

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum:.....	4
1.3.2 Tujuan khusus:.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	4
1.4.2 Bagi Peneliti.....	5
1.4.3 Bagi Institusi Jurusan Gizi.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Anemia.....	6
2.1.1 Definisi Anemia.....	6
2.1.2 Batas Nilai Kadar Hemoglobin (Hb).....	6
2.1.3 Epidemiologi Anemia.....	8
2.1.4 Faktor Penyebab Anemia.....	8
2.2 Remaja Putri.....	9
2.3 Zat Besi.....	11
2.3.1 Pengertian Zat Besi (Fe).....	11
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Absorpsi Besi.....	12
2.3.3 Angka Kecukupan Besi yang Dianjurkan.....	13
2.3.4 Sumber Zat Besi.....	14
2.4 Kacang Hijau ( <i>Vigna Radiata</i> ).....	14
2.4.1 Definisi Kacang Hijau.....	14
2.4.2 Kandungan Gizi Kacang Hijau.....	16
2.4.3 Manfaat Kacang Hijau.....	17
2.4.4 Hasil Olahan Kacang Hijau.....	20
2.5 Kacang Kedelai ( <i>Glycine max</i> ).....	20
2.5.1 Definisi Kacang Kedelai.....	20
2.5.2 Kandungan Nilai Gizi Kacang Kedelai.....	22
2.5.3 Manfaat Kacang Kedelai.....	22
2.5.4 Hasil Olahan Kacang Kedelai.....	28
2.6 Bolu.....	29

2.7	Organoleptik.....	30
2.7.1	Pengertian Organoleptik.....	30
2.7.2	Panelis .....	32
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP .....</b>		<b>35</b>
3.1	Kerangka Konsep Penelitian .....	35
3.2	Keterangan Kerangka Konsep Penelitian .....	36
3.3	Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>37</b>
4.1	Desain Penelitian .....	37
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
4.2.1	Waktu .....	38
4.2.2	Tempat.....	38
4.3	Sampel Penelitian .....	38
4.3.1	Sampel.....	38
4.3.2	Besar Sampel .....	38
4.4	Variabel Penelitian dan Operasional Variabel .....	39
4.4.1	Variabel Penelitian.....	39
4.4.2	Definisi Operasional Variabel .....	40
4.5	Kerangka Operasional.....	42
4.5.1	Keterangan Kerangka Operasional .....	43
4.6	Teknik Pengumpulan dan Instrumen Data.....	43
4.6.1	Teknik Pengumpulan Data .....	43
4.6.2	Instrumen Pembuatan Bolu CAICAL .....	44
4.6.3	Teknik Pengumpulan Data Uji Organoleptik .....	46
4.6.4	Instrumen Uji Kadar Zat Besi.....	47
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>50</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	50
5.1.1	Karakteristik Formulasi Bolu CAICAL .....	50
5.1.2	Hasil Uji Organoleptik Bolu CAICAL.....	51
5.1.3	Hasil Uji Kadar Zat Besi Bolu CAICAL.....	55
5.2	Pembahasan.....	56
5.2.1	Karakteristik Organoleptik Bolu CAICAL .....	56
5.2.2	Kadar Zat Besi Bolu CAICAL.....	61
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>64</b>
6.1	Kesimpulan.....	64
6.2	Saran .....	64
<b>DATAR PUSTAKA .....</b>		<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat hemoglobin dan hematokrit untuk menentukan anemia .....	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Masalah Anemia Berdasarkan Prevalensi .....	8
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Besi Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 .....	13
Tabel 2.4 Kandungan Zat Besi Masing-Masing Jenis Kacang-Kacangan .....	14
Tabel 2.5 Kandungan Gizi Kacang Hijau per 100 gram .....	16
Tabel 2.6 Kandungan Gizi Kacang Kedelai per 100 gram .....	22
Tabel 4.1 Cara Pengukuran dan Definisi Operasional Variabel .....	40
Tabel 4.2 Formulasi Bolu CAICAL .....	45
Tabel 5.1 Karakteristik Formulasi Bolu CAICAL .....	51
Tabel 5.2 Distribusi Rata-rata Penilaian Formulasi Bolu CAICAL .....	52
Tabel 5.3 Hasil Uji <i>Kruskal Wallis</i> Bolu CAICAL .....	54
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Bolu CAICAL .....	54
Tabel 5.5 Rerata Kadar Zat Besi dalam 1 kg formulasi Bolu CAICAL .....	55
Tabel 5.6 Kandungan Zat Besi Bolu CAICAL Dalam 1 Resep .....	55
Tabel 5.7 Kandungan Zat Besi Bolu CAICAL Dalam 1 Porsi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kacang Hijau .....	15
Gambar 2.2 Kacang Kedelai .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	35
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	42
Gambar 5.1 Diagram Hasil Nilai Rata-rata Pada Uji Organoleptik .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden .....	68
Lampiran 2 Kuisisioner Uji Organoleptik .....	69
Lampiran 3 Bahan Pembuatan Bolu CAICAL .....	70
Lampiran 4 Alat Yang Digunakan Dalam Proses Pembuatan Bolu CAICAL.....	71
Lampiran 5 Alur Pembuatan Bolu CAICAL.....	72
Lampiran 6 Dokumentasi Uji Organoleptik Bolu CAICAL .....	73
Lampiran 7 Dokumentasi 1 Porsi Bolu CAICAL Untuk Sekali Kudapan .....	74
Lampiran 8 Hasil Uji Laboratorium Kadar Zat Besi Bolu CAICAL .....	75
Lampiran 9 Hasil Uji Organoleptik Bolu CAICAL .....	76

## DAFTAR SINGKATAN

AGB	: Anemia Gizi Besi
ALA	: Asam Alfa-Linoleat
DNA	: Deoxyribonucleic Acid
FeCl <sub>3</sub>	: Ferric Chlorida
g	: Gram
Hb	: Hemoglobin
HCL	: Hidrogen Clorida
HNO <sub>3</sub>	: Nitric Acid
LDL	: Low Density Lipoprotein
Mg	: Miligram
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SSA	: Spektrofotometri Serapan Atom
THT	: Telinga Hidung Tenggorokan
WHO	World Health Organization