

DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia, W., Riski Sefrina, L., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., Kunci, K., Seimbang, G., Tidur, D., Hidup, G., & Gizi, S. (2022). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola* (Vol. 3). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Alam, S., & Majid, N. I. (2023). Nutritional Status, Physical Activity, and Fluid Intake with Dehydration Status of Farmers in Jeneponto Regency. *AL GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 3(1), 43–51. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.35768>
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Anggraeni, M., & Fayasari, A. (2020). Asupan Cairan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dehidrasi pada Mahasiswa Univeristas Nasional Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 67–75. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.45>
- Apriani, D., & Yenni Darvina, dan. (2013). *Studi Tentang Nilai Viskositas Madu Hutan dari Beberapa Daerah di Sumatera Barat untuk Mengetahui Kualitas Madu* (Vol. 2).
- Arifin, Syamsul, V., Purnawan, Iwan, A., Surmita, Priawantiputri, Witri, Fauzi, & M Rifqi. (2019). Peranan Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Cardiorespiratory Endurance) Atlet Karate. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 148–156.
- Ariviani, S., Fauza, G., & Pawestri, C. (2017). Pengembangan Rosella Ungu (*Hibiscus sabdariffa*) sebagai Minuman Isotonik Berpotensi Antioksidan dan Mampu Meningkatkan Kebugaran Tubuh. *Agritech*, 37(4), 386–394. <https://doi.org/10.22146/agritech.12739>
- Ariyanti, S. M., Setyaningsih, Y., & Prasetyo, D. B. (2018). Tekanan Panas, Konsumsi Cairan, dan Penggunaan Pakaian Kerja dengan Tingkat Dehidrasi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 634–644. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.25095>
- Azidman, L. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 36.

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(3). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Budiman, S. T., & Ray, H. R. D. (2019). Perbandingan Pengaruh Air Kelapa dan Minuman Isotonik Terhadap Tingkat Hidrasi Atlet Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 2(1).
- Damayanti, S. (2024). Air Kelapa Hibrida (*Cocos Nucifera L*) Efektif Mengatasi Hidrasi Pada Pemain Futsal. *Journal of Health Science Leksia (JHSL)*, 2(1), 56–62. <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/>
- Derbyshire, E. (2013). Hydration and Urinary Tract Health. *Natural Hydration Council*, 1–4.
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan Energi, Konsumsi Suplemen dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Sepak Bola Semi Profesional. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 39–48.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2015). Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(2), 86–93.
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A. T., & J, F. F. (2020). Profil Asupan Zat Gizi, Status Gizi, dan Status Hidrasi dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Yudi, D., & Tsani, A. F. A. (2019). *Buku Gizi Atlet Sepak Bola* (F. F. Dieny, Ed.; 2019th ed.). Penerbit K-Media.
- Dr. Syahrudin, M. Kes., & Dr. Arimbi, S. Or. , M. PD. (2023). *Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan* (Moh. Nasrudin, Ed.; 2013th ed.). PT Nasya Expanding Management.
- Effendi, E. M., & Wardatun, S. (2012). Potensi Sari Buah Semangka Merah (*Citrullus vulgaris rubrum*) dan Buah Semangka Kuning (*Citrullus vulgaris flavum*) Sebagai Peluruh Batu Ginjal Kalsium Oksalat Secara In Vitro. *Ekologia*, 12(1), 6–11.
- Fadhila, A., Sufriani, & Fajri, N. (2024). Asuhan Keperawatan pada Anak dengan Severe Dengue di Ruang Pediatric Intensive Care Unit: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1619–1626. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Farida, Sulistyaning, A. R., & Sari, H. P. (2022). Jus kombinasi semangka kuning (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai) - pisang raja (*Musa acuminata* x

