

**EFEKTIVITAS KONSUMSI TELUR AYAM REBUS
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
CIKIWUL KOTA BEKASI
TAHUN 2025**



Oleh :

ANIK LESTARI

245401456040

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**EFEKTIVITAS KONSUMSI TELUR AYAM REBUS
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
CIKIWUL KOTA BEKASI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

ANIK LESTARI

245401456040

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI
EFEKTIVITAS KONSUMSI TELUR AYAM REBUS
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
CIKIWUL KOTA BEKASI
TAHUN 2025

Oleh:

ANIK LESTARI

NPM: 245401456040

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

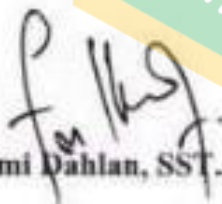
Fakultas Ilmu Kesehatan

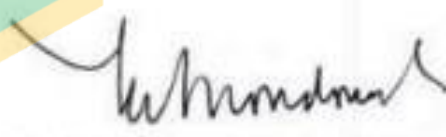
Universitas Nasional

Pada tanggal 20 Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

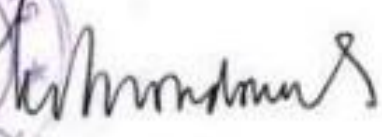

Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn., M. Keb.


Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : Efektivitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap
Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Anik Lestari

NPM : 245401456040



Judul Skripsi : Efektivitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap
Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Anik Lestari

NPM : 245401456040

Penguji 1:

Dr .Bdn.Rukmaini, SST., M.Keb.

Penguji 2:

Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn., M. Keb.

Penguji 3:

Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si.



[Signature]

[Signature]

[Signature]

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Anik Lestari

NPM : 245401456040

Judul Penelitian : Efektivitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bekasi, 20 Agustus 2025



(Anik Lestari)

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas limpahan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "EFEKTIVITAS KONSUMSI TELUR AYAM REBUS TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIKIWUL KOTA BEKASI TAHUN 2025." Tugas akhir ini adalah salah satu syarat untuk ujian akhir Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional. Semoga Nabi Muhammad SAW, sebaik-baik Nabi dan Rasul, mendapat shalawat dan salam sepanjang masa. Penulis menyadari bahwa tanpa kontribusi dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segala kejujuran, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Nasional dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bekal pengetahuan serta menyediakan waktu dengan iringan doa semoga Allah SWT senantiasa membalas segala amal baiknya dengan balasan yang berlipat ganda.
2. Ibu Dr. Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional.
3. Ibu Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn., M.Keb selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini, yang telah memberikan bekal pengetahuan dan menyediakan waktu, tenaga serta pikiran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan ini, dengan iringan doa semoga Allah SWT senantiasa membalas segala amal baiknya dengan

balasan yang berlipat ganda.

4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
5. Ibu Hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini terima kasih atas ketersediaan semoga mendapat balasan dari Allah SWT.
6. Puskesmas Cikiwul yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
7. Kedua orang tua, suami dan ketiga anak saya yaitu Tifa, Kiki dan Gibran yang terkasih, serta semua keluarga yang telah mendoakan, memberi motivasi, dan membantu dengan tulus dan kasih sayang kepada penulis. semoga senantiasa mendapatkan lindungan dan keselamatan dari Allah SWT, Aamiin.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan di Universitas Nasional, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan dan doanya.

Penulis memahami sepenuhnya bahwa karya akademis ini jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan keterampilan penulis. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal kepada semua pihak atas saran dan bantuannya. Aamiin.

Bekasi, 02 Mei 2025



Anik Lestari

Abstrak

EFEKTIVITAS KONSUMSI TELUR AYAM REBUS TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIKIWUL KOTA BEKASI TAHUN 2025

Anik Lestari, Febry Mutiariami Dahlan, Retno Widowati

Latar Belakang: Penyebab utama anemia pada masa kehamilan adalah karena defisiensi zat besi. Ibu hamil dengan anemia defisiensi zat besi beresiko melahirkan bayi premature dan juga berat bayi lahir rendah (BBLR). Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi anemia dengan berbagai cara, salah satunya dengan konsumsi telur ayam rebus untuk meningkatkan kadar Hb.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi tahun 2025.

Metodologi: Penelitian ini merupakan quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre and post test with control group* yaitu kelompok intervensi diberikan telur ayam rebus dan tablet Fe sedangkan kelompok kontrol diberikan tablet Fe. Penelitian pada Juni 2025-Juli 2025 di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi. Sampel penelitian berjumlah 18 ibu hamil dengan teknik sampel yaitu *Accidental sampling* Data diolah dengan *descriptive statistic*, Uji *Simple Paired T-Test* dan Uji *Independent T Test*.

