

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat bagi peneliti	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Aktvitas Fisik	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3 Jenis Aktivitas Fisik.....	6
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	7
2.2 Elektrolit.....	8

2.3 Kalium	11
2.3.1 Metabolisme Kalium Dalam Tubuh.....	13
2.3.2 Fungsi Kalium (K)	13
2.3.3 Nilai Normal Kadar Kalium.....	14
2.3.4 Kelainan Pada Pemeriksaan Kadar Kalium	14
2.3.6 Bahan Pemeriksaan Kalium	18
2.4 Hubungan Kadar Kalium Dengan Aktivitas Berat.....	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	23
3.1 Kerangka Konseptual	23
3.2 Penjelasan kerangka konsep	24
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	26
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	26
4.1.1 Jenis Penelitian.....	26
4.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	26
4.2.1 Waktu Penelitian	26
4.2.2 Tempat Penelitian	26
4.3 Populasi Dan Sampel.....	26
4.3.1 Populasi Penelitian.....	26
4.3.2 Sampel Penelitian.....	26
4.4 Variabel Penelitian	27
4.4.1 Variabel Bebas (Independent).....	27
4.4.2 Variabel Terikat (Dependent)	27
4.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
4.5.1 Kadar Kalium.....	27
4.5.2 Aktivitas Fisik Berat	27
4.6 Teknik Pengumpulan Data	27
4.6.1 Prinsip Pemeriksaan Metode ISE (Electroda Ion Selectif)	28
4.7 Tahapan Penelitian Mengukur Kadar Kalium Sebelum Dengan Sesudah Beraktivitas.....	28

4.7.1 Alat Penelitian.....	28
4.7.2 Bahan Penelitian	28
4.7.3 Bahan Uji	28
4.7.4 Prosedur pengukuran sebelum melakukan aktivitas berat	28
4.7.5 Prosedur pengambilan darah vena	29
4.7.6 Prosedur pengukuran setelah aktivitas berat dan recovery sehari.....	29
4.8 Teknik Analisis Data	30
BAB 5 HASIL PENELITIAN	32
5.1 Penyajian Data.....	32
5.2 Analisis Data Univariat	33
5.2.1. Distribusi Kadar Kalium Sebelum Aktivitas Fisik Berat.....	33
5.2.2. Distribusi Kadar Kalium Sesudah Aktivitas Fisik Berat	33
5.2.3. Distribusi Kadar Kalium Recovery Sehari Aktivitas Fisik Berat	34
5.3 Analisis Data Statistika.....	34
5.3.1 Uji Kruskal Wallis	34
BAB 6 PEMBAHASAN	36
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	41
7.1 Kesimpulan.....	41
7.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43