

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1. Perbandingan Metode Penilaian Status Hidrasi	12
Tabel 2.2. Kategori Status Hidrasi Berdasarkan Berat Jenis Urin	13
Tabel 2.3. Distribusi Cairan	15
Tabel 2.4. Rekomendasi Jumlah Asupan Cairan Menurut Institute Medicine	16
Tabel 2.5. Kandungan Air dari Berbagai Makanan	20
Tabel 2.6. Sumber Air Tubuh	20
Tabel 2.7. Jumlah Air yang dihasilkan dari Proses Metabolisme (mL/1 gram) ...	21
Tabel 2.8. Physical Activity Ratio (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 3.6. Definisi Operasional.....	46
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4.2. Uji Normalitas Data	56
Tabel 4.3. Analisis Regresi Linier antara Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola Remaja di ASIOP Apacinti	59
Tabel 4.4. Analisis Regresi Linier antara Pengetahuan dan Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola Remaja di ASIOP Apacinti	60
Tabel 4.5. Analisis Regresi Linier Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola Remaja di ASIOP Apacinti	61