

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Definisi Renang.....	10
2.2 Remaja.....	12
2.3 Hidrasi.....	13
2.4 Status Hidrasi.....	18
2.5 Faktor-Faktor Status Hidrasi.....	21

2.5.1 Karakteristik.....	21
2.5.2 Asupan Cairan.....	22
2.5.3 Zat Gizi Makro.....	26
2.5.4 Aktivitas fisik.....	29
2.5.5 Status Gizi.....	32
2.5.6 Komposisi Tubuh.....	36
2.6 Kerangka Teori.....	42
2.7 Kerangka Konsep.....	44
2.8 Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
3.2 Jenis Penelitian.....	45
3.3 Populasi dan Sampel.....	45
3.3.1 Populasi.....	45
3.3.2 Sampel.....	45
3.4 Variabel Penelitian.....	46
3.5 Definisi Konseptual.....	46
3.5.1 Asupan cairan.....	46
3.6 Prosedur Penelitian.....	47
3.7 Definisi Operasional.....	49
3.8 Jenis dan Sumber Data.....	51
3.9 Instrumen Penelitian.....	52
3.10 Teknik Analisa Data.....	53
3.10.1 Pengolahan data.....	53
3.10.2 Analisa data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	56
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
4.2 Analisis Univariat.....	56
4.3 Analisis Bivariat.....	60

BAB V PEMBAHASAN	62
5.1 Karakteristik responden	62
5.2 Hubungan Asupan Cairan dan Status Hidrasi	63
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi	66
5.4 Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi	69
5.5 Keterbatasan Penelitian	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	72
6.1 Kesimpulan	72
6.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	1

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

Tabel 2.1 Perbandingan Metode Penilaian Status Hidrasi

Tabel 2.2 Kategori Status Hidrasi Berdasarkan Berat Jenis Urin

Tabel 2.3 Distribusi Cairan

Tabel 2.4 Kandungan Air dari Berbagai Makanan

Tabel 2.5 Sumber Air Tubuh

Tabel 2.6 Jumlah Air yang Dihasilkan dari Proses Metabolisme

Tabel 2.7 Kategori aktivitas berdasarkan nilai PAL

Tabel 2.8 Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAR

Tabel 2.9 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Tabel 2.10 Gambaran Umum Lemak Tubuh dan Persen Lemak Tubuh

Tabel 2.11 Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Persen Lemak Tubuh

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Asupan Cairan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Status Gizi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Hidrasi

Tabel 4.6 Hubungan antara Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Status Hidrasi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat *Ethical Clearance*

Lampiran 2 Dokumentasi

Lampiran 3 Output SPSS

Lampiran 4 Surat *Inform Consent* Penelitian

Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 6 Formulir Angket Karakteristik dan Antropometri

Lampiran 7 Formulir Physical Activity Level (PAL)

Lampiran 8 Formulir *Food Recall*

Lampiran 9 Formulir Status Hidrasi