

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN TEORI	4
A. Remaja	4
1. Pengertian Remaja	4
2. Perkembangan Remaja dan Ciri – Cirinya	5
3. Perubahan Fisik Pada Remaja Putri	5
B. Anemia	6
1. Pengertian Anemia	6
2. Klasifikasi Anemia	7
3. Penyebab Anemia	8
4. Faktor – Faktor Penyebab Anemia	9
5. Tanda dan Gejala Anemia	11
6. Dampak Anemia	12
7. Cara Mencegah Anemia	13
C. Sayur Bayam	14
1. Pengertian Sayur Bayam	14
2. Jenis – Jenis Bayam	15
3. Kandungan Bayam	16

4. Manfaat Bayam	17
5. Langkah – Langkah Dalam Mengolah Sayur Bayam Yang Baik dan Benar	20
6. Mekanisme Sayur Bayam Terhadap Anemia	22
D. Protein Hewani	22
1. Pengertian Protein Hewani	22
2. Jenis Protein Hewani	23
3. Manfaat Protein Hewani.....	25
4. Mekanisme Protein Hewani Dalam Pembentukan Hemoglobin Terhadap Anemia.....	26
5. Prosedur Pemberian Sayur Bayam dan Protein Hewani	27
E. Media Pendidikan	28
1. Defisini Buku Saku	28
2. Ciri – Ciri Buku Saku	29
3. Manfaat Buku Saku	30
4. Fungsi Buku Saku	30
5. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku	31
6. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	31
F. Hasil Penelitian Tentang Sayur Bayam, Protein Hewani dan Media Buku Saku.....	32
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	35
A. Nama Projek Luaran	35
B. Tujuan Projek Luaran	35
C. Keaslian Karya Projek	35
D. Deskripsi Desain Projek Luaran	36
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	40
BAB V PENUTUP	41
1. Kesimpulan	41
2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Hasil Luaran
- Lampiran 2 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 3 : Lembar Mengikuti Audiensi
- Lampiran 4 : Foto Dokumentasi Uji Coba Kepada Responden

DAFTAR SINGKATAN

ADB	: Anemia Defisiensi Besi
AIDS	: Acquired Immunodeficiency Syndrome
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
DHA	: Docosahexaenocid Acid atau Asam Docosahexaenocid
DNA	: Deoxyribo Nucleid Acid atau Asam Deoxyribonukleat
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
SDKI	: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia
TBC	: Tubercolusis
TTD	: Tablet Tambah Darah