

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
<i>ABSTRACT</i>	xi
INTISARI.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka.....	10
B. Kerangka Teori.....	54
C. Kerangka Konsep.....	55
D. Hipotesis Penelitian	55
BAB III. METODE PENELITIAN	56
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Subjek Penelitian	57
D. Identifikasi Variabel Penelitian	59

E. Deskripsi Intervensi	60
F. Definisi Operasional Variabel.....	62
G. Instrumen dan Cara Pengumpulan Data	65
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	66
I. Cara Analisis Data	66
J. Etika Penelitian.....	67
K. Keterbatasan Penelitian.....	67
L. Jalannya Penelitian.....	67
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Penelitian.....	72
1. Gambaran Hasil Penelitian.....	72
2. Konsumsi Air Minum Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan	78
3. Status Hidrasi Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan.....	81
4. Kebugaran Jasmani Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan	83
B. Pembahasan	85
1. Konsumsi Air Minum Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan	86
2. Status Hidrasi Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan.....	97
3. Kebugaran Jasmani Pada Subjek Laki-laki dan Perempuan	103
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Elektrolit dalam Cairan Tubuh	11
Tabel 2. Angka Kecukupan Air untuk Orang Indonesia.....	29
Tabel 3. Karakteristik Subjek	76
Tabel 4. Perbedaan Skor Aktifitas Fisik	76
Tabel 5. Perbedaan Skor Pengetahuan Antar Kelompok Intervensi.....	77
Tabel 6. Perbedaan Jumlah Konsumsi Air Minum.....	79
Tabel 7. Perbedaan Jumlah Konsumsi Air Minum.....	80
Tabel 8. Perbedaan Nilai Berat Jenis Urin	82
Tabel 9. Persentase Status Hidrasi Berdasarkan Pengukuran Ortostatik Pada Subjek Laki-laki	82
Tabel 10. Persentase Status Hidrasi Berdasarkan Pengukuran Ortostatik Pada Subjek Perempuan.....	83
Tabel 11. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Perubahan Perilaku Pada <i>The Transtheoretical Model</i>	48
Gambar 2. Kerangka Teori	54
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	55
Gambar 4. Rancangan Penelitian.....	56
Gambar 5. Tahap Pelaksanaan Penelitian	71
Gambar 6. Alur Keikutsertaan Subjek	75
Gambar 7. <i>Logic Framework</i> Perlakuan Penelitian	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Statistik Deskriptif	117
Lampiran 2. Hasil Uji Statistik Variabel Terikat.....	120
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian dan <i>Informed Consent</i>	126
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan	130
Lampiran 5. Formulir <i>Record</i> Konsumsi Air Minum.....	132
Lampiran 6. Formulir Penilaian Status Hidrasi dan Kebugaran Jasmani	133
Lampiran 7. Formulir Skrining.....	134
Lampiran 8. Dokumentasi.....	135
Lampiran 9. <i>Ethics Commitee Approval</i>	138
Lampiran 10. Surat Dinas Perizinan Kota Yogyakarta.....	139
Lampiran 11. Surat Keterangan Izin SMA IT Abu Bakar	140
Lampiran 12. Sertifikat Kalibrasi	141