



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>2</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>3</b>
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Anggota Komunitas Lari	7
E. Keaslian Penelitian	8
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>12</b>
A. Telaah Pustaka	12
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	38
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>39</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Subjek Penelitian	39
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Jenis dan Pengumpulan Data	43
H. Metode Analisis Data	43
I. Etika Penelitian	44



J. Jalannya Penelitian	44
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>48</b>
A. Hasil	48
B. Pembahasan	59
<b>BAB V</b>	
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Hasil Studi Literatur Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. 1. Karakteristik Pengukuran Status Hidrasi	17
Tabel 2. 2. Kategori Status Hidrasi Berdasarkan Indikator Urine	26
Tabel 2. 3. Kategori Status Hidrasi Berdasarkan Perubahan Berat Badan	27
Tabel 3. 1. Definisi Operasional	42
Tabel 4. 1. Karakteristik Subjek Penelitian	51
Tabel 4. 2. Frekuensi Asupan Cairan	52
Tabel 4. 3. Statistik Deskriptif Variabel Asupan Cairan dan Persen Perubahan Berat Badan	53
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian	54
Tabel 4. 5. Peringkat Perubahan Berat Badan Responden	54
Tabel 4. 6. Perbandingan Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Berlari	55
Tabel 4. 7. Hasil Uji Korelasi Spearman	57
Tabel 4. 8. Hasil Uji Mann-Whitney U Asupan Cairan Saat Berlari	58
Tabel 4. 9. Hasil Uji Mann-Whitney U Persentase Perubahan Berat Badan	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical Clearance	74
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Informed Consent	75
Lampiran 3. Informed Consent	77
Lampiran 4. Pertanyaan Wawancara	78
Lampiran 5. Formulir Fluid Record	78
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran	79
Lampiran 7. Hasil Turnitin	82