- Musa balbisiana) meningkatkan endurance dalam aktifitas aerobik. *Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.505>
- Fatma, I. I., Haryanti, S., Widodo, S., & Suedy, A. (2017). Uji Kualitas Madu pada beberapa Wilayah Budi Daya Lebah Madu di Kabupaten Pati. *Jurnal Biologi*, 6(2), 58–65.
- Febiyanti, G., & Ashadi, K. (2019). Comparison of Drinking Patterns Types against Hydration Status in Young Men and Women. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 119–130. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.562>
- Fitriana, I., Putri, S. K., & Sari, A. R. (2021). Karakteristik Fisikokimia Dan Organoleptik Fruit Leather Semangka Kuning (*Citrullus Lanatus*) Dengan Variasi Konsentrasi CMC. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Hasil Pertanian*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.26623/jtphp.v16i1.3498>
- Fitrianingrum, W. (2020). *Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola* [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitrianingrum, W., Suryani, I., & Kurdanti, W. (2020). Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola. *Journal of Health Technology*, 16(1), 27–34.
- Graha, A. S. (2010). Adaptasi Suhu Tubuh Terhadap Latihan dan efek Cidera di Cuaca Panas dan Dingin. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 123–134.
- Haetami, M., Gandasari, M. F., Sastaman, P., & Suwanto, W. (2022). Status Dehidrasi Setelah Latihan Man To Man pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 317–329. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal317-329>
- Hasani, M. C., Person, K., & Hasani, : M Chasrun. (n.d.). *Seminar Nasional Teknologi dan Rekayasa (SENTRA) 2017 ISSN (Cetak) 2527-6042 eISSN (Online)*.
- Indrawati, F., Kurdanti, W., & Suryani, I. (2017). Kajian Karakteristik dan Asupan Cairan pada Atlet di SMA Negeri 1 Sewon. *Jurnal Nutrisia* , 19(2), 90–94.
- Iwan D, A., Wibisana, I. N., & Zahraini, D. A. (2023). *Hubungan Hidrasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani UKM Futsal UPGRIS*.
- Kadir, S. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulutangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Koswara, S. (2009). *Minuman Isotonik* (2009th ed.). Ebookpangan.com.

- Kurbana, A. W., Qori'aina, L., Karim, M. A., & Marsha, S. (2023). Pengaruh Merokok terhadap Performa dan Kesehatan Atlet. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.277>
- Kustianto, E. W., Jauhari, M., & Setiakarnawijaya, Y. (2014). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Kehilangan Cairan dalam Tubuh Pada Anggota Fitness Centre Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro Kuningan Jakarta Selatan. *Jurnal SEGAR*, 2(1), 13–23.
- Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2019). Hubungan Usia, Asupan Vitamin C dan Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia. *Prosiding University Research Colloquium*, 250–255.
- Merita, Aisah, & Aulia, S. (2018). Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3>
- Nilamsari, N., Damayanti, R., & Nawawinetu, E. D. (2018). Hubungan Masa Kerja dan Usia dengan Tingkat Hidrasi Pekerja Manik-manik di Kabupaten Jombang. *JKT*, 9(2), 60–68.
- Nugroho, M. S., & Yuliastrid, D. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik dan Jus Jambu Biji Terhadap Pemulihan Denyut Nadi dan Tingkat Dehidrasi Pada Tim Futsal Permata Fc Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 90–98.
- Penggalih, M. H. S. T., Juffrie, M., Sudargo, T., & Sofro, Z. M. (2016). Asupan Cairan dan Status Hidrasi Mempengaruhi Profil Tekanan Darah Pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 39(2), 93–102. <http://ejournal.persagi.org/go/93>
- Penggalih, M. H. S. T., Niamilah, I., Ramadhani, M. F., Kamarga, Z. A. P., Liana, N. O., Muslichah, R., & Pasaribu, E. O. (2015). Pengaruh Pemberian Air Siwalan (*Borassus flabellifer* L.) Kemasan dan Air Kelapa (*Cocos nucifera* L.) Kemasan Terhadap Status Hidrasi dengan Indikator Pemeriksaan Darah dan Urin Pada Mahasiswa Gajah Mada, Yogyakarta. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 38(2), 125–136. <http://ejournal.persagi.org/go/125>
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Rizqi, E. R., & Fajri, Y. (2014). Prevalensi kasus dehidrasi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada The prevalence of dehydration among students of Gadjah Mada University. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(2), 72–77.
- Permatasari, Kuswari, M., Gifari, N., Sitoayu, L., & Mulyani, E. (2022). Faktor Determinan Status Hidrasi Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar.

