

**EFEKTIVITAS KONSUMSI CEMILAN SEHAT BOLA-BOLA
ENERGI *SPINACH AND COCONUT WATER* DAN *SNACK*
GANDUM TERHADAP KADAR *HEMOGLOBIN* PADA
REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI SMK
NEGERI 5 KUNINGAN TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia

Oleh:
ANIS ANISAH
CKR0220087



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

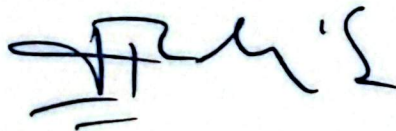
**EFEKTIVITAS KONSUMSI CEMILAN SEHAT BOLA-BOLA
ENERGI *SPINACH AND COCONUT WATER* DAN *SNACK*
GANDUM TERHADAP KADAR *HEMOGLOBIN* PADA
REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI SMK
NEGERI 5 KUNINGAN TAHUN 2026**

Diajukan Oleh :
ANIS ANISAH
CKR0220087

Kuningan, 24 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Rany Mulianny Sudirman. S.Kep., M.Kep
NIK. 850914.201102.045

Pembimbing II



Ns. Neneng Aria Nengsih. S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSUMSI CEMILAN SEHAT BOLA-BOLA ENERGI *SPINACH AND COCONUT WATER* DAN *SNACK* GANDUM TERHADAP KADAR *HEMOGLOBIN* PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI SMK NEGERI 5 KUNINGAN TAHUN 2026

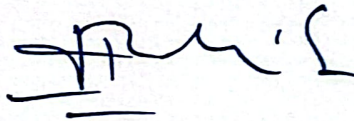
Skripsi Ini telah di ujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 24 Juni 2026

Penguji I



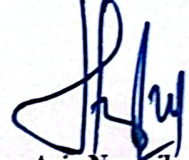
Ns. Nana Suryana. S.Kep., M.Kep
NIK. 1650753654130092

Penguji II



Ns. Ranv Mulianv Sudirman. S.Kep., M.Kep
NIK. 850914.201102.045

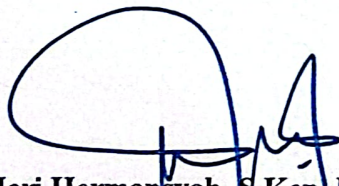
Penguji III



Ns. Neneng Aria Nengsih. S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

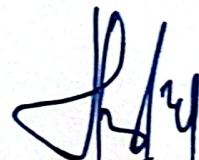
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UBHI



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 850914.201102.045

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih. S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anis Anisah

NIM : CKR0220087

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Efektivitas Konsumsi Cemilan Sehat Bola-Bola Energi *Spinach and Coconut Water* Dan *Snack Gandum* Terhadap Kadar *Hemoglobin* Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMK Negeri 5 Kuningan Tahun 2026.”

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil penjiplakan atau plagiarisme dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Semua sumber yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme di dalamnya, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di instansi Pendidikan tempat saya menempuh Pendidikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Kuningan, Juni 2026
Anis Anisah

Materai 10.000

(.....)

PERSEMBAHAN



Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, pertolongan, dan kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang yang begitu berharga dalam hidup saya.

Untuk Pun Mamah, perempuan hebat yang mengajarkan arti perjuangan, keteguhan, dan kasih sayang tanpa batas. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dalam keadaan apa pun dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk putri - putrimu. Banyak hal yang mungkin tidak mampu teteh balas saat ini atau nanti, tetapi langkah dan tujuan yang teteh capai hari ini tidak akan pernah lepas dari doa dan perjuangan Mamah, alasan untuk teteh terus berusaha dan menjadi apa yang teteh inginkan itu juga hal yang tidak pernah lepas dari keinginan teteh yang ingin bisa membahagiakanmu, maka hiduplah lebih lama dan sehat agar bisa melihat semua putrimu berada di posisi yang kamu inginkan dan doa kan itu.

Untuk Pun Babeh, terima kasih atas usaha, pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup yang mengajarkan banyak Pelajaran berharga tentang kehidupan, perjuangan dan keluarga. Arti menghargai dan belajar dari kesalahan, saat itu teteh pikir hal itu adalah kesalahan dan kenapa terjadi padaku, tapi sekarang teteh sudah mengerti semua hal memang punya alasan dan kesalahan tidak bisa dilimpahkan hanya karena saat itu teteh belum mengerti, ini bukan kalimat untuk menyudutkan mu, ini bagian dari hidup teteh yang ingin teteh ingat semoga kamu tidak tersinggung. Dan kamu juga harus hidup lebih lama dan sehat karena teteh mau merasakan peranmu saat ini lebih lama dan seterusnya.

