



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 3150-3161

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus Dan Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di UPT. Puskesmas Pongok Tahun 2023

Pidiyanti<sup>1✉</sup>, Irma Jayatmi<sup>2</sup>, Fanni Hanifa<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [pidiyantidianti@gmail.com](mailto:pidiyantidianti@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Anemia pada remaja membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Kelor sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Telur suatu bahan sumber zat protein hewani yang bernilai gizi tinggi yang memiliki supai protein dengan asam amino yang nyaris sempurna untuk menenuhi kebutuhan tubuh. Tujuan studi kasus ini Untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus Dan Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri dipuskesmas Pongok Tahun 2023. Metode yang digunakan adalah study case literatur review. Subjek penelitian adalah remaja putri dengan anemia diwilayah kerja UPT Puskesmas Pongok. Metode studi kasus ini dengan secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi dengan sampel 2 orang yang dilakukan selama 21 hari. Hasil penelitian ini Ada pengaruh Sebelum dan setelah mengkonsumsi Daun Kelor Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023. Ada pengaruh Sebelum dan Setelah Mengkonsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023. Kesimpulannya ada perbandingan sebelum dan sesudah pemberian daun kelor rebus dan telur ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023. dalam Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri yang paling efektif adalah pemberian daun kelor rebus. Saran Diharapkan dapat diterapkan setiap remaja putri yang mengalami penurunan hemoglobin dengan mengkonsumsi Daun Kelor Rebus sehingga mempercepat kenaikan hemoglobin dan mengurangi keluhan karena penurunan hemoglobin

Kata Kunci : *Daun Kelor Rebus, Telur Ayam, Hemoglobin Remaja Putri*

## Abstract

Anemia in adolescents has an adverse impact on adolescents, anemia that occurs can cause decreased reproductive health, motoric and mental development, hampered intelligence, decreased learning achievement, decreased fitness levels, and not achieving maximum height. Moringa is a multipurpose plant, nutrient dense and has medicinal properties. Eggs are a source of animal protein with high nutritional value which has an almost perfect supply of protein and amino acids to meet the body's needs. The aim of this case study is to determine the effect of consuming boiled moringa leaves and chicken eggs on increasing hemoglobin levels in young women at the Pongok health center in 2023. The method used is study case literatur review. The research subjects were young women with anemia in the working area of the UPT Puskesmas Pongok. This case study method is simply defined as a process of in-depth, detailed and detailed investigation or examination of a particular or special event that occurred with a sample of 2 people carried out over 21 days. The results of this research are: There is an influence of hemoglobin levels before and after consuming boiled Moringa leaves on increasing hemoglobin levels in young women at the Pongok Health Center in 2023. In conclusion, there is a comparison before and after giving boiled Moringa leaves and chicken eggs to increase the hemoglobin levels of young women at the Pongok Health Center in 2023. In increasing the hemoglobin levels of young women, the most effective thing is giving boiled Moringa leaves. It is hoped that every young woman who experiences a decrease in hemoglobin can apply the suggestion by consuming Boiled Moringa Leaves so that it accelerates the increase in hemoglobin and reduces complaints due to a decrease in hemoglobin..

Keyword: *boiled Moringa leaves, boiled eggs, Hemoglobin for Young Women*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi penting dari fase anak-anak ke kedewasaan, di mana terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang unik dan berkelanjutan. Kehidupan remaja memiliki peran kunci dalam menentukan masa depan suatu bangsa, terutama di Indonesia dengan jumlah penduduknya yang merupakan salah satu yang tertinggi di dunia. Situasi ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas (Ningrum et al., 2018). Masa remaja khususnya remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, diantaranya anemia (Martiasari et al., 2022).

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Basith et al., 2017). Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan

motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Jaelani et al., 2017).

Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan negara berpenghasilan rendah. Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum selesai diatasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. (Kemenkes, 2018). Data anemia remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Pongok yang di lakukan skrining sebanyak 73 siswa, remaja putri yang teridentifikasi anemia ringan 19 siswa dan yang mengalami anemia sedang 13 siswa. (Profil PKM Pongok, 2023). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain lama menstruasi panjang siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pendapatan orang tua maksimal, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi (Basith et al., 2017; Jaelani et al., 2017).

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe), tetapi cara ini sering tidak disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi (Zuhraini et al., 2021). Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman dengan konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah seperti daun kelor rebus dan telur ayam.

