

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	2
1.3. Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus .....	3
1.4. Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1. Bagi Institusi.....	3
1.4.2. Bagi Responden.....	4
1.4.3. Bagi Masyarakat .....	4
1.4.4. Bagi Peneliti.....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1. Anemia.....	5
2.1.1. Pengertian Anemia.....	5
2.1.2. Klasifikasi Anemia .....	5
2.1.3. Patofisiologi Anemia .....	7
2.1.4. Gejala Anemia .....	8
2.1.5. Penyebab Anemia .....	8
2.1.6. Dampak Anemia .....	9
2.1.7. Pencegahan dan Pengobatan Anemia.....	9
2.1.8. Faktor yang Mempengaruhi Anemia .....	10
2.2. Zat besi ( <i>Fe</i> ).....	11
2.2.1. Pengetian Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	11
2.2.2. Fungsi Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	12
2.2.3. Metabolisme Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	13
2.2.4. Makanan Sumber Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	14
2.2.5. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	15
2.2.6. Kecukupan Konsumsi Zat Besi ( <i>Fe</i> ).....	15
2.3. Protein.....	17
2.3.1. Pengertian Protein .....	17
2.3.2. Fungsi Protein .....	18
2.3.3. Makanan Sumber Protein .....	18
2.3.4. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Protein .....	19
2.3.5. Kecukupan Konsumsi Protein .....	20

2.4.	Remaja.....	21
2.4.1.	Pengertian Remaja .....	21
2.4.2.	Kebutuhan Gizi Remaja.....	21
2.4.3.	Masalah Gizi Pada Remaja .....	22
2.4.4.	Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Remaja Putri .....	24
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP .....</b>		<b>27</b>
3.1	Kerangka Konseptual.....	27
3.2	Hipotesa.....	28
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>379</b>
4.1.	Jenis Penelitian .....	29
4.2.	Waktu dan Tempat Penelitain .....	29
4.2.1.	Waktu Penelitian.....	29
4.2.2.	Tempat Penelitian .....	29
4.3.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
4.3.1.	Populasi penelitian .....	29
4.3.2.	Sampel penelitian.....	29
4.4.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	30
4.4.1.	Variabel penelitian.....	30
4.4.2.	Definisi Operasional Variabel (DOV).....	391
4.5.	Teknik Pengumpulan Data .....	32
4.5.1.	Jenis Data.....	32
4.5.2.	Metode Pengumpulan Data.....	33
4.6.	Instrumen penelitian.....	33
4.7.	Pengolahan Data .....	34
4.8.	Analisa Data .....	36
4.8.1	Analisis Univariat .....	36
4.8.2	Analisis Bivariat .....	36
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>37</b>
5.1.	Hasil Penelitian .....	37
5.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitain.....	37
5.1.2.	Karakteristik Responden.....	38
5.1.3.	Tingkat Asupan Protein dan Zat Besi Responden.....	39
5.1.4.	Status Anemia Responden.....	40
5.1.5.	Hubungan Tingkat Asupan Protein dengan Kejadian Anemia Santeriwati Pondok Pesantren Darul Falah IV Jombang.....	41
5.1.6.	Hubungan Tingkat Asupan Zat Besi dengan Status Anemia Santeriwati Pondok Pesantren Darul Falah IV Jombang .....	42
5.2.	Pembahasan .....	43
5.2.1.	Karakteristik Responden.....	43
5.2.2.	Asupan Protein dan Zat Besi.....	44
5.2.3.	Status Anemia.....	45
5.2.4.	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia.....	46
5.2.5.	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia .....	47
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>48</b>
6.1.	Kesimpulan.....	48
6.2.	Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>43</b>
<b>Lampiran .....</b>		<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel.2.1.	Batas Normal Hemoglobin (Hb) Dalam Darah Menurut Umur ..	6
Tabel.2.2.	Tahap Defisiensi Besi .....	8
Tabel.2.3.	Kategori Asupan Gizi Besi Menurut Gibson.....	13
Tabel.2.4.	Angka Kecukupan Gizi Besi Yang Dianjurkan.....	17
Tabel.2.5.	Kategori Asupan Protein Menurut Depkes .....	18
Tabel.2.6.	Nilai Protein Berbagai Bahan Makanan (Per 100gr) .....	20
Tabel.2.7.	Angka Kecukupan Gizi Protein Yang Dianjurkan.....	21
Tabel.2.8.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Dan 16-19 Tahun .....	23
Tabel.4.1.	Definisi Operasional Variabel (DOV).....	31
Tabel.5.1.	Distribusi Frekuensi Umur Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang .....	38
Tabel.5.2.	Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Protein Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang .....	39
Tabel.5.3.	Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Zat Besi Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang.....	40
Tabel.5.4.	Distribusi Frekuensi Status Anemia Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang .....	41
Tabel.5.5.	Tabulasi Silang Tingkat Asupan Protein dengan Kejadian Anemia Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang.....	41
Tabel.5.6.	Tabulasi Silang Tingkat Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Santriwati Pondok Pesantren Darul Falalah IV Jombang.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden .....	53
Lampiran 2: Formulir Identitas Responden .....	54
Lampiran 3: Form <i>Food Recall</i> 2x24 jam.....	55
Lampiran 4: Data Penelitian.....	56
Lampiran 5: <i>Output</i> SPSS .....	58
Lampiran 6: Contoh Siklus Menu 7 hari.....	61
Lampiran 7: Surat izin penelitian .....	62
Lampiran 8: Surat balasan izin penelitian .....	63
Lampiran 9: Dokumentasi.....	64

**DAFTAR SINGKATAN**

ADB	: Anemia Defisiensi Besi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Balitbang	: Balai Penelitian dan pengembangan
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FEP	: <i>Free Erythrocyte Protoporphyrin</i>
Hb	: Hemoglobin
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SDG	: <i>Sustained Development Goals</i>
TIBC	: <i>Total Iron Binding Capacity</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
O <sub>2</sub>	: Oksigen
CO <sub>2</sub>	: Karbon dioksida
RNA	: <i>ribonucleic acid</i>
DNA	: <i>deoxyribonucleic acid</i>
kg	: kilogram
cm	: centimeter
mg	: miligram
TKPI	: Tabel Konsumsi Pangan Indonesia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
MA	: Madrasah Aliyah
GCHb	: <i>Glucose Cholesterol Hemoglobin</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
RS	: Rumah Sakit
URT	: Ukuran Rumah Tangga