

## PENGARUH PEMBERIAN TELUR AYAM RAS REBUS TERHADAP BERAT BADAN PADA IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIS (KEK) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOA TAHUN 2021

Rini Wulandari<sup>1\*</sup>, Icha Dian Nurcahyani<sup>2</sup>, St. Masithah<sup>3</sup>, Kurnia Yusuf<sup>4</sup>, Syafruddin<sup>5</sup>

Program Studi S1 Gizi STIKes Salewangang Maros<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>

\*Corresponding Author : riniwulandari2807@gmail.com

### ABSTRAK

Kurang energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah yang terjadi pada masa kehamilan dimana tidak seimbangnya antara asupan dengan kebutuhan gizi. Upaya untuk mengurangi angka kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein salah satunya adalah telur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap berat badan ibu hamil kurangan energi kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, menggunakan model rancangan *pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil KEK di wilayah kerja puskesmas Bontoa tahun 2021. Total sampel adalah 40 orang. Berdasarkan hasil uji statistik independent sampel test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan pada ibu hamil kurang energi kronis (KEK). Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh pemberian telur yam ras rebus terhadap berat badan pada ibu hamil kurang energi kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Bontoa tahun 2021 dengan nilai p value = 0.046. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok eksperimen dengan nilai p value = 0.00 dan Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok kontrol dengan nilai p value = 0.00.

**Kata kunci** : berat badan, ibu hamil kurang energi kronis (KEK), telur ayam ras rebus

### ABSTRACT

*Chronic energy deficiency (KEK) is one of the problems that occur during pregnancy where there is an imbalance between intake and nutritional needs. Efforts to reduce the incidence of chronic energy deficiency (CED) in pregnant women can be done by consuming foods that contain high protein, one of which is eggs. The research aims to find out whether there is an effect of giving boiled chicken eggs to the weight of pregnant women with chronic energy deficiency (KEK) in the working area of the Bontoa Health Center, Maros Regency in 2021. This type of research is Quasi Experimental, using a pretest-posttest control group design model. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Bontoa Health Center in 2021. The total sampel was 40 people. Based on the results of the independent statistical test sample test, it showed that there was a significant difference in the average weight gain in the experimental group with the control group, which means that there is an effect of giving boiled chicken eggs to weight gain in chronically low energy pregnant women (KEK). Based on the research results there is an effect of giving boiled chicken eggs to body weight in pregnant women with chronic energy deficiency (KEK) in the Bontoa Health Center working area in 2021 with p value = 0.046. There is a significant difference in the average weight gain in the experimental group with p value = 0.00 and there is a significant difference in the average weight gain in the control group with p value = 0.00.*

**Keywords** : body weight, chronic energy deficiency (KEK) pregnant women, boiled chicken eggs

### PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya

sebagai pendukung proses kehamilannya. Ibu hamil membutuhkan tambahan energi, protein, vitamin dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin dan proses metabolisme tubuh. Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu tidak menyadari adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. (Ernawati et al., 2017) Masa kehamilan merupakan masa dimana terjadi peningkatan akan metabolisme gizi, baik gizi makro maupun gizi mikro. Peningkatan kebutuhan asupan gizi makro maupun zat gizi mikro diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu, sehingga seorang ibu yang sedang hamil harus memiliki status gizi yang baik. (Diza, 2017)

Kurang energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah yang terjadi pada masa kehamilan dimana tidak seimbangnya antara asupan dengan kebutuhan gizi. Kurang energi kronis (KEK) diketahui melalui pengukuran lingkar lengan atas (LiLA) ibu hamil yang kurang dari 23,5 cm atau di bagian pita merah LiLA. (Anggraeni, 2019) Kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko terjadinya anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu. (Teguh et al., 2019) Menurut data badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 angka kematian ibu, mencapai 830 orang, yang diakibatkan komplikasi kehamilan atau melahirkan diseluruh dunia setiap hari, sebagian besar kematian ibu terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia. Tingginya angka kematian ibu ini dapat terjadi karena beberapa faktor baik langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung yang sangat berperan besar dalam komplikasi pada ibu hamil maupun persalinan adalah kurang energi kronis (KEK) . (Usman & Mega Buana Palopo, 2019)

Hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017 menunjukkan bahwa jumlah KEK di Sulawesi Selatan menunjukkan prevalensi ibu hamil KEK pada Kabupaten Pangkajene Kepulauan 25,08%, Bulukumba 24,29%, Bantaeng 22,64 %, Sinjai 21,26 %, Tana Toraja 18,29 %, Luwu Timur 18,18%, Barru 18,06 %, Luwu 16,93 %, Takalar 16,61 %, Luwu Utara 16,21 %. Dari hasil tersebut Kabupaten Pangkep merupakan Kabupaten yang memiliki ibu hamil KEK tertinggi. (R et al., 2019) Berdasarkan data dari Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros, April Tahun 2021 terdapat 191 ibu hamil yang memeriksa LILA dan terdapat 54 ibu hamil yang mengalami kurang energi kronis (KEK). (Puskesmas Bontoa, 2021) Upaya untuk mengurangi angka kejadian KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein salah satunya adalah 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. Kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. (Suheni et al., 2020)