Untuk Ema, terima kasih karena telah menjadi tempat pulang yang hangat sejak teteh kecil. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan doa yang selalu menyertai setiap langkah teteh hingga hari ini. Saat ini kamu harus selalu sehat, menikmati masa-masa senja ini dengan ketenangan dan bisa melihat cucumu ini melangkah ke hal-lah lebih besar lainnya.

Untuk Cinun adik pertamaku, terima kasih karena selalu menjadi saudara, sahabat, dan tempat berbagi cerita dalam berbagai keadaan. Terima kasih karena selalu ada, mendengarkan, memahami, membela dan memberikan semangat Ketika teteh membutuhkannya. Kamu tau hal yang paling teteh takutkan saat ini? itu ketika kamu sudah mulai memasuki fase dimana kamu merasa paling tau dan mengerti padahal aku yakin kamu tidak mengerti sepenuhnya, dibandingkan dengan caraku tumbuh dan caramu tumbuh itu hal yang tidak mengenakan aku tau, tapi aku mau kamu selalu ingat bahwa nasihat tidak pernah ada yang keliru karena itu muncul dari orang-orang yang telah hidup lebih lama dari kamu. Menerima, mencari, mengiklaskan, mengevaluasi, mendengarkan dan memahami tanpa menyalahkan itu adalah tugasmu saat ini.

Untuk Ciel adik kecil teteh dan cinun yang hadir membawa tawa, warna, dan kebahagiaan dalam keluarga. Terima kasih karena tanpa disadari kehadiranmu selalu mampu menghadirkan senyum dan semangat di tengah lelahnya perjalanan yang teteh lalui. Saat ini mungkin kamu belum bisa membaca lembar persembahan ini, tapi suatu saat nanti kamu mungkin tau, karena kamu mempunyai orang-orang yang sangat hebat di sekitar mu, maka tumbuhlah dengan lebih baik lagi ciel.

Untuk Bibi, terima kasih atas segala kebaikan, perhatian, dan kasih sayang yang telah diberikan sejak teteh masih kecil hingga saat ini. Kehadiran dan dukunganmu akan selalu menjadi bagian penting dalam perjalanan teteh. Kamu sudah seperti kaka dan kamu harus tetap semangat, aku akan berusaha terus untuk bisa mencapai Impianku itu, agar kelak aku juga bisa mendukungmu dalam hal lain.

Untuk sahabat-sahabat seperjuangan teteh yang tergabung dalam grup “Bismillah Dapet Jodoh” hehe, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kursi kosong yang selalu tersisa satu diantara kalian, kebersamaan, dukungan, tawa, dan semangat yang selalu diberikan dalam setiap proses yang kita lalui bersama. Semoga persahabatan ini tetap terjaga dan Impian yang sedang kita perjuangkan dapat tercapai dengan cara terbaik.

Untuk cuneng tiba-tiba temen dan ngakaknya sekarang jadi calon teteh sepupu iparku haha, kamu semangat ya belajarnya. Pendidikanmu tinggal 1 tahun lagi jika di itung dari sekarang, tentukan targetmu, bangun niatmu, keinginanmu dan semua cita-citamu, di kehidupan yang singkat ini mari kita saling mendukung dan menguatkan lagi, ayo lanjutkan petualangan ini baik sebagai teman maupun sebagai kaka iparku hehe.

Untuk keponakan teteh ia, abang, iam, ika, dan uti, kalian mungkin tidak akan pernah membaca lembar persembahan ini tapi percayalah teteh sangat ingin melihat kalian juga sukses bersama, untuk itu semangat ya.

