

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 1.1 Keaslian Penelitian..... | 6 |
| 2.1 Asupan dan Keluaran Cairan | 9 |
| 2.2 Persentase Kehilangan Air Tubuh dengan Tanda dan Gejala..... | 12 |
| 2.3 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL..... | 17 |
| 2.4 Kandungan Gizi Air Kelapa..... | 18 |
| 3.1 Definisi Operasional..... | 28 |
| 4.1 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov | 34 |
| 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Umur dan Kelas | 35 |
| 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik | 36 |
| 4.4 Distribusi Status Hidrasi Berdasarkan BJU Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Jenis Cairan..... | 37 |
| 4.5 Distribusi Status Hidrasi berdasarkan BJU Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa, Susu Coklat, Teh, Isotonik dan Air Putih..... | 38 |