

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan	5
1.6 Manfaat	6
1.7 Keterbaruan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Atlet Senam	12
2.2 Remaja	13
2.3 Tingkat Nyeri Cedera	14
2.4 Asupan Energi	21
2.5 Asupan Protein	25
2.6 Asupan Lemak	27
2.7 Asupan Karbohidrat	28
2.8 Asupan Cairan	29
2.9 Asupan Kalsium	31
2.10 Asupan Besi	32
2.11 Asupan Vitamin D	34
2.12 Status Gizi	35
2.13 Kebugaran	38
2.14 Kerangka Teori	41
2.15 Kerangka Konsep	42
2.16 Hipotesis	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	44
3.2 Jenis dan Penelitian	44

3.3	Populasi Sampel	44
3.4	Prosedur Pengumpulan Data	44
3.5	Instrumen Penelitian	45
3.6	Variabel Penelitian	45
3.7	Definisi Konseptual	46
3.8	Definisi Operasional	48
3.9	Pengolahan dan Analisis	51
3.10	Alur Penelitian	54
BAB IV HASIL		
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.2	Hasil Analisis Univariat	55
4.3	Hasil Analisis Bivariat	58
BAB V PEMBAHASAN		
5.1	Gambaran Karakteristik Responden Usia dan Jenis Kelamin	60
5.2	Asupan Energi	60
5.3	Asupan Zat Gizi Makro	61
5.4	Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Besi, Vitamin D dan Cairan)	62
5.5	Tingkat Nyeri Cedera	64
5.6	Status Gizi	65
5.7	Kebugaran	65
5.8	Hubungan Asupan Energi dan Tingkat Nyeri Cedera	66
5.9	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Tingkat Nyeri Cedera	67
5.10	Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Tingkat nyeri cedera	69
5.11	Hubungan Asupan Cairan dan Tingkat nyeri cedera	72
5.12	Hubungan Status Gizi dan Tingkat nyeri cedera	72
5.13	Hubungan Kebugaran dan Tingkat nyeri cedera	73
5.14	Keterbatasan Penelitian	74

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan	75
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78