PENGARUH PEMBERIAN TELUR REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Dewani Cipta Maheswari[1] , Rina Sri Widayati[2]
202216009@students.unisa-surakarta.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah anemia masih menjadi tantangan serius bagi kalangan remaja. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2025 persentase remaja putri yang mengalami anemia khususnya di Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali sebesar 24,81%. Anemia perlu penanganan tidak hanya dari suplemen medis seperti tablet Fe, sebagai tambahan telur rebus juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Teras. **Metode:** Penelitian quasi eksperimen dengan desain penelitian two group pretest posttest design dengan populasi 52 siswi, sebanyak 36 sampel diambil menggunakan teknik consecutive sampling. Kelompok intervensi diberi 1 butir perhari selama 7 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol hanya menjalani kebiasaan rutin mengonsumsi tablet Fe tanpa tambahan telur rebus. Uji Analisa dengan uji Wilcoxon**. Hasil:** Rerata kadar hemoglobin sebelum intervensi pada kelompok intervensi adalah 11,01 g/dL dan sesudah intervensi 13,08 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol masing-masing 11,26 g/dL dan 11,28 g/dL. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna pada kelompok intervensi (p=0,001), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan bermakna (p=0,704). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin**.**

Kata kunci: Anemia, Telur Rebus, Hemoglobin, Remaja