

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

SKRIPSI, JULI 2026

AYU SAFITRI

**PENGARUH PEMBERIAN TELUR DAN TABLET FE TERHADAP
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 16**

xii + 53 Halaman, 12 Tabel, 8 Lampiran

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah akibat menstruasi. Pencegahan anemia tidak hanya dilakukan melalui pemberian tablet Fe, tetapi juga dapat didukung dengan konsumsi makanan bergizi, salah satunya telur yang mengandung protein dan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 16 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 10 responden yang diberikan telur ayam rebus dan tablet Fe serta kelompok kontrol sebanyak 10 responden yang diberikan tablet Fe saja. Intervensi dilakukan selama 14 hari. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Independent Samples t-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,880 g/dL (SD = 0,3645) pada kelompok intervensi dan 1,100 g/dL (SD = 0,1563) pada kelompok kontrol. Hasil uji menunjukkan $t = 6,218$, $df = 18$, $p < 0,001$, dengan perbedaan rata-rata sebesar 0,780 g/dL. Terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, kombinasi telur ayam rebus dan tablet Fe efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 16 Pekanbaru Tahun 2026. Disarankan agar sekolah mengintegrasikan konsumsi telur bersama suplementasi tablet Fe sebagai bagian dari program pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Anemia, hemoglobin, remaja putri, telur ayam rebus, tablet Fe.

Referensi : 40 Referensi (2015-2025)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA | RIAU
HEALTH POLYTECHNIC
APPLIED BACHELOR'S STUDY PROGRAM IN MIDWIFERY**

**THESIS, JULY 2026
AYU SAFITRI**

**THE EFFECT OF EGG AND IRON (Fe) TABLET SUPPLEMENTATION ON
HEMOGLOBIN LEVELS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI
16**

xii + 53 Pages, 12 Tables, 8 Appendices

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a health issue associated with increased iron requirements during growth and blood loss due to menstruation. Anemia prevention involves not only the administration of iron (Fe) tablets but also the consumption of nutritious foods, such as eggs, which contain protein and nutrients essential for hemoglobin synthesis. This study aimed to determine the effect of consuming eggs and iron tablets on hemoglobin levels among adolescent girls at SMP Negeri 16 Pekanbaru. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was employed. The sample consisted of 20 respondents divided into an intervention group ($n = 10$), receiving boiled chicken eggs and iron tablets, and a control group ($n = 10$), receiving only iron tablets. The intervention lasted for 14 days, with hemoglobin levels measured before and after the intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, specifically the Independent Samples t-Test. The results showed a mean increase in hemoglobin levels of 1.880 g/dL ($SD = 0.3645$) in the intervention group and 1.100 g/dL ($SD = 0.1563$) in the control group. Statistical analysis yielded $t = 6.218$, $df = 18$, and $p < 0.001$, with a mean difference of 0.780 g/dL. A significant difference in the increase in hemoglobin levels was observed between the two groups. Thus, the combination of boiled chicken eggs and iron tablets was effective in increasing hemoglobin levels among adolescent girls at SMP Negeri 16 Pekanbaru. It is recommended that schools incorporate egg consumption alongside iron tablet supplementation as part of anemia prevention programs for adolescent girls.

Keywords : Anemia, hemoglobin, adolescent girls, boiled chicken eggs, iron (Fe) tablets.

References : 40 References (2015–2025)