

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja menurut WHO adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, di mana pada tahap ini mereka sedang mengalami masa peralihan yang mencakup perubahan fisik (biologis), kejiwaan (psikologis), serta penyesuaian dalam aspek sosial dan ekonomi. Desmita dan Idhami (2006), menyebutkan bahwa rentang remaja bisa dibagi menjadi empat kelompok yaitu:

- a. Masa pra remaja : usia 10-12 tahun
- b. Masa remaja awal : usia 12-15 tahun
- c. Masa remaja pertengahan : usia 15-18 tahun
- d. Masa remaja akhir : usia 18-21 tahun

Pada remaja putri, puncak pertumbuhan terjadi sekitar 12-18 bulan sebelum mengalami menstruasi pertama yaitu sekitar usia 10-14 tahun (Briawan, 2007). Selama masa remaja, kebutuhan zat besi akan meningkat drastis sebagai hasil dari ekspansi total volume darah, peningkatan massa lemak tubuh dan terjadinya menstruasi (Dewi, 2020).

2. Masalah Gizi Remaja Putri

Masalah gizi yang biasa dijumpai pada remaja antara lain, anemia, obesitas, dan kekurangan energi kronis atau KEK.

a. Anemia

Remaja putri memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perdarahan menstruasi yang terjadi setiap bulan serta kebiasaan makan yang kurang tepat. Banyak remaja putri menjalani diet demi menjaga penampilan agar tetap langsing, namun pola diet yang diterapkan sering kali tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh. Akibatnya, asupan zat

penting seperti zat besi menjadi kurang. Anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga mereka lebih rentan terkena infeksi, mengalami penurunan kebugaran, dan prestasi belajar pun bisa terganggu. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi untuk kembali mengalami anemia saat memasuki masa kehamilan (Hastuty 2021).

b. **Obesitas**

Obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari keturunan maupun lingkungan. Penyebab yang paling umum meliputi konsumsi zat gizi makro secara berlebihan, minimnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak seimbang, adanya riwayat obesitas dalam keluarga, hingga kebiasaan tidak sarapan pagi. Kondisi obesitas ini muncul akibat ketidakseimbangan antara kalori yang masuk ke dalam tubuh dan kalori yang dibakar. Ketidakseimbangan ini biasanya disebabkan oleh tingginya asupan makanan berkalori dan berlemak, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik (Hanum, 2023).

c. **KEK (Kekurangan Energi Kronik)**

Secara umum, Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja ditandai dengan kondisi gizi kurang yang berlangsung dalam jangka waktu lama, salah satu indikatornya adalah lingkaran lengan atas yang kurang dari 23,5 cm. Remaja dengan KEK memiliki risiko yang setara dengan penderita anemia, seperti menurunnya konsentrasi belajar, lemahnya sistem imun, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan di masa mendatang. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan KEK meliputi kualitas dan kuantitas asupan makanan, usia, tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit infeksi, pengetahuan tentang gizi, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Ana 2023).

B. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia adalah kondisi ketika kadar sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh berada di bawah batas normal. Nilai normal

hemoglobin berbeda antara laki-laki dan perempuan, yaitu 13 gr/dL untuk laki-laki dan 12 gr/dL untuk perempuan. Anemia termasuk gangguan darah yang sering dijumpai, terjadi ketika jumlah eritrosit dalam tubuh tidak mencukupi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa anemia termasuk dalam sepuluh masalah kesehatan utama di dunia. Meskipun demikian, upaya penurunan prevalensinya masih menunjukkan hasil yang kurang signifikan (Sya'bani et al., 2016). Berdasarkan data WHO tahun 2017, angka kejadian anemia secara global berkisar antara 40–88%. Di negara-negara berkembang, sekitar 53,7% remaja putri mengalami anemia. Tingginya kasus anemia pada kelompok ini umumnya disebabkan oleh menstruasi, pola makan yang tidak teratur, serta rendahnya asupan zat besi.

2. Klasifikasi Anemia

Tabel 1. Batas Normal Kadar Hemoglobin Setiap Umur.

