

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Umum.....	5
1.3.2 Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Institusi	5
1.4.3 Bagi Masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hidrasi.....	7
2.1.1 Definisi Hidrasi	7
2.1.2 Status Hidrasi	8
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status Hidrasi	9
2.1.4 Kebutuhan Cairan	11
2.1.5 Kebutuhan Cairan Saat Latihan/Pertandingan.....	13

2.1.6	Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Setelah Latihan/Pertandingan Olahraga ..	15
2.1.7	Komposisi Urin.....	16
2.1.8	Status Hidrasi Berdasarkan Berat Jenis Urin.....	17
2.2	Status Gizi.....	17
2.2.1	Definisi Status Gizi	17
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	17
2.2.3	Penilaian Status Gizi	18
2.3.	Kerangka Teori.....	21
BAB III	KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	22
3.1	Kerangka Konsep	22
3.2	Definisi Operasional	22
BAB IV	METODE PENELITIAN	23
4.1	Jenis Penelitian.....	23
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	23
4.3	Populasi dan Sampel.....	23
4.3.1	Populasi	23
4.3.2	Sampel	23
4.5	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
4.6	Pengolahan Data.....	24
4.7	Analisis Data	24
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	25
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
5.2	Karakteristik Responden.....	25
5.3	Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	25
5.3.1	Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian Status Gizi.....	25
5.3.2	Gambaran Status Hidrasi Berdasarkan Berat Jenis Urin.....	26
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
6.1	Kesimpulan	32
6.2	Saran	32

DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	36