

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan.....	4
1.5.1 Tujuan Umum	4
1.5.2 Tujuan Khusus	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Bagi Universitas	5
1.6.2 Manfaat Bagi Institusi	5
1.6.3 Manfaat bagi Masyarakat	5
1.6.4 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.7 Keterbaruan penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Status Hidrasi	9
2.1.1.1 Definisi Status Hidrasi	9
2.1.1.2 Tingkatan Dehidrasi	10
2.1.1.3 Tanda dan Gejala Dehidrasi	10
2.1.1.4 Penyebab Dehidrasi	10
2.1.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Dehidrasi	11
2.1.1.6 Pengukuran Status Hidrasi	13
2.1.1.7 Status Hidrasi Pekerja <i>Indoor</i>	14

2.1.1.8 Status Hidrasi Pekerja <i>Outdoor</i>	14
2.1.2 Aktivitas Fisik	15
2.1.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	15
2.1.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik	15
2.1.2.3 Tingkat Aktivitas Fisik	16
2.1.2.4 Kategori Aktivitas Fisik	16
2.1.2.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	17
2.1.2.6 Aktivitas Fisik Pekerja <i>Indoor</i>	17
2.1.2.7 Aktivitas Fisik Pekerja <i>Outdoor</i>	17
2.1.3 Konsumsi Cairan	18
2.1.3.1 Definisi Konsumsi Cairan	18
2.1.3.2 Asupan Air	18
2.1.3.3 Keseimbangan Cairan	19
2.1.3.4 Manfaat Konsumsi Cairan	20
2.1.3.5 Kebutuhan Cairan	21
2.1.3.6 Pengukuran Konsumsi Cairan	22
2.1.3.7 Konsumsi Cairan Pekerja <i>Indoor</i>	22
2.1.3.8 Konsumsi Cairan Pekerja <i>Outdoor</i>	22
2.1.4 Pekerja	23
2.1.4.1 Definisi Pekerja	23
2.1.4.2 Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	23
2.2 Kerangka Berpikir	24
2.3 Kerangka Konsep	25
2.4 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Waktu dan Lokasi Penelitian	26
3.2 Jenis dan Desain Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel	26
3.3.3 Besar Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.4.1 Instrument yang digunakan	27
3.4.2 Variabel Penelitian	27
3.4.3 Definisi Konseptual	28
3.4.4 Definisi Oprasional	28
3.4.5 Data yang Dikumpulkan	29
3.4.5.1 Data Primer	29

3.4.5.2 Data sekunder	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Prosedur Pengukuran	30
3.6.1 Aktivitas Fisik	30
3.6.2 Konsumsi Cairan	30
3.6.3 Status Hidrasi	30
3.7 Teknik Pengolahan Data	31
3.7.1 Pengolahan Data.....	31
3.7.2 Analisis Data.....	31
3.7.2.1 Analisis Univariat	31
3.7.2.2 Analisis Bivariat	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
4.2 Hasil Analisis Univariat	34
4.2.1 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kelompok Pekerja.....	34
4.2.2 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur	34
4.2.3 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
4.2.4 Distribusi Aktivitas Fisik pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	35
4.2.5 Distribusi Konsumsi Cairan pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	36
4.2.6 Distribusi Status Hidrasi pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	36
4.3 Hasil Analisis Bivariat	37
4.3.1 Perbedaan Aktivitas Fisik pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	37
4.3.2 Perbedaan Konsumsi Cairan pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	37
4.3.2 Perbedaan Status Hidrasi pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	38
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Karakteristik Responden	40
5.2 Uji Univariat	40
5.2.1 Gambaran Aktivitas Fisik	40
5.2.2 Gambaran Konsumsi Cairan	41
5.2.3 Gambaran Status Hidrasi	42
5.3 Uji Bivariat	43
5.3.1 Perbedaan Aktivitas Fisik pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	43
5.3.2 Perbedaan Konsumsi Cairan pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	44
5.3.3 Perbedaan Status Hidrasi pada Pekerja <i>Indoor</i> dan <i>Outdoor</i>	45
5.3 Kelemahan Penelitian.....	46

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	47
5.1 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	