

PENGARUH YOGA PRENATAL DAN KONSUMSI TELUR AYAM RAS REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA AND BOILED EGG CONSUMPTION ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

Diana Ari Erviana¹, Sri Hadi Sulistiyarningsih², Kasriatun³
^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati
e-mail korepondensi:ervina.pichuu1993@gmail.com

ABSTRAK

Masalah hematologi yang paling sering muncul selama kehamilan adalah anemia. Hal ini dapat berdampak pada risiko kesehatan ibu dan perinatal. Perlunya intervensi yang dapat mencegah terjadinya anemia yaitu dengan intervensi yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan Pre-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta. Penghitungan sampel didapatkan 29 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan hematologi analyzer sysmex digunakan untuk mengukur peningkatan kadar hemoglobin. Hasil uji normalitas pada penelitian menunjukkan data berdistribusi normal dan dilakukan uji paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh yang signifikan antara yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta dengan hasil uji analisa uji paired sample t test yaitu 0,000.

Kata kunci: ibu hamil, hemoglobin, telur rebus, yoga prenatal

ABSTRACT

The most common hematological problem during pregnancy is anemia. This can have an impact on maternal and perinatal health risks. The need for interventions that can prevent anemia, namely prenatal yoga intervention and consumption of boiled chicken eggs to increase hemoglobin levels in third trimester pregnant women. This study aims to analyze the effect of prenatal yoga and consumption of boiled chicken eggs on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Tebet District Health Center DKI Jakarta. The design of this study used a Pre-Experiment using the One Group Pretest-Posttest design approach. The research was conducted at the Tebet District Health Center, DKI Jakarta. The sample count obtained 29 people. The instruments used in this study were observation sheets and a sysmex hematology analyzer used to measure increased hemoglobin levels. The results of the normality test in the study showed that the data were normally distributed and a paired sample t test was performed. The results showed that there was a significant effect between prenatal yoga and consumption of boiled chicken eggs in pregnant women at the Tebet District Health Center in DKI Jakarta with the results of the analysis of the paired sample t test, namely 0.000.

Keywords: pregnant women, hemoglobin, boiled eggs, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mengalami penurunan, menurut WHO 2020 sebesar 4,5% selama 19 tahun terakhir, dari tahun 2000. Dibandingkan tahun 2019, kejadian anemia di Indonesia meningkat sebesar 44,2% di antara wanita hamil dari tahun 2015 dari 42,1%. Menurut Riskesdas 2018, 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Anemia mempengaruhi ibu hamil pada rentang usia 15 sampai 24 tahun memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan usia diatas yaitu sebanyak 84,6%¹. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin dibawah 11gr% pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr% pada trimester II².

Kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dapat diperiksa sebagai bagian dari perawatan prenatal. Kadar hemoglobin yang rendah, kurang dari 12 persen, dikaitkan dengan masalah klinis seperti anemia. Kasus anemia dengan konsentrasi hemoglobin rendah menyebabkan oksigenasi ke organ tubuh tersendat, termasuk sirkulasi ke janin pada ibu hamil. Anemia defisiensi besi pada ibu hamil dihubungkan dengan meningkatnya kejadian berat badan lahir rendah dan risiko kematian ibu dan perinatal. Kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga dan 10,5 g/dl pada trimester kedua merupakan indikasi anemia pada kehamilan yang merupakan penyakit ibu³.

Masalah hematologi yang paling sering muncul selama kehamilan adalah anemia. Karena perubahan fisiologis selama kehamilan, kekurangan zat besi adalah

penyebab utama anemia pada tahap kehamilan ini. Ibu hamil umumnya mengalami anemia karena perubahan fisiologis selama kehamilan yang diperburuk dengan gizi buruk. Anemia berdampak kronis pada kesejahteraan sosial, ekonomi, dan kesehatan fisik disebabkan oleh kehamilan, salah satu penyebab kematian ibu atau berpotensi kemungkinan membahayakan ibu dan anak⁴.

Prevalensi di antara ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia bagian selatan. Gabungan Asia selatan dan Tenggara turut menyumbang hingga 58% total penduduk yang mengalami anemia di negara berkembang. Di Amerika Utara, Eropa dan Australia jarang di jumpai anemia karena defisiensi zat besi selama kehamilan. Bahkan di AS hanya terdapat sekitar 5% anak kecil dan 5-10 % wanita dalam usia produktif yang menderita anemia karena defisiensi zat besi⁵.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun 2017 hingga 2019, mulai dari 43,2 persen menjadi 44,2 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), proporsi anemia pada ibu hamil juga meningkat antara tahun 2013 hingga 2018, naik dari 37,1 menjadi 48,9 persen¹.