Populasi	Tidak Anemia	Anemia		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10,0 - 10,9	7,0 – 9,9	<7,0
Anak 5 – 11 tahun	11,5	11,0 - 11,4	8,0 – 10,9	<8,0
Anak 12 – 14 tahun	12	11,0 - 11,9	8,0 – 10,9	<8,0
WUS tidak hamil	12	11,0 - 11,9	8,0 – 10,9	<8,0
Ibu hamil	11	10,0 - 10,9	7,0 - 9,9	<7,0
Laki-laki ≥15 tahun	13	11,0 - 12,9	8,0 – 10,9	<8,0

Sumber: World Health Organization (2011) dalam Kemenkes RI (2018)

3. Factor Penyebab Anemia

a. Kehilangan darah

Anemia dapat terjadi akibat kehilangan darah yang berlebihan, baik karena perdarahan hebat, prosedur pembedahan, maupun gangguan pada proses pembekuan darah. Pada remaja putri atau perempuan, kehilangan darah yang signifikan saat menstruasi juga menjadi penyebab umum anemia. Kondisi-kondisi tersebut meningkatkan

kebutuhan tubuh terhadap zat besi, karena zat besi berperan penting dalam pembentukan sel darah merah yang baru

b. Asupan zat gizi

1. Zat besi

Menurut Gibson (2005), zat besi memiliki peran krusial dalam proses pembentukan hemoglobin. Apabila asupan zat besi tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG), kadar hemoglobin tidak langsung mengalami penurunan karena tubuh masih menyimpan cadangan zat besi di hati. Penurunan kadar hemoglobin baru terjadi setelah cadangan ini habis, yang biasanya ditandai terlebih dahulu dengan turunnya kadar ferritin. Zat besi berfungsi penting dalam tubuh, antara lain sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan, sebagai pembawa elektron di dalam sel, serta berperan dalam berbagai reaksi enzimatik dalam jaringan tubuh (Almatsier, 2009). Kekurangan zat besi dapat menghambat pertumbuhan, baik pertumbuhan sel tubuh maupun sel otak, menurunkan sistem kekebalan tubuh, dan menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Al Rahmad, 2017)

2. Protein

Protein memiliki peran penting dalam proses pengangkutan zat besi di dalam tubuh. Oleh karena itu, asupan protein yang tidak mencukupi dapat menghambat distribusi zat besi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekurangan zat besi dan penurunan kadar hemoglobin. Penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh (2007) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein berkorelasi erat dengan kadar hemoglobin. Selain itu, makanan tinggi protein, khususnya yang berasal dari hewan seperti hati ayam, juga merupakan sumber zat besi yang baik (Al Rahmad, 2017).

c. Ekonomi keluarga

Krisis ekonomi yang melanda Indonesia sejak tahun 1997 telah memberikan dampak signifikan terhadap produksi dan pola konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah asupan makanan yang kurang

bergizi, yang juga dipengaruhi oleh faktor tidak langsung seperti rendahnya pengetahuan dan kesadaran gizi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kasus anemia lebih banyak ditemukan pada keluarga dengan pendapatan rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan karena penghasilan yang dimiliki tidak sepenuhnya dialokasikan untuk membeli makanan tinggi zat besi, melainkan digunakan untuk memenuhi kebutuhan lain.

Peningkatan pendapatan memberikan kesempatan lebih besar bagi seseorang atau keluarga untuk memperoleh makanan dengan mutu dan jumlah yang lebih baik. Sebaliknya, jika pendapatan menurun, maka kemampuan untuk membeli pangan juga akan menurun, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat menyebabkan kebutuhan gizi tubuh tidak tercukupi, termasuk kebutuhan akan zat besi, yang berisiko menimbulkan anemia.

C. Kentang (*Solanum tuberosum* L.)

1. Deskripsi Kentang (*Solanum tuberosum* L.)

Kentang (*Solanum tuberosum* Linn.) menempati posisi sebagai sumber pangan keempat terbesar di dunia setelah beras, gandum, dan jagung. Kentang dikenal sebagai bahan makanan bergizi tinggi dan seimbang, serta dapat dijadikan alternatif pengganti nasi. Kandungan gizinya cukup lengkap, meliputi karbohidrat, protein, asam amino esensial, serta beragam jenis vitamin.

