DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Batasan Masalah 4
1.4 Tujuan Penelitian 4
1.4.1 Tujuan Umum 4
1.4.2 Tujuan Khusus 4
1.5 Manfaat Penelitian 4
1.5.1 Manfaat Teoritis 4
1.5.2 Manfaat Praktis 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Rujukan Penelitian 5
2.2. Konsep Pengetahuan 10
2.2.1 Definisi Pengetahuan 10
2.2.2 Definisi Pengetahuan Umum 10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 10
2.2.4 Tingkatan Pengetahuan 12
2.2.5 Cara Pengukuran Pengetahuan 13
2.3 Konsep Gizi 13
2.3.1 Definisi Gizi 14
2.3.2 Gizi Seimbang 14

2.3.3 Kebutuhan Gizi Remaja 14
2.3.4 Pemenuhan Gizi 17
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi 18
2.3.6 Pengukuran Status Gizi Remaja 19
2.4 Konsep Anemia 21
2.4.1 Definisi Anemia 21
2.4.2 Etiologi Anemia 22
2.4.3 Dampak Anemia 23
2.4.4 Tanda dan Gejala Anemia 24
2.4.5 Faktor Risiko Anemia 25
2.4.6 Pencegahan Anemia 26
2.5 Konsep Remaja 27
2.5.1 Definisi 27
2.5.2 Pembagian Perkembangan Masa Remaja 28
2.6 Kerangka Konseptual 30
2.7 Penjelasan Kerangka Konseptual 31
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Desain Penelitian 32
3.2 Lokasi Dan Waktu 32
3.3 Variabel dan Definisi Operasional 32
3.3.1 Variabel Penelitian 32
3.3.2 Definisi Operasional 32
3.4 Rancangan Sampel 36
3.4.1 Populasi 36
3.4.2 Sampel 36
3.4.3 Besar Sampel 36
3.4.4 Sampling 37
3.5 Alur Penelitian 38
3.6 Pengumpulan Data 39
3.6.1 Prosedur Pengambilan Data 39
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data 40
3.7 Analisa Data 40
3.7.1 *Editing* 40
3.7.2 *Coding* 40
3.7.3 *Skoring* 41
3.7.4 Tabulating (Tabulasi Data) 42

3.8 Instrument Penelitian 43
3.9 Etika Penelitian 43
3.9.1 *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi Remaja)..... 43
3.9.2 *Anonymity* (Tanpa nama)..... 43
3.9.3 *Confidentiality* (Kerahasiaan) 44
BAB IV HASIL PENELITIAN
4.1 Gambaran umum obyek 45
4.2 Hasil Penelitian..... 46
4.2.1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di MAN 1 Tuban Bulan April 2026..... 46
4.2.2 Tingkat Pengetahuan Pemenuhan Gizi pada Remaja di MAN 1 Tuban Bulan April 2026 47
4.2.3 Risiko Anemia Pada Remaja di MAN 1 Tuban Bulan April 2026... 47
BAB V PEMBAHASAN
5.1 Pembahasan..... 48
5.1.1 Tingkat Pengetahuan Pemenuhan Gizi pada Remaja di MAN 1 Tuban 48
5.1.2 Risiko Anemia Pada Remaja di MAN 1 Tuban 50
5.2 Keterbatasan Penelitian 52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN
6.1 Simpulan 53
6.2 Saran 53
6.2.1 Bagi remaja 53
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan 53
DAFTAR PUSTAKA..... 55
LAMPIRAN..... 59