Kelor (*Moringa oleifera* Lam) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Menurut hasil penelitian, daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Dalam 100 gram serbuk kelor mengandung banyak asam amino yang disini dapat membantu mencegah terjadinya proses polimerisasi dan presipitasi besi. Selain itu, pada kelor terdapat vitamin C (asam acrobat) yang merupakan bahan pemacu absorpsi besi sangat kuat yang berfungsi sebagai reduktor yang dapat mengubah feri menjadi fero, mempertahankan pH usus untuk tetap rendah sehingga mencegah presipitasi besi dan

bersifat sebagai monomeric chelator yang membentuk iron-ascorbate chelate yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Pratiwi, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan pemberian Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor. Dengan hasil p value  $0,009 < 0,005$ . Hal ini membuktikan bahwa pada kelompok perlakuan yang mengonsumsi Ekstrak daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin ( *Erma Nur Fauziandari*, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan terdapat efektivitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Putus Sekolah Usia 12 – 18 Tahun. ( *Yulianti Anwar*, dkk 2022).

Hasil penelitian pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMU Muhammadiyah Kupang menunjukkan bahwa terdapat nilai  $p=0.000 < \alpha=0.05$ . Dengan demikian terdapat perbedaan kadar hemoglobin responden yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan antara ekstrak daun kelor dan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. ( *Hasri Yulianti* 2016).

Dari hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian ekstrak daun kelor yaitu  $10,83 \pm 0,8641$  gr/dL dengan kadar Hb terendah sebesar 9,3 gr/dL dan kadar Hb tertinggi 11,8 gr/dL dan rata-rata kadar Hb sesudah pemberian ekstrak daun kelor adalah  $12,72 \pm 0,9399$  gr/dL dengan kadar Hb terendah sebesar 11,2 gr/dL dan kadar Hb tertinggi 14,7 gr/dL. Terlihat dari hasil penelitian ini terjadi peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor dengan peningkatan terendah sebesar 1,7 gr/dL dan peningkatan tertinggi sebesar 2,9 gr/dL, sehingga didapatkan rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor sebesar  $1,89 \pm 0,5144$  gr/dL. ( *Yulina Dwi Hastuty* 2022)

Telur adalah suatu bahan sumber zat protein hewani yang bernilai gizi tinggi yang memiliki suplai protein dengan asam amino yang nyaris sempurna untuk memenuhi kebutuhan tubuh ( *Wirakusumah*, 2015). Kandungan gizi telur ayam kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur ayam adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur ayam yang cukup besar. Di dalam telur ayam juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur ayam mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam adalah 1,04 mg pada telur ayam utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur ayam adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur ayam. Konsumsi telur ayam rebus 1 butir setiap hari akan sangat memberikan manfaat pada peningkatan

kadar hemoglobin ibu hamil (Sugita & Supiati., 2016).

Penelitian juga menunjukkan terdapat pengaruh kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah  $< 12$  gr/dl sebanyak 85,7% dan kadar hemoglobin sesudah konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah  $\geq 12$  gr/dl sebanyak 57,1%. Ada pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu dengan nilai  $p = 0,000$ . (Meirita Herawati1 2022).

Penelitian ini menggunakan *true experiment* dengan desain *pretest-posttest with control group*. Dengan populasi remaja putri umur 13-15 tahun yang sudah menstruasi di SMP Al Munawir Gringsing kabupaten Batang. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Kadar hemoglobin dan kolesterol diukur saat responden menstruasi hari pertama dan hari ke 6. Kelompok intervensi diberikan telur puyuh selama 5 hari saat menstruasi dan kelompok kontrol hanya di lakukan observasi.

Hasil uji *dependent t test* kadar hemoglobin kelompok intervensi *p-value* 0,000 dan kelompok kontrol *p-value* 0,000, dan kolesterol kelompok intervensi *p-value* 0,012 dan kelompok kontrol *p-value* 0,003, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh telur puyuh terhadap kadar hemoglobin dan kolesterol. Hasil dari uji *independent test* selisih kadar hemoglobin *p-value* 0,001 dan selisih kadar koletserol *p-value* sebesar 0,002, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan konsumsi telur puyuh terhadap kadar hemoglobin dan kolesterol.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus dan Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar *Haemoglobin* Remaja Putri di UPT. Puskesmas Pongok .