Menurut Niederhauser (1993) dalam Wanita (2007), kentang memiliki rasio protein terhadap karbohidrat yang lebih tinggi dibandingkan dengan tanaman sereal maupun umbi-umbian lainnya. Protein yang terkandung dalam kentang memiliki komposisi asam amino yang seimbang, sehingga memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan manusia. Selain itu, kentang juga mengandung vitamin dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan tanaman lain seperti padi, gandum, dan jagung (Masniawati, 2010).

Mengandung zat besi (Fe), yaitu salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh dalam proses pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berperan dalam mencegah anemia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil yang rentan mengalami kondisi tersebut. Konsumsi kentang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah bagi individu yang mengalami anemia (Nurhasanah, 2023).



Gambar 1. Kentang

2. Manfaat Kentang

Kentang (*Solanum tuberosum* L.) merupakan tanaman yang bagian umbinya biasa dikonsumsi sebagai sayuran. Selain sebagai bahan pangan, kentang juga memiliki khasiat pengobatan. Secara tradisional, jus kentang mentah telah dimanfaatkan untuk meredakan gangguan seperti sakit perut dan pembengkakan. Bahkan, kentang mentah sering digunakan untuk membantu mengobati infeksi, luka bakar, serta mata ikan. Umbi kentang termasuk komoditas sayuran penting yang memiliki nilai ekonomi tinggi, baik untuk pasar dalam negeri maupun ekspor. Dalam rangka diversifikasi pangan, kentang berperan sebagai salah satu sumber gizi yang mampu mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi masyarakat.

3. Kandungan Gizi Kentang

Dilihat dari kandungan gizinya, kentang merupakan salah satu sumber karbohidrat utama. Sebagai penyedia energi, karbohidrat dalam kentang berperan penting dalam menunjang aktivitas tubuh sehari-hari. Selain itu, kentang juga mengandung kalsium dan fosfor yang berfungsi dalam pembentukan tulang dan gigi. Zat besi (Fe) yang terdapat dalam

kentang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu komponen penting dalam sel darah merah.

Tabel 2. Kandungan Gizi Kentang Per 100 Gram

Komponen	Jumlah
Protein (g)	2,00
Lemak (g)	0,10
Karbohidrat (g)	19,10
Kalsium (mg)	11,00
Fosfor (mg)	56,00
Serat (g)	0,30
Zat besi (mg)	0,70
Vitamin B1 (mg)	0,09
Vitamin B2 (mg)	0,03
Vitamin C (mg)	16,00
Niasin (mg)	1,40
Energi (kal)	83,00

Sumber: Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI (1996).

D. Hati Ayam

1. Deskripsi Hati Ayam

Hati ayam adalah salah satu sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi heme, mudah diperoleh, dan relatif murah. Zat besi yang terkandung di dalamnya dapat langsung diserap oleh tubuh tanpa terganggu oleh zat penghambat maupun zat yang memengaruhi penyerapan. Selain itu, hati ayam memiliki tingkat bioavailabilitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi nabati seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan.

Hati ayam juga berperan sebagai organ penyimpan zat besi, sehingga mengandung kadar zat besi yang tinggi dan penting bagi tubuh dalam mencegah anemia. Meskipun termasuk bagian organ dalam atau limbah hasil samping (by-product), hati ayam memiliki kandungan gizi yang

lebih tinggi dibandingkan hati dari jenis ternak lainnya, serta sering dimanfaatkan sebagai sumber pangan (Monica 2021).



Gambar 2. Hati ayam

2. Manfaat Hati Ayam

Hati ayam termasuk dalam bagian jeroan yang sering kali dipandang kurang sehat karena diyakini menyimpan racun dan mengandung kolesterol tinggi. Namun sebenarnya, organ ini kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, asalkan dikonsumsi dalam jumlah yang wajar dan dengan cara yang tepat. Salah satu manfaatnya adalah membantu meningkatkan produksi sel darah merah.