Dan yang terakhir, karya ini saya persembahkan untuk gadis kecil dimasa lalu, gadis kecil yang tak jarang mendapat perlakuan tidak baik dari orang lain, gadis kecil yang kadang kehilangan sebelah sandal jepitnya saat pulang ngaji atau pensil yang patah menjadi dua saat sekolah atau bingung mau memainkan boneka barbie nya dengan siapa karena sangat jarang mau menemaninya, gadis kecil yang selalu dipandang tidak bisa apa-apa, gadis kecil yang selalu merasa tidak pantas karena saat itu selalu dianggap begitu, gadis kecil yang kadang merasa tertinggal dari orang lain, gadis kecil yang hanya bisa menangis di pojok kamar saat masalah orang tua datang padahal dia sendiri tidak mengerti, gadis kecil yang mulai perlahan tumbuh hari demi hari, berganti bulan dan tahun, akhirnya gadis kecil itu menjadi remaja yang kuat, mulai menerima semua hal dalam perjalanannya, gadis kecil itu kini sudah menyelesaikan satu perjalanannya yang memang tidak semua orang bisa menjalaninya. Puji syukur teramat besar gadis itu sampaikan kepada yang mahakuasa dibalik perjalanann itu hanya keyakinan yang selalu dia pegang.

Gadis kecil itu tidak lain diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, bangkit, dan terus berjalan meskipun tidak selalu mudah. Terima kasih karena tidak menyerah pada keadaan, pada rasa takut, maupun pada berbagai luka yang pernah datang dalam kehidupan. Semua proses yang telah dilalui menjadi bukti bahwa setiap langkah, sekecil apa pun, memiliki arti yang besar. Semoga setiap langkah kedepannya kamu akan selalu sama tidak mudah menyerah dan selalu memilih langkah-langkah tersebut dengan segala hal yang akan ada didalamnya.

Semoga karya sederhana ini menjadi pengingat bahwa tidak ada perjuangan yang sia-sia, dan bahwa setiap doa, air mata, serta harapan yang pernah di panjatkan pada akhirnya akan menemukan jalannya sendiri.

Terima kasih.

Quotes:

“Jika kamu ingin melakukan sesuatu maka pastikan ada minimal satu dari hal ini
1 ada pahalanya, 2 ada ilmunya, 3 ada uangnya”
(Bapak Ns. Aditiya Puspanegara, S.Kep., M.Kep)

“Jangan jadi arus besar dan hanya mengikuti arus, jadilah arus kecil yang bisa
memengaruhi arus besar tersebut”
(Bapak Ns. Nana Suryana S.Kep., M, Kep)

“Kamu sangat berhak berbicara banyak, dan lebar tapi ketika ditanya pertanggung
jawaban dari bicaramu kamu juga harus siap menjawabnya maka jangan menjadi
tong kosong nyaring bunyinya”
(Bapak Bagus Sahrul Hayat S.Pd)

“Bisakah kita tetap memberi, walau tak suci? Bisakah terus mengobati walau
membiru? Cukup Besar tuk’ mengampuni tuk’ pengasihi tanpa memperhitungkan
masa yang lalu, walau kering bisakah kita tetap membasuh?”
(Membasuh – Hindia 2019)

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JUNI 2026

ANIS ANISAH
CKR0220087

**EFEKTIVITAS KONSUMSI CEMILAN SEHAT BOLA-BOLA ENERGI
SPINACH AND COCONUT WATER DAN *SNACK* GANDUM TERHADAP
KADAR *HEMOGLOBIN* PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI
SMK NEGERI 5 KUNINGAN TAHUN 2026**

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah yang dapat memengaruhi pertumbuhan, konsentrasi belajar, dan produktivitas. Bola-bola *energi spinach and coconut water* merupakan alternatif cemilan sehat yang berpotensi meningkatkan kadar *hemoglobin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi cemilan sehat bola-bola *energi spinach and coconut water* dibandingkan dengan snack gandum terhadap kadar *hemoglobin* pada remaja putri dengan anemia di SMK Negeri 5 Kuningan Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan desain *Quasi Experimental* menggunakan *Non-Equivalent Control Group Design*. Populasi penelitian sebanyak 71 remaja putri dengan anemia di SMK Negeri 5 Kuningan Tahun 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang terdiri dari 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok pembandingan. Intervensi dilakukan selama 7 hari menggunakan bola-bola energi *spinach and coconut water* sesuai SOP yang telah disusun oleh peneliti. Pengukuran kadar *hemoglobin* dilakukan menggunakan alat *NESCO* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney Test*.

Hasil: Rata-rata kadar *hemoglobin* pada kelompok intervensi meningkat dari 9,76 g/dl menjadi 11,86 g/dl dengan *p-value* = 0,000. Pada kelompok pembandingan, rata-rata kadar *hemoglobin* meningkat dari 11,06 g/dl menjadi 11,65 g/dl dengan *p-value* = 0,001. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* = 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kedua kelompok.

