

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
2.1 Kadar Hemoglobin.....	14
2.2 Sumber Zat Besi Heme dan Nonheme.....	17
2.3 Sumber Zat Besi dalam Bahan Makanan.....	17
2.4 Sumber Protein dalam Bahan Makanan.....	23
2.5 Sumber Vitamin C dalam Bahan Makanan.....	25
2.6 Sumber Vitamin B12 dalam Bahan Makanan.....	28
2.7 Sumber Asam Folat dalam Bahan Makanan.....	31
2.8 Sumber Serat dalam Bahan Makanan.....	33
2.9 Interaksi antara Obat – Mikronutrien Pilihan yang Relevan Secara Terapeutik.....	36
2.10 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Lansia.....	37
4.1 Uji Normalitas Data.....	53
4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	54
4.4 Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Vitamin B12, Asam Folat, Serat dan Kadar Hemoglobin.....	55
4.5 Gambaran Sumber Bahan Makanan yang Dominan dikonsumsi Responden.....	56
4.6 Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Vitamin B12, Asam Folat, Serat dan Kadar Hemoglobin pada Lansia berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
5.1 Pola Gizi Seimbang untuk Lansia.....	64