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI). (Hardinsyah & Supariasa, 2017) Status gizi ibu hamil dapat diukur melalui pertambahan berat badan selama kehamilan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas (LILA). Pengukuran antropometri tersebut adalah suatu cara untuk mengetahui risiko status gizi kurang energi kronik (KEK) wanita usia subur (WUS) dan digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka panjang/kronis. (Ningrum & Cahyaningrum, 2018)

Berat badan yang lebih ataupun kurang daripada berat badan rata-rata untuk umur tertentu merupakan faktor untuk menentukan jumlah zat makanan yang harus diberikan agar kehamilannya berjalan lancar. Di negara maju, pertambahan berat badan selama hamil sekitar 12-14 kg. jika ibu kekurangan gizi, pertambahannya hanya 7-8 kg dengan akibat akan melahirkan bayi BBLR. (Fikawati et al., 2015) Seorang ibu hamil membutuhkan makanan

dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Tambahan makanan untuk ibu hamil dapat diberikan dengan cara meningkatkan baik kualitas maupun kuantitas makanan ibu hamil sehari-hari, bisa juga dengan memberikan tambahan formula khusus untuk ibu hamil. Apabila makanan selama hamil tidak tercukupi maka dapat mengakibatkan kekurangan gizi. (Muliawati, 2013)

Upaya untuk mengurangi angka kejadian KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pemberian makanan tambahan (MT) salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein yaitu telur ayam ras. Karena di dalam telur ayam ras mengandung berbagai zat gizi seperti energi, protein, lemak, karbohidrat serta vitamin dan mineral, sehingga kandungan gizi yang ada pada telur ayam ras dapat menjadi alternatif pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil KEK. (Suheni et al., 2020) 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. Didalam telur juga memiliki mineral yang sangat penting yaitu zat besi, seng, dan selenium. Dengan adanya pemberian atau mengkonsumsi telur ayam ras setiap hari dapat meningkatkan asupan zat gizi pada ibu hamil, sehingga dapat mengurangi jumlah ibu hamil yang menderita KEK. (Katili et al., 2020)

Dengan adanya penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap berat badan ibu hamil kurangan energi kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros Tahun 2021.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, menggunakan model rancangan *pretest-posttest control group design*. Lokasi Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bontoa. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni-September 2021. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil KEK di wilayah kerja puskesmas Bontoa tahun 2021. Total sampel adalah 40 orang. Data dianalisis dengan melakukan analisis secara univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan melakukan uji statistik.

## HASIL

Pada ibu hamil jumlah pertambahan berat badan selama kehamilan beragam antar ibu hamil. Pertambahan berat badan normal ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10-12 kg. Kenaikan berat badan yang ideal untuk seorang ibu yang gemuk yaitu 7 kg dan 12,5 kg untuk ibu yang tidak gemuk. (Halimatussakdiah & Miko, 2016)

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 1, diketahui rata-rata berat badan ibu hamil KEK kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap ibu hamil yang mengalami KEK dari 48.73 kg naik sebesar 6.17 kg menjadi 54.91 kg. Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0.000$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu yang diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan ibu hamil yang mengalami KEK. Sedangkan rata-rata berat badan ibu hamil KEK kelompok kontrol sebelum dan setelah terhadap ibu hamil yang mengalami KEK dari 46.82 kg naik sebesar 4.35 kg menjadi 51.17 kg. Hasil uji statistik didapatkan  $p = 0.000$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil KEK yang tidak diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan ibu hamil yang mengalami KEK.

Tabel 2 menunjukan bahwa dari jumlah sampel 19 responden pada kelompok eksperimen setelah intervensi nilai rata-rata berat badan yaitu 54.91 dengan standar deviasi 6.33 sedangkan untuk kelompok kontrol setelah intervensi nilai rata-rata berat badan yaitu

51.17 dengan standar deviasi 4.66. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan nilai  $p = 0.046$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan pada ibu hamil KEK.

**Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Berat Badan Sebelum dan Setelah pada Kelompok Eksperimen Pemberian Telur Ayam Ras Rebus pada Ibu Hamil KEK**

Kelompok Subjek	Mean	St-deviasi	p-value
<b>Eksperimen</b>			
Berat Badan Sebelum	48.73	5.39	0.000
Berat Badan Setelah	54.91	6.33	
<b>Kontrol</b>			
Berat Badan Sebelum	46.82	4.30	0.000
Berat Badan Setelah	51.17	4.66	

**Tabel 2. Analisis Rerata Berat Badan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pemberian Telur Ayam Ras Rebus pada Ibu Hamil KEK**

