

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Atlet .....	6
2. Bagi Perkembangan Ilmu Gizi Olahraga.....	7
3. Bagi Peneliti .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka .....	12
1. Atlet Wanita .....	12
2. Latihan Fisik .....	13
3. Menstruasi.....	16
4. Zat Besi .....	21
5. Hemoglobin .....	25
6. Suplementasi Zat Besi pada Atlet.....	27
7. Fortifikasi Zat Besi .....	27

8. Bit ( <i>Beta vulgaris</i> L.) .....	28
9. Minuman Serbuk Instan .....	31
B. Kerangka Teori .....	33
C. Kerangka Konseptual .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
1. Lokasi Penelitian .....	35
2. Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	36
1. Populasi Penelitian .....	36
2. Subjek Penelitian .....	36
3. Besar Sampel .....	37
4. Teknik Pengambilan Sampel .....	38
D. Variabel Penelitian .....	38
E. Definisi Operasional Variabel .....	38
F. Instrumen Penelitian .....	41
G. Metode Pengumpulan Data .....	43
H. Metode Analisis Data .....	45
I. Etika Penelitian .....	45
J. Tahapan Penelitian .....	45
K. Protokol Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	50
2. Hasil Pengukuran Kadar Hemoglobin .....	63

3. Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan <i>BeeFe Powder</i> terhadap Kadar Hemoglobin .....	65
B. Pembahasan .....	66
1. Perbedaan Pengaruh Pemberian Instan Jus Bit ( <i>BeeFe Powder</i> ) dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Atlet Remaja Putri .....	66
2. Hubungan Pengkondisian Subjek terhadap Kadar Hemoglobin.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN .....	93