

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAM UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.5.1 Tujuan Umum	4
1.5.2 Tujuan Khusus.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Bagi Peneliti	5
1.6.2 Bagi Komunitas Vegetarian	5
1.6.3 Bagi Program Studi Gizi Universitas	5
1.7 Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Deskripsi Teoritis	9
2.1.1 Vegetarian	9
2.1.2 Masalah Wanita Usia Subur.....	13
2.1.3 Wanita Usia Subur	13
2.1.4 Asupan Zat Gizi Makro.....	14
2.1.5 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro Wanita Dewasa.....	22
2.1.6 Asupan Zat Gizi Mikro	22
2.1.7 Angka Kecukupan Zat Gizi Mikro Wanita Dewasa.....	35
2.1.8 Kualitas Diet.....	35
2.1.9 Penilaian Status Gizi	41

2.1.10 Kadar Hemoglobin	43
2.2 Kerangka Teori.....	44
2.3 Kerangka Konsep	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.2 Jenis Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel	47
3.3.1 Populasi	47
3.3.2 Sampel.....	47
3.4 Instrumen Penelitian.....	48
3.5 Variabel Penelitian	49
3.5.1 Variabel Dependen (variabel terikat)	49
3.5.2 Variabel Independen (variabel bebas).....	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.6.1 Data Primer	49
3.6.2 Data Sekunder	50
3.7 Definisi Konseptual.....	50
3.7.1 Kualitas Diet.....	50
3.7.2 Asupan Zat Gizi	51
3.7.3 Kadar Hemoglobin	51
3.8 Definisi Oprasional	52
3.9 Teknik Analisis Data.....	55
3.9.1 Pengolahan Data.....	55
3.9.2 Analisis Data	55
BAB IV HASIL	57
4.1 Gambaran Umum Pusdiklat Buddhis Maitreyawira	57
4.2 Analisis Univariat	57
4.2.1 Karakteristik Responden	57
4.2.2 Asupan Zat Gizi Makro.....	58
4.2.3 Asupan Zat Gizi Mikro	59
4.2.4 Kualitas Diet.....	59
4.2.5 Kadar Hemoglobin	60
4.3 Analisis Bivariat.....	60
4.3.1 Hubungan Kualitas Diet dan Kadar Hemoglobin	60
4.3.2 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kadar Hemoglobin...	60
4.3.3 Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Kadar Hemoglobin ...	61

BAB V PEMBAHASAN	62
5.1 Analisis Univariat.....	62
5.1.1 Karakteristik Responden	62
5.1.2 Kualitas Diet.....	63
5.1.3 Asupan Zat Gizi Makro.....	65
5.1.4 Asupan Zat Gizi Mikro	66
5.2 Analisis Bivariat.....	68
5.2.1 Hubungan Kualitas Diet dan Kadar Hemoglobin	68
5.2.2 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kadar Hemoglobin...	70
5.2.3 Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Kadar Hemoglobin ...	72
 BAB VI PENUTUP	 77
6.1 Kesimpulan	77
6.2 Saran.....	78
 DAFTAR REFERENSI	 79

DAFTAR TABEL	xii
Tabel 1.1 Keterbaruan penelitian	6
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Makro Wanita Dewasa.....	22
Tabel 2.2 Komposisi Pangan Sumber Zat Besi.....	25
Tabel 2.3 Pangan Sumber Vitamin B12.....	29
Tabel 2.4 Komposisi Pangan Sumber Vitamin C.....	31
Tabel 2.5 Komposisi Pangan Sumber Asam Folat.....	35
Tabel 2.6 Angka Kecukupan Gizi Mikro Wanita usia 19-49 tahun.....	35
Tabel 2.7 Rata-rata Skor HEI.....	38
Tabel 2.8 Komponen Kriteria Penilaian IGS Tingkat Tiga.....	40
Tabel 2.9 Kategori Skor IGS.....	41
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	52
Tabel 4.1 Distribusi Usia.....	57
Tabel 4.2 Distribusi Lama Menjadi Vegan.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Asupan Zat Gizi Makro.....	58
Tabel 4.4 Distribusi Asupan Zat Gizi Mikro.....	59
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Diet.....	59
Tabel 4.6 Distribusi Kadar Hemoglobin.....	60
Tabel 4.7 Hubungan Kualitas Diet dan Kadar Hemoglobin.....	60
Tabel 4.8 Hubungan Zat Gizi Makro dan Kadar Hemoglobin.....	60
Tabel 4.9 Hubungan Zat Gizi Mikro dan Kadar Hemoglobin.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Penyerapan Cobalamin Dalam Tubuh

Gambar 2.2 Siklus Metabolisme Asam Folat

Gambar 2.3 Tumpeng Gizi Seimbang