

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIA KIE.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
RINGKASAN.....	x
SUMMARY	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Konsep Remaja	4
1. Definisi Remaja	4
2. Pertumbuhan Fisik Remaja.....	5
3. Pertumbuhan Tinggi Badan	5
4. Pertambahan Berat Badan.....	6
5. Perubahan Proporsi Tubuh.....	6
6. Kebutuhan Gizi Remaja.....	6
7. Prilaku Dan Kebiasaan Makan Remaja	8
B. Anemia.....	10
1. Pengertian Anemia.....	10
2. Kriteria Anemia	11
3. Jenis Anemia.....	11
4. Gejala Anemia	12
5. Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri	13
6. Faktor-Faktor Pendorong Anemia Pada Remaja Putri.....	15
7. Dampak Anemia	16

8. Pencegahan Anemia	16
C. Hemoglobin	18
1. Definisi Hemoglobin	18
2. Struktur Hemoglobin.....	19
3. Sintesis Hemoglobin.....	20
4. Fungsi Hemoglobin.....	22
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin	22
6. Batas Nilai Kadar Hemoglobin	23
7. Cara Pemeriksaan Kadar Hemoglobin.....	24
D. Kurma	26
1. Taxonomy Buah Kurma	26
2. Karakteristik Buah Kurma.....	26
3. Kandungan Buah Kurma	27
4. Manfaat Buah Kurma	28
5. Pengaruh Buah Kurma Terhadap Hemoglobin	29
6. Keistimewaan Kurma Dalam Al-Quran	30
E. Buku Saku.....	31
1. Pengertian Buku Saku	31
2. Fungsi Buku Saku	31
3. Manfaat Buku Saku.....	32
4. Kelebihan Buku Saku.....	33
5. Kelemahan Buku Saku	33
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN.....	35
A. Nama Luaran Projek	35
B. Tujuan Projek Luaran	35
C. Keaslian Karya Projek	35
D. Deskripsi Desain Projek.....	35
E. Uji Coba Hasil Projek	37
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	39
BAB V PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR SINGKATAN

KIE	: Komunikasi, Informasi Edukasi
WHO	: World Health Organization
BKKBN	: Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana
Hb	: Hemoglobin
HPK	: Hari Pertama Kelahiran
TTD	: Tablet Tambah Darah

DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usis 13-15 Tahun
- Tabel 2.2 Angka Kecukupan Zat Besi Yang Dianjurkan (Perhari)
- Tabel 2.3 Rentang Nilai Normal Kadar Hemoglobin
- Tabel 2.4 Kandungan Nutrisi Oleh Kurma Per 100 Gr
- Tabel 2.5 Kandunjan Kimiawi Kurma Ajwa (Gr/100gr)
- Tabel 2.6 Kandungan Mineral Kurma Ajwa (Mg/100gr)

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Struktur Hemoglobin
- Gambar 2.2 Sintesis Hemoglobin
- Gambar 2.3 Pohon Kurma