3. Kandungan Gizi Hati Ayam

- Protein

Hati ayam merupakan sumber protein yang berkualitas tinggi. Protein berperan dalam membentuk serta memperbaiki jaringan tubuh. Mengonsumsi hati ayam secara teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan protein harian, sehingga sistem imun tetap kuat dan berbagai fungsi tubuh dapat berlangsung dengan optimal.

- Zat besi

Salah satu manfaat utama dari makanan ini berasal dari kandungan zat besinya yang tinggi. Zat besi merupakan mineral penting yang berperan dalam produksi hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kandungan zat besi yang melimpah pada organ ini dapat membantu

mencegah anemia serta mendukung kesehatan sistem peredaran darah.

- Vitamin B kompleks

Hati ayam juga mengandung berbagai vitamin B kompleks, seperti vitamin B12, niasin, riboflavin, dan lainnya. Vitamin-vitamin tersebut berperan penting dalam proses metabolisme, yaitu membantu tubuh mengubah makanan menjadi energi. Selain itu, vitamin B12 yang terdapat dalam hati ayam sangat berperan dalam menjaga kesehatan sistem saraf dan mendukung proses pembentukan sel darah.

- Asam amino

Nutrisi lain yang ada dalam hati ayam ini adalah asam amino. Perlu diketahui asam amino esensial tidak dapat diproduksi oleh tubuh sendiri, sehingga perlu mendapatkannya melalui makanan.

Table 3. Kandungan Gizi Hati Ayam Per 100 Gram

Kandungan Gizi	Satuan	Hati Ayam Boiler	Hati Ayam Kampung
Air	Gr	53,4	0
Energy	Kkal	261	112
Protein	Gr	27,4	18,3
Lemak	Gr	16,1	3,2
Karbohidrat	Gr	1,6	2,6
Serat	Gr	0,0	0
Kalsium	Mg	118	0
Fosfor	Mg	373	0
Besi	Mg	15,8	15,8
Natrium	Mg	1,068	0
Vitamin C	Mg	0	0

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2017

E. Kacang Merah

1. Deskripsi Kacang Merah

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mudah ditemukan di Indonesia dan dikenal memiliki kandungan pati serta serat yang tinggi. Bagian yang biasa dikonsumsi adalah bijinya, terutama saat sudah tua, baik dalam kondisi segar maupun setelah dikeringkan. Kacang merah mengandung nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, dan serat. Serat yang terdapat dalam kacang merah bermanfaat untuk memperlancar sistem pencernaan dan dapat membantu mencegah kanker usus besar. Dengan kandungan gizinya yang lengkap, kacang merah termasuk bahan pangan yang berpotensi mendukung peningkatan status gizi masyarakat (Agusta, 2020).



Gambar.3 Kacang Merah

2. Manfaat Kacang Merah

Kacang memiliki beragam manfaat bagi kesehatan, baik untuk ibu hamil maupun anak-anak. Kacang merah merupakan salah satu jenis kacang yang kaya akan nutrisi, seperti kalori, lemak, kalsium, tembaga, zinc, kalium, serat, vitamin C, serta antioksidan. Umumnya, kacang merah digunakan sebagai bahan campuran dalam minuman atau sup. Kandungan gizinya berperan dalam meningkatkan kualitas pola makan, mendukung kesehatan secara keseluruhan, serta membantu proses penurunan berat badan.

Selain itu, konsumsi kacang merah juga dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah dan menurunkan risiko beberapa jenis kanker.

Kandungan seratnya yang tinggi menjadikan kacang merah sebagai sumber gizi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Zat besi, asam folat, kalsium, karbohidrat, serta kandungan protein yang melimpah di dalamnya menjadikan kacang merah sangat dibutuhkan tubuh, terutama oleh ibu hamil. Berdasarkan penelitian, kacang merah termasuk dalam jajanan makanan dengan kandungan antioksidan dan zat besi yang tinggi (Umrah & Dahlan, 2018).

