

SKRIPSI



**PENGARUH MIE BAYAM MERAH TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HB UNTUK REMAJA PUTRI 15 - 17
TAHUN DI SMA PELITA TIGA RAWAMANGUN
TAHUN 2018**

**OLEH
ADE AMALIA
1405025001**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

SKRIPSI



**PENGARUH MIE BAYAM MERAH TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HB UNTUK REMAJA PUTRI 15 - 17
TAHUN DI SMA PELITA TIGA RAWAMANGUN
TAHUN 2018**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
ADE AMALIA
1405025001**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul Pengaruh Mie Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb untuk Remaja Putri usia 15-17 tahun di SMA PELITA TIGA RAWAMANGUN merupakan hasil karya sendiri dengan pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Prof.Dr.HAMKA.

Jakarta, 15 September 2018



Ade Amalia

1405025001

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ade Amalia

NIM : 1405025001

Program Studi : Gizi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak bebas Royalti Noneklusif** (*Nonexclusive Royalti-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Mie Bayam Merah Terhadap Peningkatan Hb pada Remaja Usia 15-17 tahun Di SMA Pelita Tiga Rawamangun Tahun 2018 “ beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 08 November 2018

Yang menyatakan,



(Ade Amalia)

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ade Amalia
NIM : 1405025001
Judul Skripsi : Pengaruh mie bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb untuk Remaja Putri usia 15-17 tahun di SMA Pelita Tiga Rawamangun Tahun 2018

Skripsi dari mahasiswi tersebut telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim penguji Skripsi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka.

Jakarta, 18 September 2018

Pembimbing I

Pembimbing II



(Ahmad Faridi, SP,M.Kes)



(Indah Kusumaningrum STP.MSi)

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ade Amalia
NIM : 1405025001
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh mie bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb untuk Remaja Putri usia 15-17 tahun di SMA Pelita Tiga Rawamangun Tahun 2018

Skripsi dari mahasiswi tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjanan Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. Hamka.

Jakarta, 27 September 2018

TIM PENGUJI

Pembimbing I	: Ahmad Faridi, SP, MKM	()
Pembimbing II	: Indah Kusumaningrum, STP MSi	()
Penguji I	: Indah Yuliana, M.Si	()
Penguji II	: Widya Asih, MKM	()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbila'lamin.....

Bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia dan berkah yang tak ternilai harganya kepadaku

Hanya rasa syukur dan berterimakasih kepadamu Ya Rabbi sehingga aku bisa sampai pada titik ini

Skripsi ini aku persembahkan untuk orang tercinta dan tersayang atas kasihnya yang berlimpah :

Teristimewa Kedua Oranguaku tersayang Bapak (Suharto) dan Ibu (Salbiah)

Terimakasih telah memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan do'a yang tak terhingga selama ini untuk Amel, yang selalu menanti keberhasilan Amel dalam mencapai suatu kesuksesan Semoga melalui karya Amel ini, Bapak dan Mama bisa selalu mengingat dan bangga dengan Amel

InsyaAllah Amel tidak akan membuat Bapak dan Ibu kecewa

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang tepat kupersembahkan kepada kalian semua, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan.

Untuk Bapak Ahmad Faridi dan Ibu Indah Kusumaningrum, aku sangat berterimakasih banyak karena telah memberikan bimbingan kepada aku sehingga skripsi ini selesai tepat waktu, Alhamdulillah

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendehkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah, skripsi ini kupersembahkan

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, 14 November 2018

Ade Amalia,

“Pengaruh Mie Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Untuk Remaja Putri Usia 15-17 Tahun di SMA‘Pelita Tiga Rawamangun Tahun 2018”

Xvii + 65 Halaman, 20 Tabel, 3 Gambar + 6 Lampiran

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah medis yang paling sering dijumpai di seluruh dunia, di samping sebagai masalah kesehatan utama masyarakat, terutama di negara berkembang. Tujuan penelitian untuk menilai pengaruh mie bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb untuk remaja usia 15-17 tahun di SMAS Pelita Tiga Rawamangun. Penelitian ini dilakukan di SMA Pelita Tiga Rawamangun dengan melibatkan siswa putri usia 15 – 17 tahun dengan jumlah sampel 30 orang yang telah dilakukan skrining terlebih dahulu. Variabel dependen yang diteliti yaitu peningkatan kadar Hemoglobin, sedangkan variabel independen yang diteliti yaitu pemberian mie bayam merah, asupan zat gizi makro, dan asupan zat besi,. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin yang rendah sebelum diberikan intervensi dan ada peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan intervensi, terdapat perbedaan bermakna antara asupan protein, dan asupan fe pada responden sebelum dan sesudah pemberian mie bayam merah,