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Study case literatur review digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus Dan Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di UPT. Puskesmas Pongok Tahun 2024, yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan dengan intervensi makanan yang dapat mengatasi anemia pada remaja. Penelitian ini dilakukan di UPT. Puskesmas Pongok pada bulan Februari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di Wilayah UPT. Puskesmas Pongok. Besar sampel yang dibutuhkan

pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah anemia ringan. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan daun kelor rebus dan telur ayam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbandingan pengaruh kadar Hb yang diberikan daun kelor Rebusan dan telur ayam .

Tabel 1 perbandingan

	Daun Kelor Rebus				Telur ayam rebus dan Tablet Fe			
Kunjungan	Hari 1	Hari 7	Hari 14	Hari 21	Hari 1	Hari 7	Hari 14	Hari 21
kategori	Anemia sedang	Anemia ringan	Normal	Normal	Anemia ringan	Anemia ringan	Normal	Normal
Hb	8 g/dl	10,4 g/dl	14,0 g/dl	15,8 g/dl	9,6 g/dl	10,7 g/dl	11,3 g/dl	13,4 g/dl

2. Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus Terhadap Peningkatan Kadar *HB*

Intervensi Daun Kelor Rebus dan telur ayam selama 21 hari dan dilakukan empat kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 8 gr/dL, terjadi peningkatan pada hari ke-7 menjadi 10,4 gr/dL, dan pada hari ke 14 terjadi peningkatan 14,0 gr/dL, kunjungan terakhir di hari ke 21 meningkat kembali menjadi 15,8 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Daun Kelor Rebusan terhadap peningkatan kadar Hb pada Remaja Putri.

*Erma Nur Fauziandari*,(2019) dengan judul Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri, penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan the one group pretest-posttest design dimana observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. 0,419 yang berarti bahwa hubungan antara dua variabel kuat dan positif. Hasil sig (2-tailed) bahwa nilai p value adalah 0,009 maka dapat disimpulkan bahwa p value < 0,05 maka terdapat peningkatan kadar Hb sebelum dan setelah pemberian ekstrak daun kelor. ( *Erma Nur Fauziandari*,2019)

Hasil lain juga dilakukan oleh Yulina Dwi Hastuty, & Sri Nitia.(2022) dengan judul Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri penelitian ini adalah pra-Experimental dengan rancangan the one group pretest-posttest design dengan besar sampel berjumlah 24 dan menggunakan uji Analisis paired t test . Terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor. ( Yulina Dwi Hastuty, & Sri Nitia.2022)

Penelitian lain juga dilakukan oleh Yulianti Anwar,Dkk. dengan judul Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Putus

Sekolah Usia 12 – 18 Tahun Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian true experiment dengan desain yang digunakan adalah Randomized Controlled Double Blind Pre-Posttest. itu diproses secara analitik dengan uji T paired dan uji T Test Independent.

Berdasarkan kelompok umur mayoritas responden pada kelompok kontrol berumur 16–18 tahun sebanyak 10 orang atau sebesar 66.6% sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas berumur 16–18 tahun sebanyak 8 orang atau sebesar 53.3%. (Yulianti Anwar, dkk.,2020)

Menurut peneliti pemberian daun kelor rebus sangat membantu remaja dalam peningkatan kadar Hb dikarenakan di dalam Daun kelor rebus banyak mengandung provitamin A, vitamin B dan vitamin C, Selain itu juga terdapat banyak kandungan karbohidrat dan lemak serta sedikit protein yang sangat berguna sebagai penghasil energi dan kesehatan tubuh kita

### 3. Pengaruh Konsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar HB

Intervensi telur ayam rebus dilakukan selama 21 hari dan dilakukan 4 kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 9,6 gr/dL, terjadi peningkatan pada kunjungan ke 2 yaitu hari ke tujuh menjadi 10,7 gr/dl pada kunjungan ke 3 yaitu hari ke 14 terjadi peningkatan menjadi 11,3 gr/dL dan pada kunjungan terakhir di hari ke dua puluh satu meningkat kembali menjadi 13,4 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja Putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020) dengan judul Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Metode penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan pre test post test one grup design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin sebelum perlakuan rata-rata 9,21 gr% dan kadar hemoglobin setelah dilakukan perlakuan yaitu 10,99gr%. Hasil uji statistic didapatkan p value 0,001 dimana p value < 0,05 sehingga terhadap pengaruh konsumsi telur ayam ras terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. (Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P, 2020)

