

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	2
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 LATAR BELAKANG	3
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	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hemoglobin.....	7
2.2 Nilai Normal Hemoglobin.....	7
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Hemoglobin Pada Wanita	7
2.4 Fisiologi Sintesis Hemoglobin.....	12
2.5 Upaya Meningkatkan Hemoglobin Pada Wanita	13
2.6 Donor Darah.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Populasi, Sampel, Sampling	15
3.2.1 Populasi.....	15
3.2.2 Sampel.....	15

3.2.3 Sampling.....	16
3.3 Definisi Operasional.....	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data	19
3.5 Instrumen Penelitian	19
3.6 Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	20
4.1.2 Karakteristik Responden	21
Pembahasan	28
Usia.....	28
Pola Makan	29
Suplemen.....	34
Aktivitas Fisik.....	35
Kebiasaan Hidup Tidak Sehat.....	37
Penyakit Kronis.....	39
4.2 Keterbatasan penelitian.....	40
4.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3. 1 Definisi Operasional	17
Tabel 4.1.2.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia	21
Tabel 4.1.2.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan	21
Tabel 4.1.3.1 Distribusi Frekuensi Frekuensi Makan	22
Tabel 4.1.3.2 Distribusi Frekuensi Jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.....	23
Tabel 4.1.3.3 Distribusi Frekuensi Jadwal Makan	23
Tabel 4.1.3.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Suplemen.....	23
Tabel 4.1.3.5 Distribusi Frekuensi Jenis Aktivitas Fisik (ringan, sedang, berat).....	24
Tabel 4.1.3.6 Distribusi Frekuensi Frekuensi aktivitas fisik	24
Tabel 4.1.3.7 Distribusi Frekuensi Durasi aktivitas fisik.....	25
Tabel 4.1.3.8 Distribusi Frekuensi Kebiasaan hidup tidak sehat	26
Tabel 4.1.3.9 Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Kronis	27
Tabel 4.1.3.10 Distribusi Frekuensi Lama Menderita Penyakit Kronis	27
Tabel 4.1.3.11 Distribusi Frekuensi Pengobatan atau Perawatan Penyakit Kronis....	28