

## DAFTAR PUSTAKA

Abbas, A. (2011) 'Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Nadi Pemulihan Setelah Latihan Fisik dengan Metode Queen's College Step Test pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Usia 19-22 Tahun', *Skripsi. Universitas Diponegoro*.

Adji, S. (2007) *Terapi Madu*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Ainnurkhalis, Z. (2016) 'Garam NaCl Terhadap Karakteristik Organoleptik Minuman Isotonik Tomat (*Solanum lycopersicum* Mill)', *Skripsi. Universitas Pasundan*.

AKG (2019) *Permenkes RI No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Almatsier, S. (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Anam, K. (2013) 'Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, p. 2. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.

Anggraini, A. D. (2013) 'Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan', *Skripsi. Universitas Diponegoro*.

Armstrong, L. E. (2005) 'Hydration Assessment Techniques', *Nutr Rev*, 63(6), pp. 40–54. doi: 10.1301/nr.2005.jun.S40.

Arumsani, P. (2015) 'Pengaruh rehidrasi Dengan Minuman Isotonik Terhadap Atensi ( Studi Perbandingan dengan Air Mineral )', *Skripsi. Universitas Diponegoro*.

Astawan, M. (2014) *Evaluasi Nilai Gizi Karbohidrat*. Jakarta.

Astuti, R. W. (2015) *Pengaruh Pemberian Jenis Minuman Rehidrasi Ditinjau Dari Status Gizi Terhadap Penurunan Kadar Gula darah Atlet Sepak Bola*, *Tesis. Universitas Sebelas Maret*.

Brenna, H. (2012) *Nutrition Made Incredibly Easy Second Edition*. Jakarta: EGC.

Briawan, D., Sedayu, T. R. and Ekayanti, I. (2011) 'Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), p. 36. doi: 10.22146/ijcn.17729.

BSN (2006) *Air dalam Kemasan*. Jakarta: Panitia Teknis Makanan dan Minuman.

Budiman, S. T. and Ray, H. R. D. (2019) 'Perbandingan Pengaruh Air Kelapa dan Minuman Isotonik Terhadap Tingkat Hidrasi Atlet Cabang Olahraga Bola Basket', *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 1(2), pp. 15–22.

Chadha, V., Garg, U. and Alon, U. S. (2001) 'Measurements of Urinary Concentration: A Critical Appraisal of Methodologies', *Pediatr Nephrol*, 16(4), pp. 374–382. Available at: <https://doi.org/10.1007/s004670000551>.

Chaubey, A., Sharma, M. and Bhatnagar, B. (2017) 'Comparitive Study on Coconut Water, Carbohydrate Electrolyte Sports Drink and Sodium Enriched Coconut Drink on Measures of Hydration and Physical Performance in Athletes', *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 04(03), pp. 46–51. doi: 10.9790/6737-04034651.

CoNatCoSMa, F. (2011) *Clinical Report- Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?*, *Pediatrics*. doi: 10.1542/peds.2011-0965.

Darwin (2013) *Menikmati Gula Tanpa Rasa Takut*. Yogyakarta: Sinar Ilmu.

Depkes RI (2000) *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Depkes RI.

Dieny, F. F. and Putriana, D. (2015) 'Status Hidrasi Sebelum Dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja', *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(2), pp. 86–93. doi: 10.14710/jgi.3.2.86-93.

Dieny, F. F. and Putriana, D. (2017) 'Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan atlet sepak bola remaja', *JURNAL GIZI INDONESIA*. doi: 10.14710/jgi.3.2.86-93.

Dwita, L. P. *et al.* (2015) 'Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Kelapa (Cocos Nucifera L) Terhadap Stamina Atlet Dayung', *Farmasains*, 2(5), pp. 229–233.

Ekaputri, F. (2018) 'Pengaruh Perbandingan Kulit dan Sari Lemon dan Konsentrasi Kayu Manis Terhadap Karakteristik Selai Lemon (Citrus limon burm f.) Secara Organoleptik', *Teknologi Pangan*.

Fink, H., Alan, E. and Lisa, A. (2013) *Practical Applications in Sport Nutrition 3rd ed.* Canada: Jones and Bartlett Publisher.

Gandasoebrata (2006) *Penuntun Laboratorium Klinik*. Jakarta: Dian rakyat.

