

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT	xi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah/ Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Vitamin D	9
2. Magnesium.....	12
3. Susu Tinggi Kalsium	14
4. Edukasi dan Asupan gizi pada Atlet.....	17
5. Interaksi Suplementasi	20
6. Performa Atlet	21
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Subjek Penelitian.....	30

1. Batasan Populasi	30
2. Besar Subjek Penelitian	31
D. Identifikasi Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional Variabel	31
F. Instrumen Penelitian	33
G. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Jenis Data	34
2. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Metode Analisis Data.....	38
I. Etika Penelitian	39
J. Jalannya Penelitian.....	39
BAB IV.....	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. HASIL.....	42
1. Gambaran Lokasi Penelitian	42
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
3. Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi Subjek Penelitian	45
4. Profil Asupan Zat Gizi Makro dan Cairan Subjek Penelitian	47
5. Profil Asupan Zat Gizi Mikro dan Kepatuhan Konsumsi Suplemen Subjek Penelitian.....	51
6. Hasil Pengukuran Kekuatan dan Daya Tahan Otot Sebagai Parameter Performa Otot	53
B. PEMBAHASAN.....	56
BAB V.....	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Pengukuran handgrip dynamometer	25
Tabel 2. Pengukuran push-up test.....	26
Tabel 3. Pengukuran squat-jump test.....	26
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian	44
Tabel 5. Karakteristik Subjek Penelitian	44
Tabel 6. Persentase Jumlah Subjek Berdasarkan Nilai Pengetahuan Gizi	45
Tabel 7. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Gizi Subjek Penelitian.....	46
Tabel 8. Hasil Rata-Rata SQ-FFQ Makanan Sebelum Intervensi	47
Tabel 9. Hasil Kebutuhan, Asupan Makan, dan Persen Pemenuhan Zat Gizi Makro Subjek	47
Tabel 10. Klasifikasi Persentase Jumlah Subjek Berdasarkan Pemenuhan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kebutuhan dan AKG	49
Tabel 11. Rata-Rata SQ-FFQ Cairan Tiap Minggu Subjek	50
Tabel 12. Hasil Kebutuhan, Asupan Makan, dan Persen Pemenuhan Zat Gizi Mikro Subjek.....	52
Tabel 13. Kepatuhan dan Asupan Suplemen Vitamin D, Magnesium, dan Kalsium Subjek	53
Tabel 14. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Subjek Penelitian.....	54
Tabel 15. Pengukuran Daya Tahan Otot Subjek Penelitian	55