3. Kandungan Gizi Kacang Merah

Tabel 4. kandungan gizi Kacang Merah per 100 gr

Komponen	Jumlah
Energi (kal)	314
Protein (g)	22,1
Lemak (g)	1,1
Karbohidrat (g)	56,2
Serat (g)	4,0
Kalsium (mg)	502
Fosfor (mg)	429
Zat besi (mg)	10,30
Vitamin C (mg)	-
Niasin (mg)	22

Sumber: TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia)2017

F. Krokot

1. Pengertian Krokot

Krokot merupakan salah satu jenis makanan yang berasal dari Belanda. Di negara asalnya, krokot dibuat dari adonan ragout yang dibalut dengan putih telur dan tepung panir, kemudian digoreng. Meski demikian, tidak semua orang mengenal makanan ringan ini. Di Indonesia, krokot dikenal sebagai camilan gurih yang berbahan dasar kentang yang telah dihaluskan, diisi dengan campuran sayuran dan daging, lalu dibalut dengan putih telur dan tepung panir. Biasanya, krokot dibentuk dalam berbagai

bentuk seperti silinder, bulat pipih, atau lonjong sebelum digoreng (Rifqi et al., 2021).

2. Prosedur Pembuatan Krokot

Table 5. Standar Resep Pembuatan Krokot Kentang Isian ayam wortel

Nama Bahan	Jumlah	Satuan
Kentang	600	gr
Daging ayam	300	gr
Wortel	300	gr
Minyak goreng	20	gr
Bawang putih	5	gr
Bawang merah	5	gr
Lada bubuk	3	gr
Garam	5	gr
Tepung terigu	20	gr
Tepung panir	100	gr
Saus tiram	20	ml
kecap	10	ml

Sumber. Galuh 2024

Prosedur pembuatan krokot kentang isian ikan lele.

a. Cara Membuat isian Krokot:

1. Kukus daging ayam selama kurang lebih 20 menit
2. Setelah di kukus, suir ayam
3. Rebus wortel kurang lebih 5 menit Cincang wortel
4. Panaskan sedikit minyak untuk menumis
5. Tumis bawang putih, bawang merah, sampai harum
6. Masukkan ayam yang sudah disuwir, aduk hingga berubah warna
7. Tambahkan wortel, aduk aduk.
8. Masukkan kecap manis, merica, garam.
9. Tambahkan daun bawang, aduk sampai tercampur rata masak sampai air mengering, dan angkat.

b. Cara membuat kulit Krokot:

1. Kentang kupas dan dibersihkan dengan air
2. Kentang kukus selama 15 menit, tiriskan
3. Dihaluskan menggunakan garpu atau sendok.
4. Tambahkan susu, tepung terigu, kuning telur, dan merica.
5. Porsi sesuai kebutuhan lalu nanti isi dengan isian kroket.

c. Pembuatan Kroket

1. Ambil adonan kulit, timbang sesuai porsi, taruh di telapak tangan, pipihkan.
2. Beri isi sesuai porsi yang sudah ditimbang, bentuk oval lonjong, lakukan hingga habis
3. Gulingkan ke tepung panir, celupkan ke putih telur, gulingkan lagi ke tepung panir.
4. Simpan sebentar dalam kulkas agar tepung menempel
5. Panaskan minyak, goreng kroket sampai matang dan berwarna kecokelatan.

1. Kroket Kentang Isian Hati Ayam Kacang Merah

a. Cara Pembuatan

Table 6. Bahan Kroket Kentang Isian Hati Ayam

Nama Bahan	Jumlah	Satuan
Kentang	300	gr
Hati ayam	300	gr
Kacang merah	300	gr
Minyak goreng	20	gr
Bawang putih	5	gr
Bawang merah	5	gr
Lada bubuk	3	gr
Garam	5	gr
Tepung terigu	20	gr
Tepung panir	100	gr
Saus tiram	20	ml
kecap	5	ml

