

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
INTISARI .....	viii
ABSTRACT .....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Anemia.....	10
2. Masa Prakonsepsi .....	17
3. Asupan Gizi .....	20
4. Keragaman Makanan .....	27
5. Optimasi Kebutuhan Gizi .....	30
6. <i>Linear Programming</i> dan Rekomendasi Makanan .....	32
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep .....	37
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu .....	38
C. Subjek Penelitian .....	38
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional Variabel .....	41
F. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....	45
G. Cara Analisis Data .....	49
H. Etika Penelitian .....	50
I. Keterbatasan Penelitian .....	51

<b>J. Jalannya Penelitian .....</b>	<b>51</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>54</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	54
2. Deskripsi Karakteristik Responden Penelitian .....	58
3. Analisis Data .....	59
4. Optimasi Kebutuhan Gizi .....	61
5. Rekomendasi Menu Makanan Pada Wanita Prakonsepsi Usia 19-29 Tahun .....	68
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>77</b>
1. Perbedaan asupan makanan pada responden yang anemia dan tidak anemia .....	77
2. Perbedaan keragaman makanan dan pengeluaran harian pada responden yang anemia dan tidak anemia .....	81
3. Optimasi kebutuhan gizi .....	85
4. Rekomendasi menu optimal .....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>91</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>91</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>91</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	107
Lampiran 2. Lembar <i>Ethical Clearance</i> .....	108
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian .....	109
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> .....	112
Lampiran 5. Lembar Formulir Data Umum .....	114
Lampiran 6. Lembar <i>Food Recall 24 Hours</i> .....	117
Lampiran 7. Lembar SQ-FFQ .....	118
Lampiran 8. Lembar Kuesioner Keragaman Makanan .....	124
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	125

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Usia Populasi .....	11
Tabel 3. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang Dianjurkan (per orang per hari).....	23
Tabel 4. Angka Kecukupan Vitamin yang Dianjurkan (per orang per hari).....	24
Tabel 5. Angka Kecukupan Mineral yang Dianjurkan (per orang per hari) .....	24
Tabel 6. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
Tabel 7. Karakteristik Responden Penelitian .....	58
Tabel 8. Perbedaan Asupan Makanan Responden Berdasarkan Status Anemia...	59
Tabel 9. Perbedaan Keragaman Makanan dan Pengeluaran Makanan harian Responden Berdasarkan Status Anemia .....	60
Tabel 10. Frekuensi Makan Harian Berdasarkan Kelompok Makanan .....	62
Tabel 11. Pola Konsumsi Makan Harian Berdasarkan Waktu Makan, Frekuensi dan Jumlah Porsi Makan .....	63
Tabel 12. Daftar Bahan Makanan dan Ukuran Porsi .....	64
Tabel 13. Nilai Batasan Kebutuhan Gizi dan Harga Menu Harian Untuk Penyusunan Rekomendasi Menu Optimal Pada Linear Programming	68
Tabel 14. Rekomendasi menu makanan dalam 7 hari yang telah dioptimalkan berdasarkan waktu makan, jenis makanan, ukuran porsi dan harga menu per hari .....	69
Tabel 15. Persentase Pemenuhan Gizi dan Harga Harian dalam Menu Optimal..	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori yang di adopsi dari (UNICEF, 2020) dan (Osborn <i>et al.</i> , 2018). .....	36
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	37
Gambar 3. Bagan Pengambilan Sampel Penelitian.....	40
Gambar 4. Alur Penyusunan Menu Menggunakan Linear Programming.....	49
Gambar 5. Data Catin Puskesmas Mlati II.....	54
Gambar 6. Data Catin Puskesmas Sleman .....	56
Gambar 7. Alur Pelayanan Catin Puskesmas Mlati II .....	56
Gambar 8. Alur Pelayanan Catin Puskesmas Sleman.....	57
Gambar 9. Persentase Konsumsi Kelompok Bahan Makanan Pada Responden .	61
Gambar 10. Diagram Pemenuhan Nutrisi Berdasarkan Rekomendasi Menu Optimal.....	73