



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR TABEL.....	5
DAFTAR GAMBAR.....	6
DAFTAR LAMPIRAN.....	6
INTISARI.....	7
ABSTRACT.....	8
BAB I.....	9
PENDAHULUAN.....	9
A. Latar Belakang.....	9
B. Perumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II.....	19
TINJAUAN PUSTAKA.....	19
A. Telaah Pustaka.....	19
1. Olahraga Lari.....	19
2. Keseimbangan Cairan.....	21
3. Hubungan Olahraga Lari terhadap Keseimbangan Cairan.....	24
4. Status Hidrasi.....	24
5. Tekanan Darah.....	30
6. Hubungan Status Hidrasi Terhadap Tekanan Darah.....	33
B. Kerangka Teoretis.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	37
B. Subjek Penelitian.....	37
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional.....	40
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Cara Analisis Data.....	42
H. Etika Penelitian.....	42
I. Jalannya Penelitian.....	44
BAB IV.....	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48



A. Hasil Penelitian.....	48
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	48
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
3. Uji Normalitas Status Hidrasi dan Tekanan Darah.....	51
4. Status Hidrasi.....	53
5. Tekanan Darah.....	57
6. Uji Perbedaan Kelompok Hidrasi dengan Tekanan Darah.....	58
7. Hubungan Status Hidrasi dengan Tekanan Darah.....	62
8. Uji Perbedaan Status Hidrasi dengan Perbaikan Tekanan Darah Post 30 Minute Recovery.....	65
B. Pembahasan.....	66
1. Status Hidrasi.....	66
2. Tekanan Darah.....	71
3. Hubungan Status Hidrasi terhadap Tekanan Darah.....	72
4. Pengaruh Status Hidrasi terhadap Perbaikan Tekanan Darah.....	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
LAMPIRAN.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Studi Literatur Keaslian Penelitian.....	14
Tabel 2. Status Hidrasi Berdasarkan Perubahan Berat Badan.....	26
Tabel 3. Kategori Tekanan Darah.....	33
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
Tabel 6. Uji Normalitas Data Status Hidrasi dan Tekanan Darah.....	52
Tabel 7. Distribusi Status Hidrasi Subjek Penelitian.....	55
Tabel 8. Uji Post Hoc Status Hidrasi antar Waktu.....	56
Tabel 9. Distribusi Tekanan Darah Subjek Penelitian.....	57
Tabel 10. Uji Post Hoc Tekanan Darah antar Waktu.....	58
Tabel 11. Uji Perbedaan Status Hidrasi dan Tekanan Darah Post-run.....	59
Tabel 12. Uji Post Hoc pada Tekanan Darah Sistolik Post-run.....	60
Tabel 13. Uji Perbedaan Status Hidrasi dan Tekanan Darah Post-run.....	61
Tabel 14. Uji Post Hoc pada Tekanan Darah Sistolik Post-run.....	62
Tabel 15. Uji Korelasi Status Hidrasi dan Tekanan Darah Setelah Berlari.....	63



Tabel 16. Uji Korelasi Status Hidrasi dan Tekanan Darah Setelah Istirahat.....	64
Tabel 17. Uji Mann-Whitney pada Upaya Rehidrasi terhadap Perbaikan Tekanan Darah.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proporsi Cairan dalam Tubuh.....	23
Gambar 2. Kerangka Teoretis.....	35
Gambar 3. Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 4. Total Subjek Penelitian.....	50
Gambar 5. Grafik Status Hidrasi Post Run Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Gambar 6. Grafik Status Hidrasi Post 30 Minute Recovery Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata, Antropometri, Status Hidrasi dan Tekanan Darah.....	83
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran.....	84
Lampiran 3. Informed Consent.....	89
Lampiran 4. Media Publikasi.....	93
Lampiran 5. Uji Similaritas.....	94