

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Akademis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.1.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Sifat Kimia Kafein.....	7
2.1.2 Sumber Kafein.....	7
2.1.3 Efek Fisiologis Kafein	8

2.1.3.1 Pengosongan Lambung	10
2.1.3.2 Metabolisme Kafein	12
2.1.2 Konsep VO2 maks	13
2.1.2.1 Pengukuran VO2 maks.....	16
2.1.2.2 Konsumsi Oksigen oleh Tubuh	17
2.1.2.1 Pengaruh Sistem Kardiovaskular terhadap Transportasi Oksigen.....	18
2.1.3 Kerangka Pemikiran.....	20

BAB III SUBJEK/BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek dan Populasi Penelitian	22
3.1.1 Subjek Penelitian	22
3.1.2 Populasi Penelitian.....	22
3.1.3 Kriteria Inklusi	22
3.1.4 Kriteria Eksklusi	23
3.1.5 Bahan Penelitian	23
3.1.6 Alat Penelitian.....	23
3.1.7 Teknik Pengambilan Sampel	24
3.2 Metode Penelitian	25
3.2.1 Rancangan Penelitian.....	25
3.2.2 Variabel Penelitian.....	25
3.2.3 Prosedur Penelitian	26
3.2.4 Analisis Data.....	29
3.2.5 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.2.6 Aspek Etik Penelitian.....	30
3.2.7 <i>Dummy Table</i>	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan	34
4.2.1 VO_2 maks Sebelum Pemberian Minuman Berkafein.....	34
4.2.2 VO_2 maks Sesudah Pemberian Minuman Berkafein.....	36
4.2.3 Perbedaan VO_2 maks Sebelum dan sesudah Pemberian Minuman Berkafein.....	38
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	40
5.1 Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

RIWAYAT HIDUP	55
----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Penyerapan dan eksresi cairan pada usus halus	12
Gambar 2.2. Transportasi oksigen pada system kardiovaskular dan pembuluh darah	19
Gambar 2.3. Bagan Kerangka Pemikiran.....	21
Gambar 3.1. Bagan alur Penelitian	29



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kandungan Kafein dalam Makanan/Minuman	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan dan tinggi badan	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah dan VO_2 maks	32
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Sebelum Pemberian Minuman Berkafein Berdasarkan Kategori Tingkat VO_2 maks Berdasarkan Klasifikasi <i>Harvard Step Test</i>	32
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Sesudah Pemberian Minuman Berkafein Berdasarkan Kategori Tingkat VO_2 maks Berdasarkan Klasifikasi <i>Harvard Step Test</i>	33
Tabel 4.5 Hasil Analisis Perbedaan VO_2 maks Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Berkafein	33

DAFTAR SINGKATAN



C-AMP	: Cyclic adenosine monophosphate
Hb	: Hemoglobin
HR	: <i>Heart Rate</i>
Kg	: Kilogram
mg	: Miligram
ml	: Mililiter
mmHg	: Millimeter Air Raksa
PO ₂	: Tekanan Parsial Oksigen
PPSK	: Program Pendidikan Sarjana Kedokteran
RPE	: <i>Rating of Perceived Exertion</i>
SKRT	: Survei Kesehatan Rumah Tangga
VO ₂ maks	: Volume Oksigen Maksimal

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Klasifikasi Kebugaran Menurut <i>Harvard Step Test</i>	45
Lampiran 2 Gambar <i>Heart Rate Wrist Watch Receive</i>	45
Lampiran 3 Gambar <i>Transmitter</i> dengan <i>Chest Strap</i>	46
Lampiran 4 Gambar step dengan tinggi 40 sentimeter (untuk pria)	46
Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden	47
Lampiran 6 Data Responden	48
Lampiran 7 Data Hasil Pengukuran Responden	49
Lampiran 8 Foto Kegiatan	50
Lampiran 9 Hasil Analisis Data	51