Status ibu hamil dan janinnya akan memburuk jika anemia terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Temuan menunjukkan bahwa kejadian BBLR berkorelasi dengan usia kehamilan dan kadar Hb pada ibu hamil trimester ketiga². Selain meningkatkan risiko anemia berat badan lahir rendah, anemia juga dapat meningkatkan risiko lahir mati dan kematian bayi baru lahir^{6, 7}. Pengaruh anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan

terhambatnya pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak, abortus, lama persalinan karena kurangnya daya dorong, perdarahan, dan infeksi ⁸.

Tindakan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologis yaitu dengan pemberian 60 mg tablet Fe dan 50 nanogram asam folat setiap hari satu tablet selama masa kehamilan. Ibu hamil harus mengkonsumsi tablet Fe minimal 1 tablet setiap hari hingga 90 tablet.. Kebutuhan kandungan zat besi (Fe) pada ibu hamil adalah sekitar 800 mg. Adapun kebutuhan tersebut terdiri atas 300 mg yang dibutuhkan untuk janin dan 500 gram untuk menambah masa hemoglobin maternal ⁹.

Terapi nonfarmakologi adalah penanganan nyeri dengan tidak menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan yoga prenatal. Selain termasuk dalam terapi nonfarmakologi, yoga prenatal juga termasuk dalam terapi komplementer yaitu terapi tradisional yang dimasukkan ke dalam terapi modern. Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual ¹⁰.

Yoga prenatal membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat dinikmati dengan indah ¹¹. Latihan fisik dapat meningkatkan kadar hemoglobin hal ini berkaitan dengan perubahan plasma volume. Adanya keringat atau cairan tubuh yang keluar saat olahraga dapat menyebabkan volume plasma menurun dan kadar hemoglobin relative meningkat ¹².

Penelitian yang dilakukan oleh Bara and Tandipasang ¹³ prenatal yoga yang diikuti oleh ibu hamil memiliki kenaikan berat badan yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mengikuti prenatal yoga dan ibu hamil mengalami peningkatan kadar hemoglobin dengan pola yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Mumtaz ¹⁴ tentang hubungan kapasitas vital paru dan kadar hemoglobin dengan VO2 maksimum pada orang yang melakukan yoga didapatkan hasil setelah melaksanakan yoga selama 6 minggu rata-rata kadar hemoglobin 15,44. Hasil analisis menunjukkan apabila kadar hemoglobin dan kapasitas vital paru tinggi, nilai VO2 maks juga semakin tinggi sehingga yoga sangat dianjurkan sebagai salah satu alternatif olah raga.

Penelitian yang dilakukan Andriyani and Agustin ¹⁵ membuktikan adanya efek yoga prenatal terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil Trimester III. Penelitian Bara and Tandipasang ¹³ menyatakan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal, mengalami kenaikan berat badan lebih kecil dibanding ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal dan mengalami peningkatan kadar hemoglobin dengan pola konsisten. Penelitian Mumtaz ¹⁴ menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara kapasitas vital paru pada pelaku yoga dan kadar hemoglobin.

Selain latihan fisik seperti yoga prenatal, terapi nonfarmakologi yang juga sangat diminati oleh ibu hamil salah satunya adalah pemberian konsumsi telur ayam ras rebus, karena telur merupakan sumber protein yang murah dan mudah diperoleh. Kandungan asam amino dalam telur ayam ras rebus, esensialnya hampir setara dengan yang berasal dari air susu ibu. Beragam vitamin juga terdapat dalam telur, vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B

12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur sama sekali tidak mengandung karbohidrat meskipun memiliki 59 kalori (248 kj) ¹⁶.

Telur ayam ras memiliki kandungan gizi yang tinggi berupa protein berkualitas tinggi. Rata-rata kandungan protein telur adalah 12-16%, atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur besar. Telur juga mengandung mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng, dan selenium. Selain itu telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,72 mg pada kuning telur (Sugita dan Supiati, 2016). Berdasarkan penelitian Karyati terdapat perbedaan konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. kelompok setelah diberi perlakuan ¹⁶.

Kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur yang cukup besar. Di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik ¹⁶. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur. Telur merupakan sumber protein yang murah dan mudah diperoleh demikian pula kandungan asam amino esensialnya, hampir setara dengan yang berasal dari air susu ibu. Beragam vitamin juga terdapat dalam telur, vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur sama sekali tidak

mengandung karbohidrat meskipun memiliki 59 kalori (248 kj) ¹⁶.