Kata kunci : Anemia, Kadar Hemoglobin, Mie Bayam Merah

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, September 2018

Ade Amalia,

“The effect of adding red spinach on spaghetti to increase Hemoglobin level for Young Women aged 15-17 years in SMA PELITA TIGA RAWAMANGUN Tahun 2018”

Xvii + 65 Pages, 20 Tables, 3 Pictures + 6 Attachments

ABSTRACT

Anemia is a medical problem that is most often found throughout the world, as well as being a major health problem for the community, especially in developing countries. The aim of the study was to assess the effect of red spinach noodles on increasing Hb levels for adolescents aged 15-17 years in Rawamangun Pelita Tiga SMAS. This research was conducted at Rawamangun Pelita Tiga High School involving female students aged 15-17 years with a sample of 30 people who had been screened first. The dependent variable studied was an increase in Hemoglobin levels, while the independent variables studied were the administration of red spinach noodles, macro nutrient intake, and iron intake. This type of research is quasi-experimental with sampling techniques using purposive sampling. The results of this study indicate that the majority of respondents had low hemoglobin levels before the intervention was given and there was an increase in hemoglobin levels after intervention, there was a significant difference between protein intake and fe intake to respondents before and after administration of red spinach noodles

Keywords: anemia, Hemoglobin level, red spinach noodles.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Ruang Lingkup.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	7
B. Anemia	8
C. Hemoglobin	17
D. Faktor Penyebab yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Anemia.....	22
E. Perilaku Makan dan Minum.....	25
F. Siklus Menstruasi	26
G. Penilaian Status Gizi	26
H. Metode Recall 24 Jam	28
I. Bayam merah	28
J. Definisi mie basah dan pembuatan mie basah	30
K. Kerangka Teori.....	32

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESESES	
A. Kerangka Konsep	34
B. Definisi Operasional.....	35
C. Hipotesis.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu	37
C. Populasi dan Sample	37
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Pengumpulan Data	38
G. Teknik Pengambilan Data	39
H. Tahap Treatment	40
I. Prosedur Kerja Pembuatan Mie Bayam Merah.....	40
J. Teknik Pengolahan Data	43
K. Analisis Data	44
L. Etika Penelitian	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Keterbatasan Penelitian	47
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
C. Hasil dan Pembahasan Uji Univariat	47
D. Hasil dan Pembahasan Uji Bivariat	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Diagnostik Anemia Karena Defisiensi Zat Besi.....	11
Tabel 2.2 Batas Normal dan Rendah Nilai Hemoglobin (WHO)	19
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi Zat Besi	23
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Gizi Kelompok Umur 15-18 Tahun	23
Tabel 2.6 Kategori IMT	27
Tabel 2.7 Perbandingan Kandungan bayam merah dengan Bayam Hijau Per 100 Gram.....	29
Tabel 4.1 Titik Cut Off Nilai Hemoglobin Bagi Diagnosa Anemia	39
Tabel 4.2 Penilaian Hasil Uji Organoleptik Resep Mie Bayam Merah	41
Tabel 4.3 Formulasi Pembuatan Mi Bayam Merah F1	41
Tabel 4.4 Formulasi Pembuatan Mi Bayam Merah F2	41
Tabel 4.5 Daftar Coding	44
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswa Remaja Putri	48
Tabel 5.2 Distribusi Hemoglobin pada sampel yang diberikan formula	48
Tabel 5.3 Rata-rata Asupan Protein dan Fe sebelum dan sesudah diberikan Intervensi	49
Tabel 5.4 Rata-rata Kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan formula	50
Tabel 5.5 Rata-rata Asupan Protein sebelum dan sesudah diberikan formula	52
Tabel 5.6 Rata-rata Asupan Fe sebelum dan sesudah yang diberikan formula	54

