

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
1. Bagi Peneliti .....	8
2. Bagi Komunitas Vegetarian <i>Lakto Ovo</i> .....	8
3. Bagi Program studi Ilmu Gizi Univesitas Esa Unggul.....	8
G. Keterbaruan Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Vegetarian .....	12

1. Definisi Vegetarian.....	12
2. Klasifikasi Vegetarian .....	13
3. Masalah Gizi yang Dihadapi Vegetarian.....	14
4. Manfaat Menjadi Vegetarian.....	14
5. Pola Makan pada Vegetarian.....	15
B. Hemoglobin.....	16
1. Kadar Hemoglobin .....	17
2. Fungsi Hemoglobin .....	18
3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kadar Hemoglobin.....	18
4. Pembentukan Hemoglobin .....	21
C. Remaja.....	21
1. Ciri-ciri masa remaja .....	22
2. Kebutuhan Gizi Remaja .....	23
D. Asupan Zat Gizi pada Remaja.....	24
1. Asupan Energi .....	24
2. Asupan Protein .....	24
3. Asupan Zat Besi .....	26
4. Vitamin A .....	29
5. Vitamin B12 .....	30
6. Vitamin B9 .....	32
7. Vitamin B6 .....	33
8. Zinc.....	34
E. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan .....	36
1. Metode <i>Recall</i> .....	36
2. Metode <i>Food Frequency</i> .....	37
a. Kekurangan Metode <i>Semi Quantitatif Food Frequency</i> .....	38
b. Kelebihan Metode <i>Semi Quantitatif Food Frequency</i> .....	38
F. Kerangka Berpikir .....	39
G. Kerangka Konsep .....	40
H. Hipotesis Penelitian.....	41

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel .....	42
1. Populasi .....	42
2. Sampel .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	44
1. Data primer .....	44
2. Data Sekunder .....	44
E. Instrument Penelitian.....	44
F. Definisi Konseptual.....	44
1. Variabel Dependen .....	44
2. Variabel Independen.....	45
G. Definisini Oprerasional.....	46
H. Alat Pengumpulan Data .....	48
I. Cara Pengumpulan Data.....	48
1. Data Primer.....	48
2. Data Sekunder .....	49
J. Pengolahan dan Analisis Data.....	49
1. Pengolahan Data.....	49
2. Analisis Data .....	50
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	 <b>53</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	53
B. Analisis Univariat.....	55
1. Karakteristik Responden .....	55
2. Kadar Hemoglobin .....	57
3. Asupan Protein, Vitamin B12, Vitamin B9, Vitamin B6 dan <i>Zinc</i> .....	57
4. Asupan Zat Besi dan Vitamin B12.....	58
B. Analisis Bivariat.....	58

1. Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	59
2. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> Di IVS.....	60
3. Hubungan Asupan Vitamin B12 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	61
4. Hubungan Asupan Vitamin B9 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> Di IVS.....	62
5. Hubungan Asupan Vitamin B6 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	63
6. Hubungan Asupan <i>Zinc</i> dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	64
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>65</b>
A. Analisis Univariat.....	65
1. Karakteristik Responden .....	65
2. Kadar Hemoglobin .....	66
3. Asupan Protein .....	67
4. Asupan Zat Besi .....	68
5. Asupan Vitamin B12 .....	69
6. Asupan Vitamin B9 .....	70
7. Asupan Vitamin B6 .....	71
8. Asupan <i>Zinc</i> .....	72
B. Analisis Bivariat.....	73
1. Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	73
2. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	75
3. Hubungan Asupan Vitamin B12 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	77
4. Hubungan Asupan Vitamin B9 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	79

5. Hubungan Asupan Vitamin B6 dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	80
6. Hubungan Asupan <i>Zinc</i> dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Vegetarian <i>Lacto Ovo</i> di IVS .....	81
C. Keterbatasan Penelitian .....	82
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN</b>	