Simpulan: Konsumsi cemilan sehat bola-bola energi *spinach and coconut water* efektif meningkatkan kadar *hemoglobin* pada remaja putri dengan anemia dan lebih efektif dibandingkan dengan snack gandum.

Saran: Bola-bola energi *spinach and coconut water* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif makanan tambahan untuk remaja putri dengan anemia

Kata Kunci: *Hemoglobin*, Bola-bola *Spinach and Coconut Water*, *Snack* Gandum
Kepustakaan: 10 buku (2016-2026) 10 Jurnal Nasional (2021-2026) 15 Jurnal Internasional (2023-2026)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, JUNI 2026**

**ANIS ANISAH
CKR0220087**

**THE EFFECTIVENESS OF HEALTHY ENERGY BALLS SPINACH AND
COCONUT WATER SNACKS AND WHEAT SNACK ON HEMOGLOBIN
LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS WITH ANEMIA AT SMK NEGERI 5
KUNINGAN IN 2026**

ABSTRACT

Background: Anemia in adolescent girls remains a health problem that can affect growth, learning concentration, and productivity. Spinach and coconut water energy balls are healthy snack alternative that has the potential to increase hemoglobin levels. This study aimed to determine the effectiveness of consuming spinach and coconut water energy balls compared with wheat snack on hemoglobin levels among adolescent girls with anemia at SMK Negeri 5 Kuningan in 2026.

Methods: This study employed a quantitative method with a **Quasi Experimental** approach using a **Non-Equivalent Control Group Design**. The population consisted of 71 adolescent girls with anemia at SMK Negeri 5 Kuningan in 2026. The sampling technique used was **Purposive Sampling**, resulting in a total sample of 32 respondents, consisting of 16 respondents in the intervention group and 16 respondents in the comparison group. The intervention was carried out 7 days using spinach and coconut water energy balls prepared according to a Standard Operating Procedure (SOP) developed by the researcher. Hemoglobin levels were measured using a HESCO device before and after the intervention. Data were analyzed using the **Wilcoxon Signed Rank Test** and **Mann Whitney Test**.

Results: The results showed that the mean hemoglobin level in the intervention group increased from 9,76 g/dl to 11,86 g/dl with a *p-value* of 0,000. In the comparison group, the mean hemoglobin level increased from 11,06 g/dl to 11,65 g/dl with a *p-value* of 0,001. The Mann Whitney test showed a *p-value* of 0,000, indicating a significant difference in effectiveness between two groups.

Conclusion: The consumption of healthy energy balls made from spinach and coconut water was effective in increasing hemoglobin levels among adolescent girls with anemia and was more effective than wheat snack.

Suggestion: spinach and coconut water energy balls can be used as an alternative supplementary food for anemia adolescent girls.

Keyword: Hemoglobin, Spinach and Coconut Water Energy Balls, Wheat Snack

References: 10 Books (2016-2026) 10 National Journals (2021-2026) 15 International Journal (2023-2026)

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konsumsi Cemilan Sehat Bola-Bola Energi *Spinach and Coconut Water* Dan *Snack* Gandum Terhadap Kadar *Hemoglobin* Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMK Negeri 5 Kuningan Tahun 2026.”** Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan, baik secara moral maupun materi yang diberikan dengan sepenuh hati dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan tepat dan terarah. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO. selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim S.Kp., MH. selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Sekaligus dosen Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ns. Rany Muliany Sudirman, S.Kep., M.Kep. selaku Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan, masukan serta motivasi yang sangat berharga bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. H. Nana Suryana, S.Kep., M.Kep. selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Aditiya Puspanegara, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi belajar kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Yang penulis cintai kedua orang tua, adik, dan keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, dukungan moral, material, doa-doa, serta kepercayaan kepada penulis selama ini.
8. Teman seperjuangan yang memberikan motivasi selama penyusunan skripsi.

Dengan kerendahan hati dan kesadaran, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pihak lain yang membutuhkan.