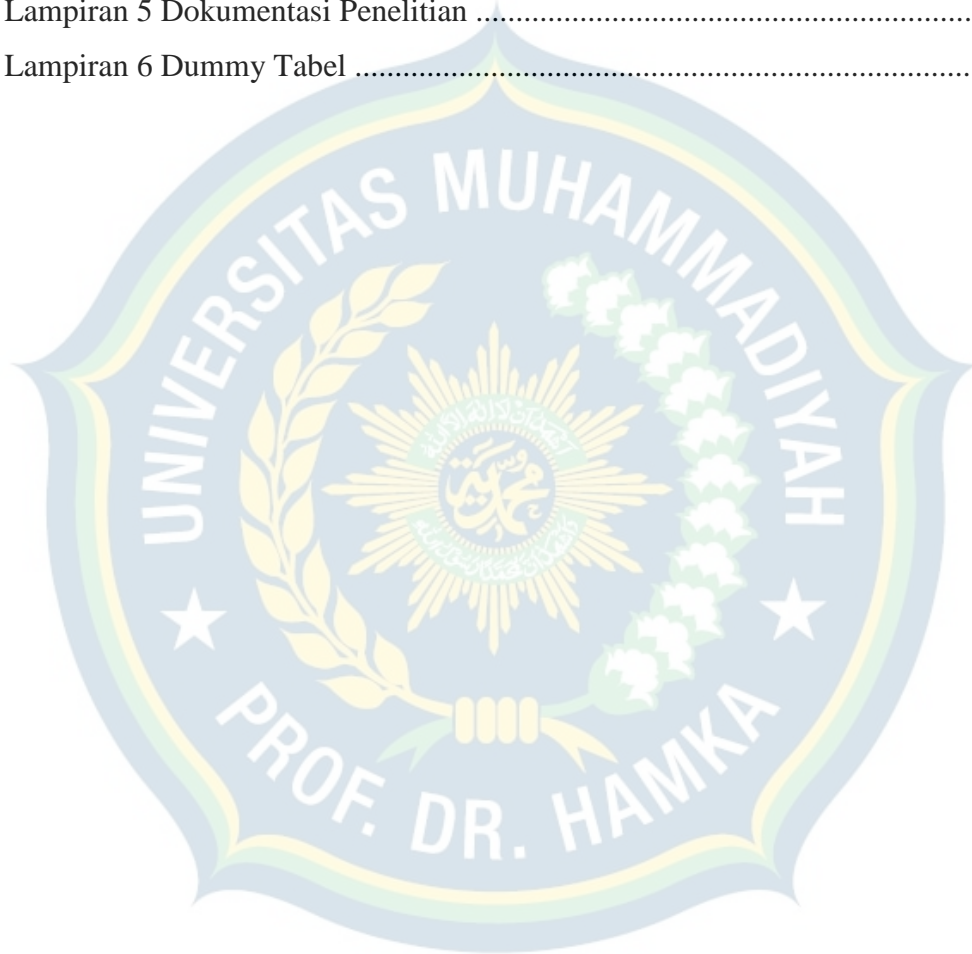
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Metabolisme Zat Besi.....	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	68
Lampiran 2 Kuesioner Uji Organoleptik.....	69
Lampiran 3 <i>Form Recall</i> 24 jam.....	70
Lampiran 4 Hasil Uji Organoleptik.....	72
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 6 Dummy Tabel	77



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Dinkes, 2012).

Anemia salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes RI, 2013).

Menurut data hasil Riskesdas (2013), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2014). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2013).

Remaja yang lebih sering mengalami anemia adalah remaja putri. Hal ini disebabkan remaja putri dalam usia reproduksi setiap harinya memerlukan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra karena proses menstruasi yang terjadi setiap bulannya. Hal tersebut diperparah dengan pola

konsumsi remaja putri yang terkadang melakukan diet pengurusan badan sehingga semakin sedikit asupan zat besi yang dapat memenuhi kebutuhan (Arisman, 2004).

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Kurangnya zat gizi makro dan mikro dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan berat badan turun drastis, pendek, sakit terus menerus dan anemia. Remaja sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Zat besi diperlukan dalam pembentukan darah untuk sintesa hemoglobin. Hal ini terjadi karena remaja setiap bulannya mengalami menstruasi yang berdampak kekurangan zat besi dalam darah. Pada dasarnya asupan zat gizi pada tubuh harus tercukupi khususnya pada remaja (Muchtadi, 2009).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Pelita Tiga Rawamangun pada bulan Maret 2018 di dapatkan data pada kelas XI,XII pada setiap bulannya selalu ada siswi yang tidak masuk sekolah dan izin pada jam pelajaran dikarenakan sakit. Hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) didapatkan 8 dari 12 orang siswi di kelas XI kadar Hemoglobinnya dibawah normal yang menunjukkan mereka mengalami anemia, serta didapatkan 22 dari 30 orang siswi dikelas XII MIPA, dan XII IPS dengan kadar hemoglobinnya mencapai 9,0 gr/dl.

