

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Voli Pantai	8
2. Kebugaran Jasmani	8
3. Cairan dan Elektrolit Tubuh	9
4. Keseimbangan Cairan dan Elektrolit Tubuh.....	12
5. Status Hidrasi.....	16
6. Pengukuran Status Hidrasi	17
7. Kebutuhan Cairan Atlet.....	19
8. Pola Konsumsi Cairan	21
9. Peran Ahli Gizi Olahraga	23
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis.....	29
BAB III	30

METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Subjek Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	35
G. Jenis dan Pengumpulan Data	35
H. Metode Analisis Data	36
I. Etika Penelitian	38
J. Jalannya Penelitian	38
K. Protokol Penelitian	40
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	50
BAB V	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Warna Urin	18
Gambar 2. Bloom's Taxonomy	28
Gambar 3. Kerangka Teori	29
Gambar 4. Kerangka Konsep	29
Gambar 5. Protokol Penelitian	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pedoman Pelayanan Gizi	24
Tabel 2. Karakteristik Subjek	42
Tabel 3. Baseline Usia, Tinggi Badan, Berat Badan, dan IMT	42
Tabel 4. Keikutsertaan Subjek Selama Penelitian	43
Tabel 5. Nilai Pre-test dan Post-test Edukasi Hidrasi	44
Tabel 6. Hasil Pengukuran Status Hidrasi.....	46
Tabel 7. Hasil Pengukuran Asupan Cairan Harian	47
Tabel 8. Asupan Cairan Selama Pendampingan Latihan	47
Tabel 9. Asupan Cairan dalam Sehari Berdasarkan Jenis Minuman	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical Clearance.....	75
Lampiran 2. Surat Izin Permohonan Penelitian.....	76
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian.....	78
Lampiran 4. Lembar Kesiediaan Subjek Penelitian	81
Lampiran 5. Lembar Fluid Record	82
Lampiran 6. Hasil Rekapitulasi Berat Jenis Urin	83
Lampiran 7. Kuesioner SQ-FFQ Cairan (Online)	84
Lampiran 8. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Kuesioner SQ-FFQ Cairan	104
Lampiran 9. Hasil Analisis Karakteristik Subjek	108
Lampiran 10. Hasil Analisis Berat Jenis Urin	109
Lampiran 11. Hasil Analisis Jumlah Cairan	110
Lampiran 12. Hasil Analisis Pola Konsumsi Cairan	111
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	113