Prosedur pembuatan kroket kentang isian hati ayam

1. Cuci kentang hingga bersih, tanpa mengupas kulitnya lalu kukus hingga matang.
2. Tumbuk kentang yang sudah di kukus hingga halus, beri garam dan lada bubuk secukupnya.
3. Aduk hingga merata lalu diamkan.
4. Rebus kacang merah lalu haluskan.
5. Rebus hati ayam, lalu cincang kecil.
6. Tumis bawang putih dan merah yang sudah di cincang halus menggunakan mentega.
7. Setelah harum masukkan hati ayam cincang, dan kacang merah.
8. Masukkan saus tiram, kecap, garam dan lada bubuk, tumis hingga mengering.
9. Bulat-bulatkan adonan kentang, kemudian pipihkan, masukkan isian kroket ke dalamnya, lalu buat bentuk lonjong.
10. Balur dengan adonan terigu lalu balur kembali dengan tepung panir, diamkan dikulkas selama 30 menit.
11. Keluarkan dari kulkas, kroket bisa langsung digoreng dan disajikan.
12. Dalam 1 resep pembuatan kroket kentang isian hati ayam menghasilkan sekitar 30 pcs dengan berat masing-masing sekitar 30 g

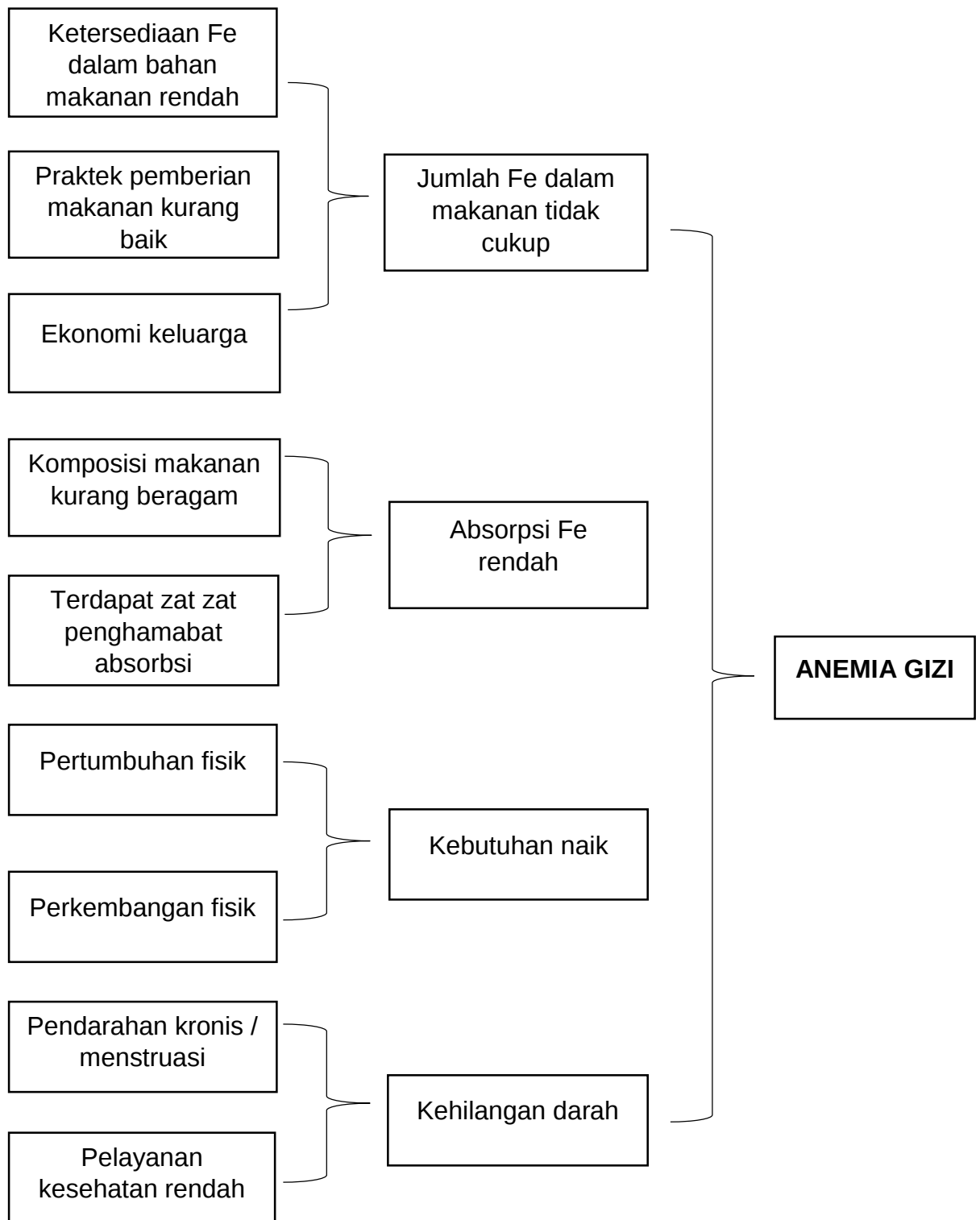
b. Nilai Gizi

Table 7. Nilai Gizi Kroket Kentang Isian Hati Ayam Per Porsi Ukuran 90 gr

Zat Gizi	Nilai Gizi
Energy	239,6 kkal
Protein	16,3 gr
Lemak	6,6 gr
Karbohidrat	29,4 gr
Serat	5,6 gr
Zat besi	7,83 mg

Sumber : Nutrisurvey, Tabel Komposisi Pangan Indonesia

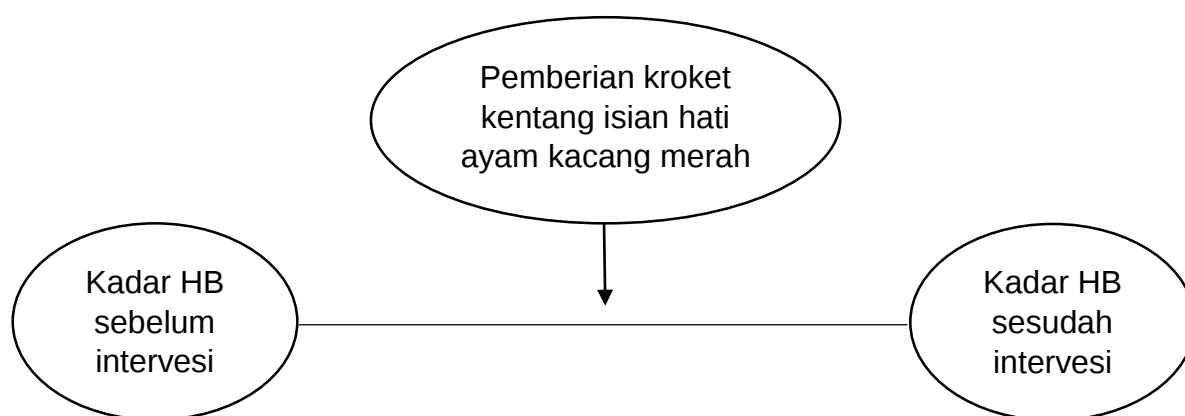
G. Kerangka Teori



Sumber: Soemantri, 2005