Gibson, R. S. (2005) *Principles Nutritional of Assessment Second Edition*. New York: Oxford University Press.

Hardinsyah, Gustam and Briawan (2012) 'Faktor Risiko Dehidrasi Pada Remaja dan Dewasa Indonesia', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2(2), pp. 23–37.

Hasibuan, R. (2017) 'Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa

Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan', *Skripsi Universitas Negeri Medan*.

Hidayat (2014) *E-Book Pemenuhan Kebutuhan Cairan*. Jakarta: PDSKO.

Hidayati, N. L. (2015) *Buku Ajar Panduan Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Hornsby, J. (2011) 'The Effects of Carbohydrate-Electrolyte Sports Drinks on Performance and Physiological Function During an 8km Cycle Time Trial', *The Plymouth Student Scientist*, 4(2), pp. 30–49.

Ilham (2014) 'Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur', *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*, 16(1), pp. 45–54.

Inanda, A. J. K. (2019) 'Perbedaan Pengaruh Pemberian Minuman isotonik Komersial, Air Mineral Kemasan Dan teh Manis Terhadap Status Hidrasi Pekerja Industri Baja', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*.

Indrawati, F., Kurdanti, W. and Suryani, I. (2017) 'Kajian Karakteristik dan Asupan Cairan pada Atlet di SMA Negeri 1 Sewon', *Jurnal Nutrisia*, 19(2), p. 90. doi: 10.29238/jnutri.v19i2.256.

Irawan, M. A. (2007a) *Cairan, Karbohidrat & Performa Sepakbola*. Sport Science Brief.

Irawan, M. A. (2007b) *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga, Polton Sport Science & Performance Lab*.

Irianto, D. P. (2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Kalman, D. S. *et al.* (2012) 'Comparison of Coconut Water and Carbohydrate-Electrolyte Sport Drink on Measures of Hydration and Physical Performance in Exercise-Trained Men', *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/1550-2783-9-1.

Kant, A. K. (2009) 'Intakes Of Plain Water, Moisture In Foods And Beverages, And Total Water In The Adult Us Population-Nutritional, Meal Pattern, And Body Weight Correlates: National Health And Nutrition Examination Surveys 1999-2006', *Am J Clin Nutr.*

Kemenkes (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional*. Jakarta.

Kenney, W. L., Wilmore, J. H. and Costill, D. L. (2012) *Physiology of Sport and Exercise*. United States: Human Kinetics.

Kodri, R. W. and Indriawati, R. (2012) 'Efek Mengonsumsi Air Minum dengan Mineral Rendah dan Minuman Isotonik Bervitamin terhadap Kemampuan

Rehidrasi', *Mutiara Medika*, 9(1), pp. 13–19.

Koswara (2009) *Minuman Isotonik*. Ebookpangan.com.

Liana, N. O. (2015) 'Pengaruh Pemberian Air Siwalan (*Borrassus flabellifer* L.) Kemasan Dan Air Kelapa (*Cocos nucifera* L.) Terhadap Rehidrasi Dengan Indikator Osmolalitas Urin', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*.

Maughan and Murray (2001) *Sports Drink. Basic Science and Practical Aspects, 2nd Edition*. Boca raton: CRC Press LLC.

Merita, Aisah and 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), pp. 207–215. doi: 10.26553/jikm.v9i3.313.

Mutohir, T. C. (2011) *Grido Dimensi Pedagogik Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Niamilah, I. (2015) 'Pengaruh Pemberian Air Nira Siwalan (*Borrassus Flabellifer* L.) Kemasan dan Air Kelapa (*Cocos Nucifera* L.) Kemasan terhadap Rehidrasi dengan Pendekatan Nilai Hematokrit', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*.

Nizhar, U. (2012) 'Level Optimum Sari Buah Lemon (*Citrus limon*) sebagai Bahan Penggumpal Pada Pembentukan Curd Keju Cottage', *Skripsi. Universitas Hasanuddin*.

Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Oktorina, E. (2015) 'Perbedaan Efektivitas Air Kelapa (*Cocos nucifera*) Kemasan dan Air Nira Siwalan (*Borrassus flabellifer* L.) Kemasan terhadap Rehidrasi Melalui Uji Profil Urin (Volume, Berat Jneis dan Warna', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*, (2015).

