

## DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

Nomor	Halaman
1. Alur normal masukan cairan tubuh serta mekanisme pengeluarannya	17
2. Tabel Keseimbangan Cairan	18
3. Tabel Kandungan Air di Beberapa Jenis Makanan	23
4. Tabel Dietary Reference Intakes : Electrolytes and Water	27
5. Tabel Kehilangan Air Tubuh dan Akibatnya	32
6. Perbandingan Metode Penilaian Status Hidrasi	37
7. Indikator Kadar Hidrasi Seseorang	39
8. Tabel Definisi Operasional	50
9. Tabel distribusi karakteristik responden	58
10. Tabel distribusi responden menurut pengetahuan tentang cairan, IMT dan status hidrasi pada atlet marching band PON Banten 2016	60
11. Grafik histogram pengetahuan tentang cairan	60
12. Grafik histogram IMT	60
13. Tabel distribusi responden berdasarkan status hidrasi hari pertama sampai hari ketiga pada atlet marching band PON Banten 2016	61
14. Tabel Pengetahuan tentang Cairan, IMT dan Status Hidrasi Atlet <i>Marching Band</i> PON Banten 2016	62
15. Grafik Boxplot Pengetahuan dan Status hidrasi Atlet <i>Marching Band</i> PON Banten 2016	63
16. Grafik Boxplot IMT dan Status hidrasi Atlet <i>Marching Band</i> PON Banten 2016	64