

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMAH.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.5.1 Tujuan Umum .....	4
1.5.2 Tujuan Khusus .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
1.6.1 Manfaat bagi Institusi .....	4
1.6.2 Manfaat bagi Pendidikan .....	4
1.6.3 Manfaat bagi Masyarakat .....	4
1.6.4 Manfaat bagi Peneliti .....	4
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	6

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air .....	9
2.1.1 Definisi Air .....	9
2.1.2 Fungsi Air .....	9
2.1.3 Distribusi Air dalam Tubuh.....	11
2.1.4 Kebutuhan Air .....	12
2.1.5 Pengaturan Pengeluaran Air .....	14
2.2 Pengetahuan .....	14
2.2.1 Definisi Pengetahuan.....	14
2.2.2 Tingkat Pengetahuan .....	15
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	16
2.2.4 Pengukuran Pengetahuan .....	17
2.2.5 Pengetahuan Cairan .....	17

2.3	Konsumsi Cairan.....	18
2.3.1	Definisi Konsumsi Cairan .....	18
2.3.2	Manfaat Konsumsi Cairan .....	18
2.3.3	Pengukuran Konsumsi Cairan .....	18
2.4	Aktivitas Fisik.....	19
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	19
2.4.2	Tingkat Aktivitas Fisik .....	20
2.4.3	Manfaat Aktivitas Fisik .....	21
2.4.4	Pengukuran Aktivitas Fisik .....	21
2.5	Hidrasi.....	22
2.5.1	Definisi Hidrasi .....	22
2.5.2	Keseimbangan Cairan .....	22
2.5.3	Ketidakseimbangan Cairan .....	23
2.5.4	Status Hidrasi .....	26
2.6	Pekerja Wanita.....	28
2.6.1	Definisi Pekerja Wanita .....	27
2.6.2	Masalah Gizi Pekerja .....	27
2.6.3	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Hidrasi Pekerja.....	28
2.7	Kerangka Teori .....	31
2.8	Kerangka Konsep.....	32
2.9	Hipotesis .....	32

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
3.2	Jenis Penelitian .....	33
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
3.3.1	Populasi .....	33
3.3.2	Sampel .....	33
3.4	Jenis Data.....	33
3.4.1	Data Primer .....	33
3.4.2	Data Sekunder .....	33
3.5	Variabel Penelitian.....	34
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	34
3.7	Definisi Konseptual .....	34
3.8	Definisi Operasional .....	34
3.9	Instrumen Penelitian .....	35
3.9.1	Kuesioner .....	35
3.9.2	Formulir <i>Fod Recall 2x24 Jam</i> .....	36
3.9.3	Formulir Record Aktivitas Fisik .....	36
3.9.4	<i>Urinalysis Reagent Strip</i> .....	36
3.10	Teknik Penggunaan Instrumen .....	36
3.11	Pengujian Kuesioner .....	37

3.12	Teknik Pengolahan Data .....	38	
3.13	Teknik Analisis Data .....	39	
3.13.1	Analisis Univariat .....	39	
3.13.2	Analisis Bivariat .....	39	
<b>BAB IV HASIL</b>			
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	41	
4.2	Karakteristik Responden .....	42	
4.3	Korelasi Variabel Pengetahuan Cairan, Konsumsi Cairan, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi .....	45	
4.4	Besaran Pengaruh Pengetahuan Cairan, Konsumsi Cairan, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi .....	47	
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....			51
<b>BAB VI PENUTUP</b>			
6.1	Kesimpulan .....	56	
6.2	Saran .....	57	
<b>DAFTAR REFERENSI</b> .....			58

**DAFTAR TABEL**

<b>No.</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Halaman</b>
1.1	Keterbaruan Penelitian .....	5
2.1	Distribusi Total Air Tubuh dalam Persentase Berat Badan .....	11
2.2	Proporsi Cairan Berdasarkan Usia .....	12
2.3	Angka Kecukupan Gizi Mengenai Cairan .....	13
2.4	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik dengan <i>Nilai Physical Activity Level</i> .	21
2.5	Keseimbangan Cairan .....	23
2.6	Kekuatan dan Kelemahan Metode Penilaian Kecukupan Air .....	26
3.1	Definisi Operasional .....	35
3.2	Makna Nilai Korelasi .....	40
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Terakhir .....	42
4.2	Analisis Regresi Linear antara Pengetahuan Cairan dan Status Hidrasi.	48
4.3	Analisis Regresi Linear antara Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi .....	49
4.4	Analisis Regresi Linear antara Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi .....	50

## DAFTAR GAMBAR

No	Keterangan	Halaman
2.1	Kerangka Teori .....	31
2.2	Kerangka Konsep .....	32
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Cairan .....	42
4.2	Distribusi Cairan dari Makanan .....	43
4.3	Distribusi Cairan dari Minuman.....	43
4.4	Distribusi Cairan dari Air Metabolik .....	43
4.5	Distribusi Total Konsumsi Cairan.....	44
4.6	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	44
4.7	Distribusi Responden Berdasarkan Status Hidrasi.....	45
4.8	Sebaran Status Hidrasi (Berat Jenis Urin) Berdasarkan Pengetahuan Cairan .....	46
4.9	Sebaran Status Hidrasi (Berat Jenis Urin) Berdasarkan Konsumsi Cairan .....	46
4.10	Sebaran Status Hidrasi (Berat Jenis Urin) Berdasarkan Aktivitas Fisik .	47