

**PERBEDAAN KONSUMSI SUSU COKLAT *LOW-FAT* DAN *SPORTS*
DRINK TERHADAP STATUS REHIDRASI ATLET USIA REMAJA
(18-21 TAHUN)**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



Oleh:
Novita Putri Diantanti
NIM 0910730075

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG
2013**

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
 II. TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Hidrasi	7
2.1.1 Air dalam Tubuh	8
2.1.2 Kebutuhan dan Keluaran Air	13
2.1.3 Pengukuran Status Hidrasi	16
2.1.4 Gangguan Keseimbangan Air dan Elektrolit	18
2.1.5 Pemberian Cairan pada Atlet	21
2.1.5.1 Sebelum Latihan	21
2.1.5.2 Selama Latihan	21
2.1.5.3 Setelah Latihan	22
2.2 Susu Sapi	22
2.2.1 Definisi dan Komposisi Susu	22
2.2.2 Susu Coklat <i>Low-Fat</i>	28
2.3 <i>Sports Drink</i>	29
2.4 Atlet	31
2.4.1 Atlet Remaja	34
2.5 Sepak Bola	35
2.5.1 Klub Sepak Bola <i>Junior AREMA</i>	37
 III. KERANGKA KONSEP	 40
3.1 Kerangka Konsep	41
3.2 Hipotesis Penelitian	42

IV. METODE PENELITIAN	43
4.1 Rancangan Penelitian	43
4.1.1 Penentuan Perlakuan	43
4.2 Populasi dan Sampel	44
4.2.1 Sampel	44
4.2.2 Kriteria Inklusi	45
4.2.3 Kriteria Eksklusi	45
4.3 Variabel Penelitian	45
4.3.1 Variabel Bebas (Independent)	45
4.3.2 Variabel Terikat (Dependent)	45
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
4.4.1 Lokasi Penelitian	45
4.4.2 Waktu Penelitian	46
4.5 Alat dan Bahan Penelitian	46
4.5.1 Alat Penelitian	46
4.5.2 Bahan Penelitian	46
4.6 Definisi Operasional	47
4.7 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan Data	50
4.7.1 Prosedur Pemilihan dan Instruksi pada Sampel	50
4.7.2 Prosedur <i>Informed Consent</i>	51
4.7.3 Prosedur Pemberian Minuman	51
4.7.4 Prosedur Penimbangan Berat Badan	52
4.7.5 Prosedur Pengumpulan Sampel Urin	52
4.7.6 Prosedur Pengukuran Warna Urin	53
4.7.7 Prosedur Pengukuran Berat Jenis Urin	53
4.7.8 Prosedur Pengukuran <i>Intake</i> Cairan	53
4.7.9 Pengumpulan Data	53
4.7.10 Analisis Data	54
4.7.11 Etika Penelitian	54
4.7.12 Diagram Alir Penelitian	55
V. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	56
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
5.2 Karakteristik Sampel	56
5.3 Uji Normalitas Data	57
5.4 Uji Komparabilitas Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Sebelum Perlakuan	58
5.3.1 Sebelum Latihan	58
5.3.2 Setelah Latihan	60
5.5 Perubahan Berat Badan	61
5.6 Perubahan Berat Jenis Urin	63
5.7 Perubahan Warna Urin	66
5.8 Uji Komparabilitas Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Setelah Perlakuan	70

5.9	Uji Komparabilitas Persen Rehidrasi dan Indeks Rehidrasi	71
VI.	PEMBAHASAN	73
6.1	Karakteristik Sampel	73
6.2	Perubahan Berat Badan	74
6.3	Perubahan Berat Jenis Urin	76
6.4	Perubahan Warna Urin	78
6.5	Perbedaan Susu Coklat <i>Low-Fat</i> dengan <i>Sports Drink</i> Terhadap Status Rehidrasi	79
VII.	PENUTUP	81
7.1	Kesimpulan	81
7.2	Saran	81
	DAFTAR PUSTAKA	82
	LAMPIRAN	88

