

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
INTISARI	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Konsumsi Cairan	9
2. Jenis Cairan.....	10
3. Jumlah Cairan.....	18
4. Atlet <i>Endurance</i>	23
5. Kebutuhan Cairan Atlet.....	24
6. Metode Pengukuran Food Frequency Semi Kuantitatif.....	26
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33

C. Populasi dan Subjek Penelitian	33
D. Bahan dan Alat Penelitian	36
E. Variabel Penelitian	36
F. Definisi Operasional	36
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden	41
B. Konsumsi Cairan.....	43
C. Jenis dan Jumlah Cairan.....	45
D. <i>Resume</i> Asupan.....	64
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
Daftar Pustaka.....	69
Lampiran.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Persebaran Jumlah Populasi Atlet Cabang Olahraga <i>Endurance</i>	35
Tabel 2.	Sebaran Jumlah Atlet Setelah Dilakukan <i>Sampling</i>	36
Tabel 3.	Sebaran Subjek Penelitian	40
Tabel 4.	Karakteristik Subjek Penelitian	42
Tabel 5.	Asupan Harian Berdasarkan Karakteristik Subjek.....	43
Tabel 6.	Asupan Harian Berdasarkan Cabang Olahraga	44
Tabel 7.	Jumlah Konsumsi Air Putih Berbagai Cabang Olahraga	46
Tabel 8.	Jumlah Konsumsi <i>Sport Drink</i> Berbagai Cabang Olahraga.....	47
Tabel 9.	Perbedaan Jumlah Konsumsi <i>Sport Drink</i> Berbagai Cabang Olahraga.....	48
Tabel 10.	Jumlah Konsumsi <i>Energy Drink</i> Berbagai Cabang Olahraga	51
Tabel 11.	Jumlah Konsumsi Alkohol Berbagai Cabang Olahraga.....	53
Tabel 12.	Perbedaan Jumlah Konsumsi <i>Alkohol</i> Berbagai Cabang Olahraga .	54
Tabel 13.	Jumlah Konsumsi Produk Susu Berbagai Cabang Olahraga	56
Tabel 14.	Perbedaan Jumlah Konsumsi Produk Susu Berbagai Cabang Olahraga.....	57
Tabel 15.	Jumlah Konsumsi Cairan Lainnya Berbagai Cabang Olahraga.....	60
Tabel 16.	Jumlah Rata-rata Konsumsi Cairan per Hari Berbagai Cabang Olahraga.....	61
Tabel 17.	Perbedaan Jumlah Rata-rata Konsumsi Cairan per Hari Berbagai Cabang Olahraga	63
Tabel 18.	<i>Resume</i> Asupan berdasarkan Jenis Cairan.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek	75
Lampiran 2.	<i>Informed Consent Responden</i>	77
Lampiran 3.	Kuesioner data diri	78
Lampiran 4.	Kuesioner <i>Food Frequency</i> semi kuantitatif	80
Lampiran 5.	<i>Ethical Clearence</i>	82