

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
1. Vitamin D	10
2. Magnesium	13
3. Susu Tinggi Kalsium	17
4. Komposisi Tubuh Atlet	20
5. Edukasi dan Asupan Gizi pada Atlet	23
6. Interaksi Suplementasi Mineral	27
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	32
1. Batasan Populasi	32
2. Besar Subjek Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional Variabel	34
F. Instrumen Penelitian	36
G. Metode Pengumpulan Data	37
	viii

H.	Validasi Instrumen Penelitian	39
I.	Etika Penelitian	39
J.	Metode Analisis Data	39
K.	Jalannya Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
A.	Hasil	45
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	45
2.	Karakteristik Subjek Penelitian	45
3.	Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Edukasi Pengetahuan Gizi	47
4.	Profil Asupan Zat Gizi Atlet dan Kepatuhan Konsumsi Suplemen	49
5.	Profil Pola Minum Atlet	54
6.	Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh (Persentase Massa Otot dan Persentase Massa Lemak)	56
B.	Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		69
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN		77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	30
Gambar 3. Tahapan Pelaksanaan Penelitian	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subjek	46
Tabel 2. Antropometri Atlet, Indeks Massa Tubuh (IMT), IMT menurut Umur (IMT/U), dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)	47
Tabel 3. Persentase Tingkat Pengetahuan Atlet	48
Tabel 4. Analisis <i>paired t-test</i> skor pre-test dan post-test	48
Tabel 5. Rata-Rata SQ-FFQ Makanan Sebelum Intervensi	50
Tabel 6. Kebutuhan, Asupan Makan dan Persen Pemenuhan Zat Gizi Makro	51
Tabel 7. Persentase Pemenuhan Zat Gizi Makro	52
Tabel 8. Kebutuhan, Asupan Makan dan Persen Pemenuhan Zat Gizi Mikro	53
Tabel 9. Persentase Kepatuhan Konsumsi Suplemen	54
Tabel 10. Rata-Rata SQ-FFQ Cairan Tiap Minggu	55
Tabel 11. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh dengan BIA	57