Salah satu jenis makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah rebusan bayam merah. Bayam merah merupakan salah satu tanaman alternatif dalam pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja yang mengalami anemia. (Purnawijayanti, 2009), juga menyebutkan bahwa bayam merah mengandung karotenoid dan flavonoid yang merupakan zat aktif dengan khasiat antioksidan. Jenis karotenoid utama dalam bayam merah adalah beta karoten, sedangkan zat aktif lainnya adalah klorofil. Jenis flavonoid yang terkandung di dalam bayam merah adalah lutein dan kuersetin. Kuersetin merupakan antioksidan kuat yang mampu menangkap radikal bebas superoksida dan menghambat oksidasi kolesterol LDL. Berdasarkan kandungan zat besi yang terkandung pada bayam merah (7 mg/100g) yang

lebih banyak dibandingkan sayuran lainnya, maka bayam merah dapat dimanfaatkan sebagai alternative untuk mencegah dan mengatasi anemia.

Hasil penelitian Astuti (2013) yang memberikan Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Metode Penelitian pre eksperimental desain studi *one group pretest-posttest*. Ibu Hamil Trimester II yang diberi jus bayam merah kadar Hbnya meningkat rata-rata 0,93 gr% gram dalam 2 minggu. Nilai rata-rata (mean) kadar HB sebelum perlakuan yaitu 11,21gr% , nilai rata-rata kadar HB sesudah perlakuan pada minggu I yaitu 11,8gr% dan nilai rata-rata (mean) sesudah perlakuan minggu II yaitu 12,14gr%. Data signifikan yang diperoleh nilai 0,004. Nilai t hitungnya adalah 11,28 dan t tabel 2,860 artinya $t \text{ tabel} < t \text{ hitung}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, $p \text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar HB sebelum dan sesudah konsumsi jus bayam merah.

Berdasarkan Kandungan zat besi tiap 100 gram bayam merah adalah 7 mg, maka bayam merah dapat dimanfaatkan dengan baik sebagai bahan alternative untuk mencegah dan mengatasi anemia defisiensi zat besi. Selain itu Indonesia memiliki potensi untuk mengembangkan produk-produk dengan bahan dasar bayam karena jumlah produksi yang relatif meningkat tiap tahunnya yaitu 2233-2423 ton pada periode tahun 2006 -2008 (Kementerian Pertanian Republik Indonesia, 2010).

Penelitian terdahulu menunjukkan Kadar zat besi mie kering dengan penambahan bayam merah menunjukkan bahwa semakin tinggi penambahan bayam merah maka kadar zat besi mie kering semakin meningkat. Menurut Dalimartha (2005). Hal tersebut yang menyebabkan peningkatan kadar zat besi pada mie kering bayam merah, sehingga penambahan bayam merah yang lebih banyak membuat kadar zat besi juga semakin meningkat. Mie kering dengan kadar zat besi memperoleh nilai tertinggi terdapat pada taraf perlakuan P5 (penambahan bayam merah 40%) yaitu sebesar 4,97 mg dan kadar zat besi terendah terdapat pada taraf perlakuan P0 (penambahan bayam merah 0%) yaitu sebesar 2,857 mg.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penambahan bayam merah pada mie terhadap peningkatan Kadar Hb untuk remaja putri 15 – 17 tahun.

C. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan di SMA Pelita Tiga Rawamangun. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat masalah Anemia pada usia lebih 15 - 17 tahun. Pada penderita Anemia mempunyai kadar hemoglobin yang rendah, dan perlu adanya makanan tambahan yang tinggi zat besi. Untuk itu peneliti ingin memberikan mie bayam merah pada penderita Anemia dengan kadar hemoglobin rendah. Desain penelitian ini merupakan ekperimental dengan 30 responden. Waktu penelitian dilakukan pada 27 Agustus – 03 September 2018.

