

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINAL.....	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
F. Hipotesis .....	5
G. Manfaat Penelitian .....	5
H. Keterbaruan Penelitian .....	7
<b>BAB II</b>	
<b>KERANGKA TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Air .....	11
1. Definisi Air .....	11
2. Fungsi Air .....	11
3. Kebutuhan Air .....	13
4. Distribusi Cairan Tubuh .....	14
B. Latihan .....	16
1. Pengertian dan Ciri-ciri Latihan .....	16
2. Efek Latihan .....	17
3. Prinsip-prinsip pada Latihan .....	18
4. Aerobik dan Anaerobik .....	20
5. <i>High Impact</i> dan <i>Low Impact</i> .....	21
C. Pengetahuan .....	22
D. Hidrasi .....	24
1. Keseimbangan Cairan .....	24
2. Gangguan Keseimbangan Cairan .....	27
a. Edema .....	28

b. Dehidrasi .....	28
E. Kerangka Berpikir .....	30
F. Kerangka Konsep .....	32
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Jenis Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Jenis Data dan Variabel Penelitian .....	34
E. Definisi Konseptual .....	35
F. Definisi Operasional .....	35
G. Teknik Pengambilan Data .....	37
H. Cara Menjaga Kualitas Data .....	38
I. Teknik Pengolahan Data .....	39
J. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	44
B. Hasil Analisis Univariat .....	45
1. Karakteristik Responden .....	45
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Rasio .....	46
C. Hasil Analisis Bivariat .....	48
<b>BAB V</b>	
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Deskriptif Data .....	53
B. Analisis Univariat .....	53
C. Analisis Bivariat .....	54
<b>BAB VI</b>	
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan penelitian .....	7
Tabel 2.1 Referensi diet asupan elektrolit dan air (cairan) .....	14
Tabel 2.2 Proporsi cairan berdasarkan usia .....	15
Tabel 2.3 Keseimbangan cairan .....	26
Tabel 2.4 Warna urine, berat jenis urine dan status hidrasi .....	29
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden, status hidrasi dan jenis latihan .....	45
Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan skala rasio .....	46
Tabel 4.3 Hasil uji perbedaan distribusi status hidrasi menurut frekuensi latihan	51
Tabel 4.4 Hasil uji perbedaan distribusi status hidrasi menurut jenis latihan .	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Piramida tahapan persiapan latihan fisik .....	19
Gambar 2.2	Tahapan strategi nutrisi olahraga pada saat latihan .....	20
Gambar 2.3	Alur normal masukan dan pengeluaran cairan .....	25
Gambar 2.4	Olahraga dan asupan air .....	26
Gambar 2.5	Kerangka berpikir penelitian .....	30
Gambar 2.6	Kerangka konsep penelitian .....	32
Gambar 3.1	Perhitungan sampel menggunakan aplikasi GPower .....	34
Gambar 4.1	Distribusi konsumsi cairan responden .....	47
Gambar 4.2	Distribusi frekuensi latihan responden .....	47
Gambar 4.3	Distribusi pengetahuan tentang cairan responden .....	48
Gambar 4.4	Grafik perbedaan distribusi status hidrasi menurut konsumsi cairan .....	49
Gambar 4.5	Grafik perbedaan distribusi status hidrasi menurut durasi latihan .....	49
Gambar 4.6	Grafik perbedaan distribusi status hidrasi menurut pengetahuan tentang cairan .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Naskah penelitian .....	64
Lampiran 2	Pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian .....	65
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian .....	66
Lampiran 4	<i>Form recall 24 jam</i> .....	68
Lampiran 5	Output SPSS .....	69
	A. Univariat .....	69
	B. Bivariat .....	73
Lampiran 6.	Master Data .....	74
Lampiran 7.	Dokumentasi .....	76