

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Fisiologi Cairan Tubuh	8
2. Kebutuhan Cairan Tubuh	9
3. Dehidrasi	11
4. Hematokrit	13
5. Rehidrasi	15
6. Minuman Isotonik	16
7. Air Kelapa	19
8. Siwalan	20
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	26
B. Subjek Penelitian	26
C. Identifikasi Variabel Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Manajemen dan Analisis Data	30
G. Etika Penelitian	30
H. Jalannya Penelitian	31
I. Kelemahan Penelitian	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Karakteristik Subjek Penelitian	34
2. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa	35
3. Persentase Perubahan Kadar Hematokrit	36
4. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dengan Air Kelapa	37
5. Status Hidrasi Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa	39
B. Pembahasan	40
1. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa Sebelum dengan Sesudah Exercise	40
2. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa Sesudah Exercise dengan 2 Jam Setelah Rehidrasi	41
3. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa Sebelum exercise dengan 2 Jam Setelah Rehidrasi	43
4. Perbedaan Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa ...	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian	24
Gambar 2. Kerangka Konsep	25
Gambar 3. Rancangan Penelitian	26
Gambar 4. Protokol Penelitian	31
Gambar 5. Grafik Rata-Rata Kadar Hematokrit	35
Gambar 6. Grafik Persentase Perubahan Kadar Hematokrit	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komposisi Air Kelapa	20
Tabel 2. Kandungan Air Kelapa Produk Komersial	20
Tabel 3. Komposisi Nira Siwalan Pohon Jantan per 100 ml	22
Tabel 4. Komposisi Air Siwalan Kemasan per 100 ml	23
Tabel 5. Gambaran Distribusi Subjek Penelitian (n=16)	34
Tabel 7. Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa.....	35
Tabel 8. Persentase Perubahan Kadar Hematokrit Air Siwalan dan Air Kelapa..	36
Tabel 9. Perbedaan Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dengan Air Kelapa	37
Tabel 10. Perbedaan Persentase Perubahan Kadar Hematokrit Kelompok Air Siwalan dengan Air Kelapa	38
Tabel 11. Status Hidrasi Kelompok Air Siwalan dan Air Kelapa	39