Hasil survey pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta, pada 14 November 2022 dengan kadar HB 10-10,8 gr/dl, didapat informasi bahwa dari 10 orang ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal, sebanyak 8 orang mengalami peningkatan kadar HB dalam 1 bulan sebesar 0,3-0,8 gr/dl, dan diperoleh informasi bahwa dari 10 orang ibu hamil melakukan yoga prenatal, terdapat 5 orang ibu hamil yang memahami dan mengikuti aktivitas yoga prenatal secara rutin.

Hasil wawancara dari 10 orang ibu hamil menunjukkan sebagian kecil responden (3 orang) tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi telur ayam ras rebus disebabkan beberapa faktor, seperti tidak menyukai telur ayam ras rebus. Sementara itu, 2 responden dengan pengetahuan kurang cenderung tidak mengonsumsi karena kurang dan tidak mengetahui manfaat telur ayam ras rebus untuk meningkatkan kadar HB. Hal ini terjadi akibat pemberian informasi yang tidak merata pada ibu hamil, dari 10 ibu hamil ada 5 orang yang rutin mengonsumsi telur rebus.

Berdasarkan fenomena masalah yang diuraikan pada latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Yoga Prenatal dan Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan menggunakan desain *Pre-eksperimen secara One Group*

Pretest-Posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta. Variabel independent pada penelitian ini adalah Yoga prenatal (X1) dan Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus (X2). Sedangkan, Variabel dependent pada penelitian ini adalah Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil (Y).

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan sampel minimal menurut Dharma¹⁷ sebanyak 29 orang responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah puspositive sampling.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu 1) Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden, 2) Ibu hamil yang sehat fisik dan psikologisnya. Sedangkan, Kriteria Eksklusi pada penelitian ini yaitu 1) Ibu hamil yang memiliki keterbatasan fisik dan mental, 2) Ibu hamil anemia pada

kehamilan dengan komplikasi dalam kehamilan seperti hipertensi, preeklamsia, diabetes melitus, perdarahan, TBC, dll, 3) Ibu hamil yang berpindah tempat tinggal saat penelitian sedang berlangsung, 4) Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi diisi untuk mengukur variabel yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus, dan hematologi *analyzer sysmex* digunakan untuk mengukur peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta.

Hasil uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi normal maka dilakukan uji paired sample t test. Untuk menguji perbedaan, digunakan uji paired sample t test dengan nilai signifikansi nilai $p < \alpha(0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus

| Kadar Haemoglobin | Pretest | | Posttest | |
|----------------------------|---------|------|----------|------|
| | f | % | f | % |
| Normal (≥ 11 gr%) | 14 | 48,3 | 26 | 89,7 |
| Tidak Normal (< 11 gr%) | 15 | 51,7 | 3 | 10,3 |
| Total | 29 | 100 | 29 | 100 |

Tabel 1 di atas menunjukkan jika distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum melakukan yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta sebagian besar

memiliki kadar hemoglobin tidak normal yaitu 15 responden (51,7%) dari total 29 responden.

Hemoglobin merupakan suatu protein

tetramerik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porfirin besi yang disebut heme. Hemoglobin mempunyai dua fungsi pengangkutan penting dalam tubuh manusia, yakni pengangkutan oksigen ke jaringan dan pengangkutan karbondioksida dan proton dari jaringan perifer ke organ respirasi. Jumlah hemoglobin dalam eritrosit rendah, maka kemampuan eritrosit membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh juga akan menurun dan tubuh menjadi kekurangan O₂. Hal ini akan menyebabkan terjadinya anemia¹⁰.

Dalam kasus anemia berat, rendahnya kadar hemoglobin dapat membahayakan perkembangan janin. Banyak ibu hamil mengalami anemia pada trimester kedua dan ketiga. Pada masa kehamilan, anemia ringan adalah hal yang wajar. Namun anemia berat bisa menimbulkan beragam masalah baik dalam periode perkembangan janin dalam kandungan maupun kelak saat telah terlahir. Anemia juga akan meningkatkan risiko kehilangan banyak darah saat persalinan dan membuat ibu hamil lebih sulit melawan infeksi⁴.