Hasil Penelitian: Hasil rerata *pre-test* dan *post-test* konsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe yaitu 11,317 dan 12,839. Rerata hasil *pre-test* dan *post-test* konsumsi tablet Fe sebesar 11,706 dan 12,028. Hasil Uji *Independent T Test* sesudah perlakuan sebesar 0,032 artinya $P < 0,05$ sehingga ada perbedaan konsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe dengan konsumsi tablet Fe.

Kesimpulan: Ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Saran: Ibu hamil dapat menerapkan ilmu yang telah diberikan sebagai pencegahan anemia dengan mengonsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe.

Kata Kunci: Pregnant women, hemoglobin levels, and boiled chicken eggs.

Kepustakaan: 45 Pustaka (2013-2025)

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF BOILED CHICKEN EGG CONSUMPTION ON HEMOGLOBIN LEVELS AMONG THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT CIKIWUL HEALTH CENTER BEKASI CITY IN 2025

Anik Lestari, Febry Mutiariami Dahlan, Retno Widowati

Background: The main cause of anemia during pregnancy is iron deficiency. Pregnant women with iron deficiency anemia are at risk of delivering premature babies and low birth weight (LBW) infants. Various efforts can be made to address anemia, one of which is the consumption of boiled chicken eggs to increase hemoglobin levels.

Objective: To determine the effect of boiled chicken egg consumption on hemoglobin levels in third trimester pregnant women at Cikiwul Health Center, Bekasi City, in 2025.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pre- and post-test with control group design. The intervention group was given boiled chicken eggs and iron (Fe) tablets, while the control group received only Fe tablets. The study was conducted from June to July 2025 at Cikiwul Health Center, Bekasi City. The sample consisted of 18 pregnant women selected using accidental sampling. Data were analyzed using descriptive statistics, Simple Paired T-Test, and Independent T-Test.

Results: The mean pre-test and post-test hemoglobin levels in the intervention group (boiled eggs + Fe tablets) were 11.317 g/dL and 12.839 g/dL, respectively. In the control group (Fe tablets only), the mean pre-test and post-test hemoglobin levels were 11.706 g/dL and 12.028 g/dL, respectively. Independent T-Test results after the intervention showed a p-value of 0.032 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups.

Conclusion: There was a significant difference in hemoglobin level improvement between pregnant women who consumed boiled chicken eggs with Fe tablets and those who consumed Fe tablets only.

Recommendation: Pregnant women are encouraged to apply this knowledge as an anemia prevention measure by consuming boiled chicken eggs along with Fe tablets.

Keywords: Pregnant women, hemoglobin level, boiled chicken eggs

References: 45 (2013–2025).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kehamilan	8
2.2 Anemia	11
2.3 Hemoglobin (Hb)	16
2.4 Telur (<i>Gallus Gallus Domestica</i>).....	22

2.5	Protein	26
2.6	Kerangka Teori.....	33
2.7	Kerangka Konsep	33
2.8	Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		35
3.1	Desain Penelitian.....	35
3.2	Populasi dan Sampel	36
3.3	Lokasi Penelitian.....	37
3.4	Waktu Penelitian	38
3.5	Variabel Penelitian.....	38
3.6	Definisi Operasional.....	38
3.7	Instrumen Penelitian.....	39
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.9	Analisis Data	41
3.10	Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan.....	50
4.3	Keterbatasan Penelitian	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		58
5.1	Simpulan.....	58
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan11Gizi Pada Ibu1Hamil	11
Tabel 2. 2 Kandungan Gizi Telur Ayam.....	24
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Kadar Hemoglobin	45
Tabel 4. 2 Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Tablet Fe	46
Tabel 4. 3 Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe.....	47
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Kadar Hemoglobin	47
Tabel 4. 5 Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025.....	48
Tabel 4. 6 Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025.....	48
Tabel 4. 7 Perbedaan Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Kelompok Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Tablet Fe dengan Kelompok Konsumsi Tablet Fe Di Puskesmas Cikiwul Kota Bekasi Tahun 2025	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dampak Anemia Pada Ibu Hamil.....	15
Gambar 2. 2 Pathway Pembentukan Hemoglobin	17
Gambar 2. 3 Biosintesis Heme.....	19
Gambar 2. 4 Bagian-Bagian Telur	23
Gambar 2. 5 Contoh Makanan Yang Mengandung Protein.....	32
Gambar 2. 6 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....	35



DAFTAR SINGKATAN

ATP : Adenosine Triphosphate
Hb : Hemoglobin
TM : Trimester
WHO : World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....	66
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian	68
Lampiran 4. Uji Etik	69
Lampiran 5. Informed Consent	70
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	71
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP)	73
Lampiran 8. Master Tabel.....	77
Lampiran 9. Hasil Output SPSS.....	79
Lampiran 10. Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	88
Lampiran 11. Uji Turnitin.....	95
Lampiran 12. Biodata Penulis.....	96