Selain itu penelitian juga dilakukan oleh Suheni, R., Indrayani, T., & Carolin, B. T. Tahun 2020 yang berjudul Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang. Metode penelitian menggunakan Quasi experimental dengan Pretest-posttest control grup design untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil. Populasinya adalah ibu hamil Anemia sebanyak 56 orang. Hasil uji pada posttest kelompok eksperimen nilai rata-

rata hemoglobin 11,133 mg/dl sedangkan kontrol post-test 10,45 mg/dl. Hasil uji statistik independent sampel test terjadi kenaikan sebesar 1,366 mg/dl pada kelompok eksperimen, dan kontrol 0,56 mg/dl, artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. (Suheni, R., Indrayani, T., & Carolin, B. T., 2020)

Menurut peneliti jika ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe dan telur ayam rebus dengan rutin maka dapat akan ada beberapa manfaat yang dirasakan ibu misalnya berkurangnya rasa pusing, merasa lebih kuat, tidak lekas lelah dan memiliki nafsu makan yang lebih baik. Sehingga dapat terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu. Oleh sebab itu telur dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada ibu hamil yang rentan mengalami anemia. Adapun mekanisme penyerapan telur sebagai protein ini adalah untuk mengatur proses metabolisme dalam bentuk hormon dan enzim sebagai mekanisme pertahanan tubuh dalam melawan berbagai zat toksik dan mikroba lain, serta dapat memelihara jaringan dan sel tubuh manusia.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada remaja yang diberikan daun kelor yang diberikan dalam waktu 21 hari, dimana hari pertama didapatkan kadar Hb 8,0 g/dl, hari ke tujuh didapatkan 10,4 g/dl, hari ke empat belas didapatkan 14,0 g/dl dan di hari ke dua puluh satu didapatkan 15,8 g/ yang mana dalam waktu dua puluh satu hari naik sebanyak 7,8 g/dl. Hal ini dapat terjadi karena antusias remaja mengikuti saran dari bidan untuk mengkonsumsi daun kelor rebus dimakan 2 kali dalam sehari makan seperti makan sup lauk-pauk dan makanan dan minuman yang mendukung lainnya.

Pada pasien yang kedua juga dilakukan intervensi diberikan telur ayam rebus yang rutin 2 kali sehari selama 21 hari. Hasil yang didapat hari pertama kadar Hb 9,6 g/dl, hari ke tujuh 10,7 g/dl, dan meningkat pada hari ke empat belas menjadi 11,3 g/dl dan hari ke 21 menjadi 13,4 g/dl yang mana dalam waktu 21 hari terjadi peningkatan sebanyak 3,8 g/dl. Hal ini dapat terjadi karena pasien mengikuti arahan dari bidan untuk mengkonsumsi telur ayam rebus sebanyak 2 butir setiap harinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin pada remaja yang telah diberikan intervensi dengan daun kelor rebus dan telur ayam rebus beserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang paling berpengaruh dalam peningkatan kadar Hb pada remaja putri adalah pemberian daun kelor rebus.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Rebus Dan Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar *Haemoglobin* Remaja Putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023", di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mengetahui pengaruh Daun Kelor Rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023. Didapatkan hasil mengalami kenaikan yaitu dari 8,0 gr/dl menjadi 15,8 mg/dl dan keluhan yang di rasakan sudah tidak ada.
- b. Mengetahui pengaruh Telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pongok Tahun 2023. Didapatkan hasil mengalami kenaikan yaitu dari 9,6 gr/dl menjadi 13,4 gr/dl dan keluhan sudah tidak dirasakan.
- c. Diketahui perbandingan Pengaruh kadar hemoglobin yang diberikan Daun Kelor Rebus dan yang diberikan telur ayam rebus pada remaja putri di Puskesmas Pongok Tahun 2024. Pada pasien yang diberikan Daun Kelor Rebus didapatkan kenaikan 7,8 gr/dl, sedangkan yang diberi telur ayam rebus hanya mengalami kenaikan 3,8 gr/dl.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/Dk.V5i1.3634>  
(Profil PKM Pongok,2023)
- Amariudi, Andri Eko. Identifikasi Kualitas Telur Ayam Ras Menggunakan Metode *Decision Tree*. *Jurnal Teknik Informasi* (diakses tanggal 3 mei 2018) tersedia di [URL:simki.unpkediri.ac.id](http://URL:simki.unpkediri.ac.id)
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358. <https://doi.org/10.26630/Jk.V8i3.625>
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/V1i218wh>
- Martiasari, A., Susaldi, Mariana Mangoto, S., Rizky Salsabilla, D., Muhayarah, Saraswati, P., & Inayatul Maula, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Status Gizi Dan Pola Menstruasi Pada Anemia Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 131–137.