Data yang diambil meliputi data primer yaitu data karakteristik responden yang meliputi umur, alamat, pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, pola konsumsi responden, dan data sekunder yaitu gambaran umum SMA Pelita Tiga Rawamangun. Pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital hemoglobin. Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimental yang kemudian hasilnya dapat dilihat dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Data primer diperoleh dari data karakteristik responden dalam lembar observasi dengan cara wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Kadar hemoglobin dilakukan oleh teman sejawat lulusan keperawatan yang dilakukan di SMA Pelita Tiga. Data pola konsumsi responden diperoleh dari *recall* 24 jam yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh 6 enumerator dengan cara wawancara. Data sekunder diperoleh dari gambaran umum SMA Pelita Tiga Rawamangun.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menilai pengaruh Mie Bayam Merah terhadap peningkatan kadar Hb untuk siswi usia 15-17 tahun di SMA Pelita Tiga Rawamangun.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia)
 - b. Mengukur kadar hemoglobin sebelum diberikan mie bayam merah pada siswi anemia
 - c. Mengukur kadar hemoglobin sesudah diberikan mie bayam merah pada siswi anemia
 - d. Menganalisis asupan protein dan asupan fe sebelum diberikan mie bayam merah
 - e. Menganalisis asupan protein dan asupan fe sesudah diberikan mie bayam merah
 - f. Menganalisis peningkatan kebutuhan fe pada remaja berdasarkan jenis kelamin menggunakan AKG
 - g. Menganalisis peningkatan kebutuhan protein pada remaja berdasarkan jenis kelamin menggunakan AKG
 - h. Menganalisis kenaikan kadar hemoglobin sebelum mengonsumsi mie bayam merah
 - i. Menganalisis kenaikan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi mie bayam merah

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti atau Penulis
Memperoleh pengalaman, pengetahuan, dan wawasan tentang mie bayam merah Untuk meningkatkan kadar Hb untuk remaja anemia usia 15 – 17 tahun di SMA Pelita Tiga Rawamangun
2. Bagi Mahasiswa/Mahasiswi
Memberikan informasi kepada mahasiswa/mahasiswi tentang cara untuk meningkatkan kadar Hb dalam olahan mie yang di campurkan dengan bayam merah pada remaja.
3. Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA
Sebagai bahan referensi dan informasi bahwa adanya mie bayam merah Untuk meningkatkan kadar Hb untuk remaja anemia usia 15 – 17 tahun di SMA Pelita Tiga Rawamangu

DAFTAR PUSTAKA

- Adriaansz G. (2008). *Asuhan Antenatal*. Dalam: Prawiharjo S. Ilmu Kebidanan. Edisi ke- 4. Jakarta: Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUI. ngaruhi kejadian anemia gizi
- Adriana, D. (2007). *Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak*. Jakarta: Salemba Medika
- Anna, T. (2016) *Hubungan Konsumsi Pangan dan Gejala Anemia dengan Kadar Hemoglobin Pekerja Wanita Dataran Tinggi di Perkebunan Teh Purbasari Bandung*. Skripsi Bandung
- Anonim. (2005). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Bharata, Jakarta
- Agus, H. (2017) *Pengaruh Antara Asupan Protein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Pekerja di Kecamatan Pante Raja Kabupaten Pidie Jaya, Provinsi Aceh*
- Ajeng Amalia, et all (2016) *Diagnosis Dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Majority I*. Volume 5 I Nomor 5 I
- AKG. (2013). *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Diakses pada September 17, 2018.
- Almatsier S., (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia. Jakarta
- Arimurti, (2009) *Hubungan antara Asupan Energi, Karbohidrat, dan Protein dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Usia 9-12 tahun* Universitas Sebelas Maret
- Arisanty, N. (2016). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri* di SMK Mahfud Durror II Jelbuk
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan* : Aceh : EGC
- Astawan, M. 1999. *Membuat mie dan Bihun*. Penebar Swadaya Jakarta
- Astuti KH, et all (2013). *Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tawamangun*. Jurnal Bidan Prada. 2015;6(1).
- Badan Litbang Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Badan Litbang Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Carson, V.B (2008) *Mental Health Nursing The Nurse Partient Journey Philadelphia W.B Saunden Company*
- Dalimartha, S. (2005). *Tanaman Obat di Lingkungan Sekitar Jakarta*: Penerbit Puspa Swara
- Damayanti, S (2016). *Pengaruh Asupan, Vitamin A, Vitamin B12, dan Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Vegan*
- Departemen Kesehatan RI (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta Departemen Kesehatan RI
- Depkes RI. 2001. *Panduan 13 Dasar Gizi Seimbang*. Edisi II. Jakarta.
- Erli, E et all, (2016) *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Di SMP N 1 PIYUNGAN* Jurnal Spirits Vol. 2 No.1, November 2011 ISSN: 2087-7641
- Faridah, U. (2017). *Bayam Merah Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas XII SMK AL-ISLAM KUDUS*. Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang
- FKM UI DEPOK. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat : Depok : Rajawali Pers*
- [food.detik.com info-sehat d-2531041 mana yang lebih kaya kandungan zat besi bayam hijau atau bayam merah](http://food.detik.com/info-sehat/d-2531041/mana-yang-lebih-kaya-kandungan-zat-besi-bayam-hijau-atau-bayam-merah)
- Gallagher ML. (2008). *The Nutrients and Their Metabolism*. In: Mahanan LK, Escott-Stump S. Krause Food, Nutrition, and Diet Therapy
- Gibney, J Michael, et all (2013). *Gizi kesehatan masyarakat : Jakarta : EGC*
- Gunatmaningsih, D (2007) *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA NEGERI 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes*
- Hardiansyah, Ms, et al, (2017). *Ilmu gizi teori dan aplikasi : Jakarta : EGC*
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku Bandung*: Pustaka Cendekia Utama

