

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK INDONESIA .....	ii
ABSTRACT ENGLISH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis .....	5
2. Secara Praktis.....	5
G. Keterbaruan Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	11
A. Lansia.....	11
B. Batasan Lansia .....	11
C. Fisiologi Pada Lansia.....	11
D. Metabolisme Cairan Tubuh .....	11

E. Cairan.....	12
F. Kecukupan Air.....	13
G. Dampak Kekurangan Air.....	13
H. Dampak Kelebihan Air.....	13
I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hidrasi.....	14
1. Obesitas.....	14
2. Usia.....	14
3. Jenis Kelamin.....	15
4. Aktivitas Fisik.....	15
5. Konsumsi Cairan.....	15
6. Pengetahuan Air Tentang Hidrasi.....	15
7. Suhu Tubuh.....	16
J. Aktivitas Fisik.....	16
K. Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
L. Status Gizi.....	18
M. Asupan Makan Lansia.....	18
1. Energi.....	18
2. Karbohidrat.....	19
3. Protein.....	19
4. Lemak.....	19
N. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	20
O. Penilaian Status Gizi.....	21
P. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	22
Q. Status Hidrasi.....	22
R. Kerangka Berfikir.....	23
S. Kerangka Konsep.....	24
T. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Jenis Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26

2. Sampel .....	26
D. Instrumen Penelitian .....	27
1. Variabel Penelitian.....	27
2. Definisi Konseptual .....	27
E. Definisi Operasional .....	28
F. Data Yang Dikumpulkan .....	29
1. Data Primer .....	29
2. Data Sekunder.....	29
G. Instrumen Penelitian yang Digunakan .....	29
H. Cara Pengumpulan Data .....	30
I. Pengolahan Data .....	31
J. Prosedur Pengukuran .....	32
K. Cara Menjaga Kualitas Data .....	34
L. Teknik Analisa Data .....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
B. Analisis Univariat .....	37
C. Analisis Bivariat .....	42
BAB V. PEMBAHASAN .....	44
A. Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi.....	44
B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Hidrasi .....	45
C. Hubungan Status Gizi dengan Status Hidrasi .....	46
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Keterbaruan Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Katagori Aktivitas Fisik. ....	19
Tabel 2.2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	20
Tabel 2.3. AKG berdasarkan WNPG 2004.....	20
Tabel 2.4 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Subjek berdasarkan status gizi (MNA) .....	39
Tabel 4.3 Distribusi Subjek berdasarkan Aktivitas Fisik (PAL) .....	40
Tabel 4.4. Nilai Konsumsi Cairan dan Makanan .....	41
Tabel 4.5 Distribusi Subjek berdasarkan Status Hidrasi.....	42
Tabel 4.6 Hubungan asupan konsumsia cairan, status gizi, aktivitas fisik dengan status hidrasi. ....	42

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3. Perhitungan PAL.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian
- Lampiran 3. Formulir Identitas Responden
- Lampiran 4. Formulir *Recall* 3 x 24 Jam
- Lampiran 5. Formulir *Food Weighing* 3 x 24 Jam
- Lampiran 6. Formulir *Recall* 24 Jam Aktivitas Fisik (PAL)
- Lampiran 7. Formulir *Mini Nutritional Assesment* (MNA)
- Lampiran 8. Master Data
- Lampiran 9. Hasil SPPS
- Lampiran 10. Dokumentasi