<https://doi.org/10.53801/Sjki.V1i3.18>

- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Ningrum, Y. S., Nurhayati, E., & Aryani, F. (2018). *Hubungan Antara Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Anemia Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bantul*.
- Sugita & Supiati. *Pengaruh Komsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah*. *Jurnal terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 5, Nomor 2 (Hal. 218). 2016
- Padmi, D. R. K. N. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGALREJO TAHUN 2017*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA.
- Siswono, Sedyaningsih, Endang Rahayu, *TELUR SUMBER MAKANAN BERGIZI Jakarta: PT Gramedia widiasarana indonesia : (diakses Desember 2017)*
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan Dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Siregar, A. A. S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTAI CERMIN TAHUN 2020. In *Skripsi*. UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.
- Astuti, F. (2017). PENGARUH KONSUMSI TELUR ITIK REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS BUAYAN, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong Tahun 2016-2017.
- Utami, N. (2022). POTENSI KELOR (Moringa Oleifera) SEBAGAI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) IBU HAMIL (LITERATUR REVIEW). *POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU PRODI DIPLOMA III GIZI*.
- Veronika, R. (2021). Pengaruh Teh Daun Kelor Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri ITS RS DR.Soepraoen Kota Malang. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 1(22), 134–139. <https://ojs.uib.ac.id/index.php/sikenas/issue/view/147>
- Erma Nur Fauziandari "EFEKTIFITAS EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI (hal 185-190) *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, No 7 Vol 2 Tahun 2019 P-ISSN 2337649X/E-ISSN 2655-8874
- Rita Sari, Yeti septiasari dkk., (2020) *PENGARUH KONSUMSI TELUR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA*, *F.Kes Universitas Muhammadiyah Pringsewu Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor 2, Desember 2020 e-ISSN 2544 6251*

- Yulina Dwi Hastuty, Sri Nitia., (2022) EKSTRAK DAUN KELOR DAN EFEKNYA PADA KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI., Politekkes Kemenkes Medan (JPP) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang Vol. 17, No. 1, Juni 2022, eISSN 2654-3427 DOI: <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>*
- Yulianti Anwar, Veni Hadju., .(2020) *PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA 2UTRI PUTUS SEKOLAH USIA 12 – 18 TAHUN., Program Studi Magister Kebidanan Universitas Hasanuddin Makassar, Jurnal Kesehatan Manarang Volume 6, Nomor 2, Desember 2020, pp.131–137ISSN 2528-5602(Online), ISSN 2443-3861(Print)Journal homepage: <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>*
- Meirita Herawati1,.dkk.(2022) *PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN DALAM REMAJA PUTRI DI SMAN 3 SIAK HULU., Program Studi Kebidanan, STIKes Al Insyirah Pekanbaru, Indonesia JURNAL ILMIAH KEBIDANAN IMELDA Vol. 8, No. 1, Maret 2022, pp. 20-24 ISSN: 2597-7180 (Online), 2442-8116 (Print) <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>*
- Rohimah, YT. Haryati DS. (2014). *PENGARUH PEMBERIAN ZAT BESI HEM DAN NON HEM PADA DIET HARIAN TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Vol.3, No.2 Hal 106–214.*
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Ilmu Gizi Dasar. In PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.*
- Astuti R, Ertiana D. (2018). *No Title. Anemia Dalam Kehamilan. Jawa Timur:CV.Pustaka Abadi; 2018.*
- Charumati LV. (2018). *No Title. Journal of College of Medical Sciences-Nepal. Volume 99, Nomor 1, Pp 55 –57. The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu Nepal. 2018.*
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2021). *No Title. Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Raja Grafindo Persada.*
- Dr. K. M. Agus Riyanto. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan (A. Fiddarain (Ed.); 3rd ed.). Nuhamedika.*
- Irianto K. (2018). *No Title. Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: Penerbit Alfabet; 2018.*
- Katili, et.al. (2019). *No Title. Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. Madu: Jurnal Kesehatan, 8(1), 9-22.*
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). *No Title. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Bidan Pintar, 1(1), 11-20.*

- Nafilah. (2021). No Title. *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur Tahun 2019*. In *UPT. Perpustakaan Universitas Esa Unggul*.
- Prijanto. (2019). No Title. *Pengaruh Telur Ayam Rebus (Ova Cocta Pullum) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Teling Atas Kota Manado*.
- Suheni, R., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). No Title. *Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang*. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).