Penggalih, M. H. S. T. *et al.* (2016) 'Asupan Cairan Dan Status Hidrasi Mempengaruhi Profil Tekanan Darah Pada Atlet Sepakbola Remaja', *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 39(2), pp. 93–102.

Perdana Samudera, I. P. and Ashadi, K. (2019) 'Perbandingan Beragam Jenis Air Minum Terhadap Status Hidrasi Melalui Aktivitas Fisik 5000 Meter', *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), pp. 32–40. doi: 10.20527/multilateral.v18i1.6565.

Pertiwi, D. (2015) 'Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna urin Remaja Kelas 1 Dan 2 Di SMAN 63 jakarta Tahun 2015', *Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.

Popa, D. and Ustunol, Z. (2011) 'Influence of Sucrose, High Fructose Corn Syrup and Honey From Different Floral Sources on Growth and Acid Production by Lactic Acid Bacteria and Bifidobacteria', *Int. J. Dairy Technol*, 64(2), pp. 247–

253.

Pratama, R. Y. (2019) 'Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Dan Minuman Isotonik Terhadap Tingkat Dehidrasi', *Repository Universitas Pendidikan Indonesia*.

Putriana, D. (2014) 'Konsumsi Cairan Periode Latihan Dan Status Hidrasi Setelah Latihan Pada Atlet Sepak Bola Remaja', *Journal of Nutrition College*.

Ramadhani, M. F. (2015) 'Efek rehidrasi Air Siwalan (*Borassus Flabellifer* L) Komersial dan Air Kelapa (*Cocos Nucifera*) Komersial terhadap Profil Osmolalitas Plasma Atlet Sepak Bola', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*.

Ramadhan, R. I. and Rismayanthi, C. (2016) 'Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket', *Medikora*, pp. 53–69.

Republik Indonesia (2005) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Republik Indonesia: dpr.go.id.

Rismawati, L. H., Damayanti, I. and Imanudin, I. (2018) 'Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka dan Minuman Isotonik terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), pp. 67–75. doi: 10.17509/jtikor.v3i1.11283.

Santoso, B. I. *et al.* (2011) *Air Bagi Kesehatan*. Centra Communications.

Sartika (2011) 'Analisis Kadar Glukosa dan Fruktosa Pada Beberapa Madu Murni yang Beredar Di Pasaran dengan Menggunakan Metode Spektrofotometri Visibel', *Skripsi. UIN Alaudin Makassar*.

Shirreffs, S. M. (2009) 'Hydration in sport and exercise: Water, Sports Drinks and Other Drinks', *Nutrition Bulletin*, 34(4), pp. 374–379. doi: 10.1111/j.1467-3010.2009.01790.x.

Sihombing, D. T. . (2005) *Ilmu Ternak Lebah Madu*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Siregar, N. S. (2016) 'Pengaruh Rehidrasi Setelah Olahraga Dengan Air Kelapa', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), pp. 12–20.

Suprapti, D. (2013) 'Perbedaan Pengaruh Pemberian Gold Standard Isotonik dan Plain Water Terhadap Status Hidrasi Lanjut Usia Laki-Laki Dengan Pendekatan Profil Urin', *Skripsi. Universitas Gadjah Mada*.

Tamsuri, A. (2009) *Klien Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.

TKPI (2017) 'Tabel Komposisi Pangan Indonesia'. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Trisnawati, I. (2018) 'Tingkat Kekeruhan, Kadar Vitamin C Dan Aktivitas Antioksidan Infused Water Lemon Dengan Variasi Suhu Dan Lama Perendaman', *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang*.

USDA (2018) *USDA National Nutrient Databases for Standard Reference Legacy, Release April 2018*, <https://ndb/nal/usda/gov>.

Waritsu, L. O. M. AL (2019) 'Pengaruh Pemberian Madu dan Gula Merah terhadap Vo2Max ATlet Tenis Meja UKM Olahraga UNM', *Skripsi. Universitas Negeri Makassar*.

Wijaya, H. (2014) 'Metode Analisis Urin'. Available at: <http://igk233.weblog.esaunggul.ac.id>.

Zhaffran, I. F. (2018) 'Perbandingan Pengaruh Pemberian Air Kelapa, Jus Semangka Dan Air Lemon Terhadap Tingkat Dehidrasi', *Skripsi Universitas Negeri Surabaya*.