

I. PENDAHULUAN	Hal
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Zat Besi	
1. Klasifikasi zat besi di dalam tubuh ...	4
2. Fungsi zat besi di dalam tubuh	7
3. Distribusi	8
4. Metabolisma zat besi di dalam tubuh	
a. Penyerapan	9
b. Transpor dalam plasma	13
c. Penyimpanan	13
d. Ekskresi	14
5. Defisiensi dan kelebihan zat besi	14
6. Sumber dan kebutuhan zat besi	16
B. Tempe	18
C. Daging	23
III. CARA PENELITIAN	
A. Bahan Penelitian	26
B. Alat Penelitian	29
C. Jalan Penelitian	32
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	44
V. KESIMPULAN	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59