Kelompok	Mean	St-deviasi	p-value
<b>Setelah Intervensi</b>			
Eksperimen	54.91	6.33	0.046
Kontrol	51.17	4.66	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 19 responden pada kelompok eksperimen setelah intervensi nilai rata-rata berat badan yaitu 54.91 dengan standar deviasi 6.33 sedangkan untuk kelompok kontrol setelah intervensi nilai rata-rata berat badan yaitu 51.17 dengan standar deviasi 4.66. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan nilai  $p = 0.046$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan pada ibu hamil KEK.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan pada ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Bontoa tahun 2021 dengan hasil rata-rata berat badan pada kelompok eksperimen 54.91 dengan standar deviasi 6.33 sedangkan untuk kelompok kontrol setelah intervensi nilai rata-rata berat badan yaitu 51.17 dengan standar deviasi 4.66. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan hasil  $p$  value = 0.046 yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chandradewi (2015) tentang pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap peningkatan berat badan ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis) di wilayah kerja puskesmas labuan lombok, yang dilakukan pada ibu hamil KEK yang diberikan PMT selama 90 hari. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terjadi peningkatan berat badan pada ibu hamil KEK pada kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol. Rata-rata kenaikan berat badan pada kelompok eksperimen sebesar  $5.80 \pm 2.007$  kg sedangkan pada kelompok kontrol sebesar  $3.13 \pm 1.767$  kg. (Chandradewi, 2015)

Berdasarkan hasil penelitian terjadi peningkatan berat badan pada ibu hamil KEK pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata kenaikan berat badan pada kelompok eksperimen yaitu 6.17 kg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 4.35 kg. Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Jawa Timur oleh Kusin dan Kardjati pada tahun 1994 pemberian makanan tambahan dengan hasil meta analisis PMT

dengan energi 300-800 kkal/hari dengan energi yang berasal dari protein < 25% dapat meningkatkan tambahan berat badan ibu hamil yang menderita KEK. (Chandradewi, 2015)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hernawati (2019) tentang hubungan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dengan kurang energi kronis di wilayah kerja puskesmas ibrahim adjie kota bandung. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 73,68% ibu hamil diberikan makanan tambahan selama 4 bulan full dan 26,32% tidak diberikan makanan selama 4 bulan full. (Hernawati & Kartika, 2019) Menurut asumsi peneliti, bahwa pemberian makanan tambahan yaitu berupa telur ayam ras rebus pada ibu hamil KEK, dapat meningkatkan berat badan ibu hamil yang mengalami KEK karena terlihat dari hasil uji antara kelompok eksperimen dan kontrol yang signifikan. Peran aktif pemerintah dalam penanganan ini sangatlah penting. Sehingga dengan adanya penelitian ini menjadi sumber dan saran bagi instansi terkait dan tenaga kesehatan yang ada di lapangan.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian telur yam ras rebus terhadap berat badan pada ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Bontoa tahun 2021 dengan nilai p value = 0.046. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok eksperimen dengan nilai p value = 0.00 dan Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok kontrol dengan nilai p value = 0.00.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Peneliti banyak menerima petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, F. D. (2019). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(2), 671–679. <https://doi.org/10.55500/jikr.v6i2.82>
- Chandradewi, A. (2015). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Berat Badan Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Lombok. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(1), 1391–1402.
- Diza, F. H. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2016. *Jumantik*, 2(2), 1–11.
- Ernawati, A., Perencanaan, B., Daerah, P., & Pati, K. (2017). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil Nutritional Issues Among Pregnant Mothers. *Jurnal Litbang*, XIII(1), 60–69.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi* (Ed. 1. Cet). Rajawali pers.
- Halimatussakdiah, & Miko, A. (2016). Hubungan Antropometri Ibu Hamil ( Berat Badan , Lingkar Baru Lahir Normal ( Correlation of antropometric women pregnant ( weight , mid upper arm circumference , hight of uteri fundus ) with fisiology reflect of normal newborn ). *Aceh Nutrition Journal*, 1(November), 88–93.
- Hardinsyah, & Supariasa, i dewa nyoman. (2017). *ilmu gizi teori dan aplikasi*. EGC.
- Hernawati, Y., & Kartika, R. (2019). Hubungan Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Dengan Kurang Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 13(1), 40–46. <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i1.76>

- Katili, D. N. O., Umar, S., & Gres, A. M. (2020). Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Madu Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9–22. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.1.9-22.2020>
- Muliawati, S. (2013). Siti Muliawati. *Jurnal Ifokes Apikes Citra Medika Semarang*, 3(3), 40–50. <https://www.ejurnalinfoxes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/115/112>
- Ningrum, E. W., & Cahyaningrum, E. D. (2018). Status gizi pra hamil berpengaruh terhadap berat dan panjang badan bayi lahir. *Medisains*, 16(2), 89. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.3007>
- R, N. U., Mustamin, Ipa, A., & Rochimiwati, S. N. (2019). Family income with less chronic energy (LCE) in pregnant women. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 57. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.391>
- Suheni, R., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *Jakhkj*, 6(2), 1–12.
- Teguh, N. A., Hapsari, A., Dewi, P. R. A., & Aryani, P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas I Pekutatan, Jembrana, Bali. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 506–510. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.432>
- Usman, A., & Mega Buana Palopo, S. (2019). Hubungan Sosial Ekonomi Dan Asupan Gizi Ibu Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 7(02), 86–94. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKI/article/view/158>