Sport and Nutrition Journal, 4(2), 31–42.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>

- Pertiwi, D. (2015). *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran Purin (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta tahun 2015* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pratama, R., & M. Indika, P. (2019). Pengaruh Pemberian Cairan Elektrolit Terhadap Pulih Asal Atlet Persatuan Bulutangkis Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2(6), 33–42.
- Pratama, R. Y., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun dan Minuman Isotonik Terhadap Tingkat Dehidrasi pada Latihan Zumba Fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 65–73. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.25126>
- Pustisari, F., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Angkasa, D., Gifari, N., & Studi, P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Cairan, Status Gizi Dan Status Hidrasi Pada Pekerja Proyek. In *Jurnal Gizi Unimus* (Vol. 9). <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Putriana, D., & Dieny, F. F. (2014). Konsumsi Cairan Periode Latihan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 689–697. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Rahmawati, A. A., Isnawati, M., & Rahayuni, A. (2016). Efektivitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Cairan Terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 1–4.
- Rahmawati, A. Y., Tursilowati, S., & Ismawanti, Z. (2023). Penentuan Status Hidrasi Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional PERSAGI*, 5(1), 309–318. <https://tin.persagi.org>
- Rahmawati, S., Nurhartadi, E., & Ishartani, D. (2012). Karakteristik Fisiko-Kimia Dan Sensori Velva Pepaya (*Carica papaya L.*) Dengan Pemanis Madu. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 5(2).
- Ramadhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *MEDIKORA*, 17(1), 53–61.
- Rismawati, L. H., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2018). Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka dan Minuman Isotonik terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 67–75. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>

- Samudera, I. P. P., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan Beragam Jenis Air Minum Terhadap Status Hidrasi Melalui Aktivitas Fisik 5000 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 32–40.
- Sari, D. D. P., & Nuryanto. (2016). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hibrida Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 5(1), 8–13. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Setyarsih, L., Ardriaria, M., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Densitas Energi dan Asupan Cairan dengan Berat Jenis Urin Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 326–332. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Sholihah, L. A., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3). <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Susanto, N., & Lismadiana. (2016). Manajemen program Latihan Sekolah Sepak Bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8133>
- Ulvie, Y. N. S., Kusuma, H. S., & Agusty, R. (2017). Identifikasi Tingkat Konsumsi Air dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Wahiddin, D., & Indra, J. (2020). Klasifikasi Kadar Hidrasi Tubuh Berdasarkan Warna Urine dengan Metode Ekstrasi Fitur Warna dan Euclidean Distance. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, 5(1). <https://labcito.co.id>
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, Dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesia Basketball League (IBL) 2017. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 22–36.
- Wicaksono, B. R., Margono, & Nasuka. (2019). Survey Status Dehidrasi Serta Konsumsi Cairan Setelah Latihan Pada Atlet Putra dan Putri Pra Porprov Kabupaten Grobogan KU 20 Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 125–131. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrition Research*

and Development Journal, 01(01), 22–33.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>

Wijaya, T. A., Pratiwi, S. H., & Arifin, A. Z. (2022). Respon Pertumbuhan dan Produksi Semangka Kuning (*Citrullus lanatus*) Akibat Pemberian *Trichoderma harzanium*. *AGROSCRIPT: Journal of Applied Agricultural Sciences*, 4(1), 1–7.
<https://doi.org/10.36423/agroscript.v4i1.919>

Windy Rahmawati, Y., & Budiono, I. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera*) dalam Pembuatan Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi dan Daya Terima Article Info. *IJPHN*, 1(3), 768–775. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.49219>

Yulianto, P. F. (2018). Sepak Bola dalam Industri Olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun*, 1(1), 98–105.

Yurezka, B., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2017). Pemenuhan Kebutuhan Cairan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Renang di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 2356–3346.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>