- Herta, M.(2015). *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri* Jurnal Kesehatan Masyarakat Kemas 11 (1) 80-86
- Junaidi, K. (1991). *Ensiklopedi Pers Indonesia*. Jakarta : Gramedia
- Kementerian Kesehatan RI (2013) . *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: 2013
- Kartini, K. (1990). *Psikologi Perkembangan Anak*, Bandung : CV. Mandar
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia (2010). *Produksi Bayam Nasional*. [Online], <http://database.deptan.go.id/bdsp/hasilKom.asp> [Desember 2010]
- Komang suwita, et all (2016). *Pemanfaatan Bayam Merah Blitum Rubrum untuk Meningkatkan Kadar Zat Besi dan Serat Pada Mie Kering*
- Linder, C. (2009). *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. Jakarta : UI Press
- Maesaroh, (2007) *Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Zat Besi dan Hubungannya dengan Kadar HB pada Santri Remaja Putri di Ponpes Abirathul Islami Saribari Kaliwungu*, Semarang FK Universitas Diponegoro Semarang
- Maylina. (2010) *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Sumber Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Siswa Sekolah Dasar*
- Muchtadi, D. (2009). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung : Alfabeta
- Nahsty, R. (2012) *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kota Depok Tahun 2011 (Analisis Data Sekunder)* Survei Anemia Remaja Putri Dinas Kesehatan Kot Depok Tahun 2011
- Nanik, K. (2011) *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Pemberian Tablet Fe pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Kabupaten Grobogan*
- Novitasari, S. (2014) *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C dan Seng dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Batik 1 Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Surakarta Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Prasetyno, S. (2012). *A-Z Daftar Tanaman Obat Ampuh di Sekitar Kita.:* PT.Gramedia

- Permaesih, (2003). *Statu Gizi Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* [http: digliblitbang Depkes.co.id./](http://digliblitbang Depkes.co.id/)diakses pada tanggal 3 Juni 2014
- Purnawijayanti, H. (2009). *Mie sehat*. Penerbit Kanisius, Yogyakarta
- Ratnawati, L, (2003). *Pengayakan Kandungan β -karoten Mie Ubi Kayu dengan Tepung Labu Kuning (*Curcubitas maxima Dutchenes*), Skripsi S1. Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Gajah Mada Yogyakarta*
- Resti, H. (2015) *Pengaruh konsumsi PMT terhadap peningkatan berat badan lansia di panti sosial tresna werdha kota bekasi*
- Retno Desita, et all (2010) *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Vol VIII, No 3-11-2017-Hal-404-409. Pdf-Jurnal Kesehatan*
- Santi, E. (2016) *Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali*
- Sayogo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Suci, N. (2014) *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C Dan Seng dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Batik 1 urakarta*
- Sulistyonni (2006) *Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Anemia Pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemis Malaria di SDN Ngreco III Kecamatan Teojalombo Kabupaten Jurnal Media Gizi Indonesia Vol 1: 3*
- Sunaryo. (1985). *Pengolahan Produk Serealia*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Supariasa. (2001), *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran
- Supriyanto, (1992). *Mie Basah dari Berbagai Jenis Pati*, Laporan Penelitian, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Soedijanto, (2015) *Pengaruh Asupan Protein, Zat Besi Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MAN 1 Surakarta*
- Zumiati, P. (2009). *Pewarna Nabati Makanan* : Yogyakarta : Kanisius