Gambar 4. Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 5. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep diatas menunjukkan bahwa intervensi pemberian Kroket bergizi (Kentang, Hati ayam, dan Kacang merah) dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Untuk mengetahui peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dilakukan pengecekan kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi dan dilakukan pengecekan kadar hemoglobin sesudah dilakukan intervensi. Kerangka konsep guna untuk mengetahui adanya pengaruh peningkatan hemoglobin pada intervensi yang diberikan pada remaja putri penderita anemia.

I. Definisi Operasional

Tabel 8. Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Skala Ukur
Kadar Hb darah sebelum dan sesudah pemberian kroket kentang isian hati ayam	Nilai kadar Hemoglobin dalam sel darah merah dengan pemeriksaan darah kapiler yang diambil di jari telunjuk dengan metode Digital.	Rasio
Kroket kentang isian hati ayam	Kroket kentang Merupakan makanan selingan dengan bahan dasar kentang, hati ayam dan	

	kacang merah. Kroket diberikan Selama 21 hari pada remaja anemia setiap jam 10:00, diberikan sebanyak 1 porsi perhari (90gr) disekolah. Dengan kandungan kalori 239,6 kkal, protein 16,3 gr, karbohidrat 29,4 gr, lemak 6,6 gr, vitamin A 3589,5 IU vitamin C 17,5 mg dan , Zat Besi 7,83 mg.	
--	--	--

J. Hipotesis

Ha = Ada pengaruh pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah terhadap peningkatan kadar hb remaja putri penderita anemia di MTs Negri 1 Medan.