

DAFTAR ISI

	H l m
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORIDAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teori	9
1. Air	9
2. Kebiasaan minum	18
3. Cairan	21
4. Aktivitas Fisik	26
5. Hidrasi	28
6. Bus Damri	34
B. Kerangka Berfikir	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Desain Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39

3.	Cara Pengambilan Sampel	42
D.	Instrumen Penelitian	42
1.	Variabel Penelitian	42
2.	Definisi Konseptual	42
3.	Definisi Operasional	44
4.	Kisi-kisi Instrumen	45
5.	Teknik Penggunaan Instrumen	45
E.	Teknik Analisis Data	47
1.	Pengolahan Data	47
2.	Analisis Data	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN	50
A.	Gambaran Umum	50
B.	Analisis Univariat	51
C.	Analisa Bivariat	55
BAB V	PEMBAHASAN	58
A.	Analisa Univariat	58
B.	Analisa Bivariat	64
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	68
A.	Kesimpulan	68
B.	Saran	69
	DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

TABEL		Hlm .
Tabel 2.1	Akibat Kekurangan Cairan	16
Tabel 2.2	Input-Output Cairan tubuh	17
Tabel 2.3	Kandungan Air dari Berbagai Makanan	23
Tabel 2.4	Sumber Air Tubuh	24
Tabel 2.5	Asupan dan Pengeluaran Cairan Dalam Tubuh Ketika Latihan yang Berkepanjangan	25
Tabel 4.1	Distribusi Kebiasaan Minum Pramudi Bus Damri	50
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Minuman yang Sering Dikonsumsi oleh Pramudi Bus Damri	52
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Cairan Pramudi Bus Damri	53
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pramudi Bus Damri	53
Tabel 4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Hidrasi Pramudi Bus Damri	54
Tabel 4.6	Distribusi Hubungan Kebiasaan Minum dengan Kejadian Hidrasi pada Pramudi Bus Damri	55
Tabel 4.7	Distribusi Hubungan Asupan Cairan dengan Kejadian Hidrasi pada Pramudi Bus Damri	56
Tabel 4.8	Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hidrasi pada Pramudi Bus Damri	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hlm
Gambar 2.1 Mekanisme Keseimbangan Cairan Tubuh	17
Gambar 2.2 Kadar Dehidrasi Berdasarkan Warna Urin	33