

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| INTISARI | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 2 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | |
| 1. Tujuan Umum | 6 |
| 2. Tujuan Khusus | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Tinjauan Pustaka | |
| 1. Perubahan Respon Fisiologis pada saat Berolahraga | 13 |
| 2. Hubungan Status Hidrasi dan Respon Fisiologis Tubuh | 20 |
| 3. Jenis Minuman/ <i>Sport Drink</i> terhadap Status Hidrasi | 24 |
| B. Kerangka Teori | 29 |
| C. Kerangka Konsep | 30 |
| D. Hipotesis | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 31 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 31 |
| C. Subjek Penelitian | |
| 1. Populasi/Sampel Penelitian | 32 |

| | |
|--|----|
| 2. Besar Sampel | 32 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel | 34 |
| D. Variabel Penelitian | 34 |
| E. Definisi Operasional Penelitian | 34 |
| F. Instrumen Penelitian | 37 |
| G. Metode Pengolahan Data | 38 |
| H. Metode Analisis | |
| 1. Analisis Univariat | 39 |
| 2. Analisis Bivariat | 39 |
| I. Alur Penelitian | 30 |
| J. Etika Penelitian | 44 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian | |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 45 |
| 2. Karakteristik Subyek Penelitian | 46 |
| 3. Profil Tekanan Darah, Denyut Nadi dan Persen Air Tubuh Subyek Penelitian pada Pemberian Jenis Minuman Elektrolit- Karbohidrat dan Air Mineral | 44 |
| a. Tekanan darah subyek pada kondisi latihan dan istirahat di setiap perlakuan | 44 |
| b. Denyut nadi subyek pada kondisi latihan dan istirahat di setiap perlakuan..... | 47 |
| c. Persen air tubuh (Body Water) di awal sebelum penelitian dan di akhir setelah penelitian di setiap perlakuan | 50 |
| 4. Perbedaan Peningkatan Tekanan Darah pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 51 |
| 5. Perbedaan Peningkatan Denyut Nadi pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 52 |
| 6. Perbedaan Perubahan Status Hidrasi pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 53 |
| B. Pembahasan | |
| 1. Profil Tekanan Darah, Denyut Nadi, dan Persen Air Tubuh Subyek Penelitian pada Pemberian Jenis Minuman Elektrolit- Karbohidrat dan Air Mineral..... | 54 |

| | | |
|-----------------------------------|--|-----------|
| a. | Tekanan darah subyek pada kondisi latihan dan istirahat di setiap perlakuan | 54 |
| b. | Denyut nadi subyek pada kondisi latihan dan istirahat di setiap perlakuan..... | 56 |
| c. | Persen air tubuh (Body Water) di awal sebelum penelitian dan di akhir setelah penelitian di setiap perlakuan | 58 |
| 2. | Perbedaan Peningkatan Tekanan Darah pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 59 |
| 3. | Perbedaan Peningkatan Denyut Nadi pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 62 |
| 4. | Perbedaan Perubahan Status Hidrasi pada Pemberian Jenis Minuman Karbohidrat-Elektrolit dan Air Mineral | 65 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | |
| A. | Kesimpulan | 67 |
| B. | Saran | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 69 |
| LAMPIRAN | | 76 |