Hal ini didukung dari penelitian Abdullah, Fauziyah and Pongoh¹⁸ yang menunjukkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 10,80 mg/dL. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Lutfiasari and Yanuaringsih¹⁹ menunjukkan bahwa kadarhb sebelum diberikan telur ayam ras rebus rata-rata berkisar 9,21 gr/dL.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa, ibu hamil akan mengalami perubahan yang signifikan pada tubuhnya ketika hamil. Jumlah darah dalam tubuh meningkat 20-30 persen sehingga menaikkan pasokan zat besi dan vitamin yang tubuh perlukan untuk menghasilkan hemoglobin. Namun ada kalanya terjadi masalah kesehatan yang membuat kadar Hemoglobin rendah hingga memicu anemia karena terjadi peningkatan hemodilusi yang puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu.

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan jika distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah melakukan yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta

mayoritas memiliki kadar hemoglobin normal yaitu 26 responden (89,7%) dari total 29 responden.

Yoga prenatal adalah olahraga yang efektif supaya ibu hamil tetap aktif. Yoga dan latihan kardiovaskular merupakan cara ideal agar ibu hamil tetap bugar. Yoga dapat membuat bumil tetap lentur, mengencangkan otot, dan meningkatkan keseimbangan dan sirkulasi selama kehamilan. Kesemuanya ini sangat baik untuk persendian bumil. Latihan fisik dapat meningkatkan kadar hemoglobin hal ini berkaitan dengan perubahan plasma volume. Adanya keringat atau cairan tubuh yang keluar saat olahraga dapat menyebabkan volume plasma menurun dan kadar hemoglobin relative meningkat²⁰.

Secara teoritis, telur kaya akan kandungan zat besi, meskipun tidak sebanyak yang terdapat pada daging merah. Telur merupakan bahan pangan yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi protein ibu hamil. Rata-rata kadar protein telur 13 gr protein dalam satu butir telur. Di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur rebus mengandung energi sebesar 149 kilo kalori, protein 13 gr, karbohidrat 0,8 gr, lemak 15,3 gr, Kalsium 67 mg, fosfor 334 mg, dan zat besi 3,3 mg⁴.

Hal ini didukung dari penelitian Andriyani and Agustin¹⁵ yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar Hemoglobin pada ibu hamil sebesar 12,70 mg/dL pada responden yang diberikan latihan yoga prenatal di Wilayah Dalem Tulung Klaten. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijayanti and Amelia²¹ yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar Hemoglobin pada ibu hamil sebesar 12 gr/dL di Desa Sewaka Kecamatan Pemalang. Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan jika setelah melakukan yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus dapat meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil. Intervensi ini dapat dimanfaatkan bagi ibu selama kehamilan karena kebutuhan sel darah merah cenderung lebih tinggi karena ibu perlu mengalirkan darahnya ke janin yang dikandung. Sangat penting untuk menjaga kadar hemoglobin yang normal agar ibu dan bayi tetap sehat.

Tabel 2.

Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Intervensi Yoga Prenatal Dan Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Pada Ibu Hamil

| Mean | Std. Deviation | Paired Differences Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------------|----------------|---------------------------------------|---|-------|-------|-------|-----------------|
| | | | Lower | Upper | | | |
| PRETEST - POST TEST | 1,182 | 0,859 | 0,159 | 1,509 | 0,855 | 7,408 | 28 |

Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan kadar haemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI, sehingga intervensi yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Olahraga merupakan salah satu intervensi asuhan yang diberikan oleh bidan karena bermanfaat bagi janin, kehamilan, berat badan lahir, dan kesehatan ibu serta mengurangi kesulitan persalinan berlarut-larut dan menurunkan tingkat nyeri. Yoga prenatal adalah salah satu hal yang bisa dilakukan. Yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik, mental, dan emosional yang secara signifikan menurunkan hormon stres pada ibu hamil dan menenangkan pikiran, terutama pada trimester ketiga ²².

Latihan fisik dapat meningkatkan kadar hemoglobin hal ini berkaitan dengan perubahan plasma volume. Adanya keringat atau cairan tubuh yang keluar saat olahraga dapat menyebabkan volume plasma menurun dan kadar hemoglobin relatif meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh (Bara dan Tandipasang, 2021) prenatal yoga yang diikuti oleh ibu hamil memiliki kenaikan berat badan yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mengikuti prenatal yoga dan ibu hamil

mengalami peningkatan kadar hemoglobin dengan pola yang konsisten.

Selain upaya farmakologi dengan latihan fisik seperti yoga prenatal, cara nonfarmakologi untuk mengatasi anemia pada ibu hamil adalah dengan meningkatkan zat besi dalam tubuh. Sumber zat besi bisa didapatkan salah satunya dengan cara memakan telur ayam ras rebus. Dalam sebutir telur rebus terdapat kandungan vit dan mineral, salah satunya vitamin A, riboflavin, asam folat, vit B6, B12, choline, zat besi, kalsium dan fosfor ²³.

Kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur yang cukup besar. Di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Pengolahan telur yang di rekomendasikan sebaiknya dengan direbus karena tidak merusak struktur telur yang mengandung zat besi. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi telur ayam ras rebus untuk mencegah dan menanggulangi anemia ¹⁹.

Hal ini didukung oleh penelitian Katili, Umar and Gres²⁴ yang menunjukkan ada pengaruh konsumsi telur rebus yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan nilai p-value = 0.000 di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Andriyani and Agustin¹⁵ menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan nilai pvalue = 0,001 sehingga akan mencegah risiko kejadian anemia serta dapat mengurangi berbagai keluhan fisik yang dialami oleh ibu hamil.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka intervensi yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus dapat meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI Jakarta

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan ada perbedaan kadar haemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tebet DKI dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang artinya yoga prenatal dan konsumsi telur ayam ras rebus mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

SARAN

Penelitian ini menyarankan bagi ibu hamil yang mengalami anemia agar meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga kondisi kesehatan saat hamil, serta memahami kontribusi praktik yoga prenatal dan manfaat telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2019.
2. Stanley AY, Wallace JB, Hernandez AM, Spell JL. Anemia in Pregnancy: Screening and Clinical Management Strategies. *MCN The American journal of maternal child nursing*. Jan-Feb 01 2022;47(1):25-32. doi:10.1097/nmc.0000000000000787
3. Hatini EE. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media; 2019.
4. Idaningsih A. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. LovRinz Publishing; 2021.
5. WHO. Prevalence of anaemia in women aged 15 – 49, by pregnancy status. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/4552>
6. Ugwu NI, Uneke CJ. Iron deficiency anemia in pregnancy in Nigeria-A systematic review. *Nigerian journal of clinical practice*. Jul 2020;23(7):889-896. doi:10.4103/njcp.njcp_197_19
7. Rosa EF, Arianti W, Akbar MA. Penerapan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*. 2023;14(2):104-110.
8. Peace JM, Banayan JM. Anemia in pregnancy: pathophysiology, diagnosis, and treatment. *International anesthesiology clinics*. Jul 1 2021;59(3):15-21. doi:10.1097/aia.0000000000000320
9. Elmore C, Ellis J. Screening, Treatment, and Monitoring of Iron Deficiency Anemia in Pregnancy and Postpartum. *Journal of midwifery &*

- women's health. May 2022;67(3):321-331. doi:10.1111/jmwh.13370
10. Santana G, Reise R, Koenig M, Dodd M, Zhang QY. Evaluating test utilization for anemia during pregnancy. *International journal of laboratory hematology*. Jun 2022;44(3):673-678. doi:10.1111/ijlh.13797
 11. Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*. Dec 2020;26(6):e31-6. doi:10.1016/j.midw.2009.01.005
 12. Chen P-J, Yang L, Chou C-C, Li C-C, Chang Y-C, Liaw J-J. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2017/04/01/ 2017;31:109-117. doi:10.1016/j.ctim.2017.03.003
 13. Bara FT, Tandipasang F. The Effect of Prenatal Yoga on Hb Level and Bodyweight of Second-and Third-Trimester Pregnant. Atlantis Press; 2021:113-118.
 14. Mumtaz M. *Hubungan Kapasitas Vital Paru dan Kadar Hemoglobin dengan VO2 Maksimal pada Orang yang Melakukan Olahraga Yoga*. UNS (Sebelas Maret University); 2014.
 15. Andriyani A, Agustin L. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kadar Hemoglobin dan Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022;5(1):72-79.
 16. Sari R, Fitriyana F. Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2021;5(2):574-582.
 17. Dharma KK. *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media; 2015.
 18. Abdullah VI, Fauziyah THN, Pongoh A. Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Telur Ayam Rebus Dan Buah Pepaya. *Malahayati Nursing Journal*. 2022;4(5):1089-1101.
 19. Lutfiasari D, Yanuaringsih GP. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar*. 2020;1(1):11-20.
 20. Dartiwen S, Nurhayati Y. *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Andi; 2019.
 21. Wijayanti H, Amelia PF. Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Journal Of Biomedical Sciences And Health*. 2022;1(1):1-10.
 22. Purba TJ. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samosir 2020. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*. 2020;3(1):57-62.
 23. Sugita S, Supiati S. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2016;5(2):217-223.
 24. Katili DNO, Umar S, Gres AM. Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Madu: Jurnal Kesehatan*. 2019;8(1):9-22.