Wassalamualaikum wr.wb

Kuningan, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACK</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Anemia	10

2.1.1 Definisi Anemia	10
2.1.2 Etiologi Anemia	10
2.1.3 Gejala Anemia	12
2.1.4 Penyebab Anemia Pada Remaja Putri.....	13
2.1.5 Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri	13
2.1.6 Dampak Anemia Pada Remaja Putri.....	14
2.1.7 Penanganan Anemia.....	15
2.1.8 Klasifikasi Anemia.....	15
2.2 Konsep Remaja Putri.....	16
2.2.1 Definisi Remaja	16
2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja.....	16
2.2.3 Karakteristik Remaja	17
2.2.4 Pubertas.....	18
2.2.5 Masa Pubertas Remaja Putri	19
2.2.6 Masalah Kesehatan Remaja Putri	20
2.3 Konsep Hemoglobin (Hb)	21
2.3.1 Pengertian Hemoglobin	21
2.3.2 Kadar Hemoglobin Normal	21
2.4 Konsep Zat Besi	22
2.4.1 Pengertian Zat Besi.....	22
2.4.2 Manfaat Zat Besi.....	22
2.4.3 Hubungan Zat Besi Dengan Hemoglobin.....	22
2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi	23

2.5 Konsep Sayur Bayam	24
2.5.1 Pengertian Bayam.....	24
2.5.2 Kandungan Gizi Bayam.....	24
2.5.3 Manfaat Bayam.....	25
2.6 Konsep Air Kelapa	25
2.6.1 Pengertian Air Kelapa.....	25
2.6.2 Kandungan Gizi Air Kelapa.....	26
2.6.3 Manfaat Air Kelapa.....	26
2.7 Konsep Inovasi Cemilan Sehat.....	27
2.7.1 Pengertian Makanan Fungsional.....	27
2.7.2 Manfaat Konsumsi Makanan Fungsional	28
2.7.3 Cemilan Sehat Bola – Bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i>	28
2.8 Konsep Snack Gandum	29
2.8.1 Pengertian Snack Gandum.....	29
2.8.2 Kandungan <i>Snack</i> Gandum.....	29
2.8.3 Alasan Dijadikan Alternatif Pembandingan.....	30
2.9 Kerangka Teori	31
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN	
HIPOTESIS	33
3.1 Kerangka Konsep	33
3.2 Definisi Operasional.....	34
3.3 Hipotesis.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....	38

4.1 Jenis dan Desain Penelitian	38
4.2 Variabel Penelitian.....	38
4.2.1 Variabel Bebas	39
4.2.2 Variabel Terikat.....	39
4.3 Populasi dan Sampel	39
4.3.1 Populasi.....	39
4.3.2 Sampel	39
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	40
4.4 Instrumen Penelitian.....	42
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	42
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	42
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	43
4.6 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	45
4.6.1 Pengolahan Data	45
4.6.2 Analisis Data.....	46
4.7 Etika Penelitian.....	47
4.8 Waktu, Lokasi Penelitian.....	49
4.9 Jadwal Penelitian.....	49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAAN.....	50
5.1 Hasil Penelitian.....	50
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
5.1.2 Karakteristik Responden.....	51
5.1.3 Hasil Analisis Univariat	51

5.1.4 Hasil Analisis Bivariat	52
5.2 Pembahasan	53
5.2.1 Kadar <i>Hemoglobin</i> Sebelum Intervensi Bola-bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i>	53
5.2.2 Kadar <i>Hemoglobin</i> Sesudah Intervensi Bola-bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i>	55
5.2.3 Efektivitas Bola-Bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i> dibandingkan <i>Snack Gandum</i>	56
5.2.4 Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	59
6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Anemia Remaja Putri di SMK Negeri Kuningan.....	51
Tabel 5. 2 Distribusi Usia Remaja Putri di SMK Negeri 5 Kuningan	51
Tabel 5. 3 Analisis Kadar <i>Hemoglobin</i> Kelompok Intervensi Bola-bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i>	51
Tabel 5. 4 Analisis Kadar <i>Hemoglobin</i> Kelompok Pembanding <i>Snack</i> Gandum .	52
Tabel 5. 5 Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi Bola-bola Energi <i>Spinach and Coconut Water</i>	52
Tabel 5. 6 Uji Wilcoxon Kelompok Pembanding <i>Snack</i> Gandum	52
Tabel 5. 7 Uji Mann Whitney Δ Hb Antar Kelompok.....	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3 1 Kerangka Konsep.....	34

DAFTAR SINGKATAN

Hb : *Hemoglobin*

MBG : Makan Bergizi Gratis

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SMA : Sekolah Menengah Atas

SOP : Standar Operasedur Prosedur

TTD : Tablet Tambah Darah

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 *Informed Consent*

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 SOP Bola-bola Energi *Spinach and Coconut Water*

Lampiran 7 SOP Pemberian Intervensi

Lampiran 8 Rencana Anggaran Biaya Penelitian

Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Hasil Analisis Statistik Mentahan