

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., 2022. "Kebutuhan Cairan Tubuh Kita dalam Sehari". Dalam Artikel Kemenkes 2022. Jakarta.
- Alam, S., & Majid, N. I. (2023). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Cairan Dengan Status Dehidrasi Pada Petani di Kabupaten Jeneponto.
- Anggraini, R. D., Pradana, A. K., Manggabarani, S., & Tanuwijaya, R. R. (2022). Perbedaan Minuman Isotonik Alami Air Kelapa Dengan Air Gula Aren Terhadap Status Hidrasi Dan Performa Atlet Futsal. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 66-74.
- Apriantono, T., Herman, I., Juniarsyah, A. D., Hasan, M. F., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., & Hindawan, I. (2020). Pengaruh suhu dan kelembaban terhadap vo2max pada atlet PPLP se-Pulau Jawa, Indonesia The effect of temperature and humidity on vo2max of PPLP athletes in Java, Indonesia
- Arista, L., & Wahyudin, A. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Hidrasi Mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), 36-47.
- Ashadi, Kunjung, 2015. Pentingnya Hidrasi Bagi Atlet. Surabaya: Unipres.
- Awalliyah, R., Ngadiman, & Zaki, I. (2019). *Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Jenis Kelamin dengan Status Hidrasi*. 4–5.
- Bhyantari, N. P. R., & Muliarta, I. M. (2016). Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(5), 1-8.
- Buku Petunjuk Manual *Body Impedance Analysis* Tanita BC 541.
- Ceylan B, Kons RL, Detanico D, Šimenko J. (2022). Acute Dehydration Impairs Performance and Physiological Responses in Highly Trained Judo Athletes. *Biology (Basel)*. Jun 6;11(6):872. doi: 10.3390/biology11060872. PMID: 35741393; PMCID: PMC9220037
- Chattopadhyay, M., Purohit, S. G., & Samania, V. (2023). A Comparative Study Of The Physical Performance Level Of Elite Indian Wushu Players During

Specific Preparatory And Pre-Competitive Training Period. *International Journal Of Research Pedagogy And Technology In Education And Movement Sciences*, 12(02), 146-151.

Clark, T., Morey, R., Jones, M. D., Marcos, L., Ristov, M., Ram, A., Hakansson, S., Franklin, A., McCarthy, C., De Carli, L., Ward, R., & Keech, A. (2020). High-intensity interval training for reducing blood pressure: a randomized trial vs. moderate-intensity continuous training in males with overweight or obesity. *Hypertension Research*, 40(35), 396-403. <https://doi.org/10.1038/s41440-019-0392-6>

DeMarco, M. (2018). *Conditioning for Martial Art Practice: Nutrition, Exercise, Energy, Strength, Flexibility*. Via Media Publishing.

Devi, A. I. A. (2023). *Gambaran Tingkat Suhu Tubuh Pada Bayi Bblr (Berat Badan Lahir Rendah) Di Rsud Klungkung Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023).

Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2020). Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108-119.

Dwirianasari A.D., 2018. Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, Body Image, dan Kebugaran. Undergraduate Thesis. Ilmu Gizi. Respository Esa Unggul. <https://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-persenlemak-tubuh-aktivitas-fisik-status-hidrasi-body-image-dan-kebugaran11824.html>

Eviani, A. N., Fitranti, D. Y., Kurniawati, D. M., & Dieny, F. F. (2022). *Body Composition, Fluids Intake, And Hydration Status In Bodybuilder Athlete*

Fatah, N. A. (2021). *Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik SALIM (Sari Belimbing Wuluh dan Madu) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Firmansyah, C. D., Prayoga, F., & Perdana, Y. (2021). Pengaruh Dehidrasi Berlebihan Terhadap Prestasi Atlet. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(2), 1-4.

- Gandasari, M. F. (2023). Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 661-672.
- Gifari, N. (2020). *Modul Mata Kuliah Gizi Kebugaran*. 1–11.
- Guntara, D. T. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai FK UISU Medan Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Gurung, R., Adhikari, S., Adhikari, N., Sapkota, S., Rana, J. C., Dhungel, B., ... & Rijal, K. R. (2021). Efficacy of urine dipstick test in diagnosing urinary tract infection and detection of the blaCTX-M gene among ESBL-producing *Escherichia coli*. *Diseases*, 9(3), 59.
- Gustam. (2012). Faktor risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa. *Institut Pertanian Bogor*, 12–16. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/54399>
- Gutiérrez-Marín, D., Luque, V., Ferré, N., Fewtrell, M. S., Williams, J. E., & Wells, J. C. K. (2019). Associations of age and body mass index with hydration and density of fat-free mass from 4 to 22 years. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(10), 1422–1430. <https://doi.org/10.1038/s41430-019-0447-4>
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Ilham, Z., Fekie, A., Muhibbi, M., Saputro, D. P., & Rahmatullah, M. I. (2024). Penanganan Pada Cedera Olahraga.
- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga. *In Polton Sports Science & Performace Lab*, 1–4.
- Isyanto, H., Wahid, A. S., & Ibrahim, W. (2022). Desain Alat Monitoring Real Time Suhu Tubuh, Detak Jantung dan Tekanan Darah secara Jarak Jauh melalui Smartphone berbasis Internet of Things Smart Healthcare. *RESISTOR (Elektronika Kendali Telekomunikasi Tenaga Listrik Komputer)*, 5(1), 39–48.

- Jayanti, R., Huldani, H., & Asnawati, A. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kapasitas Oksigen Maksimal pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 87–92. *Journal of Sports Medicine*, 19 Suppl 2, S96-9. <https://doi.org/10.1055/s2007-971967>
- Juarta, T. (2022). Perubahan Suhu Tubuh Pada Pasien Infant Intra Operasi Dengan Menggunakan Touch Warmer Dan Blanket Warmer Di Rsud Kota Bandung (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Jogja).
- Juarta, T. (2022). Perubahan Suhu Tubuh Pada Pasien Infant Intra Operasi Dengan Menggunakan Touch Warmer Dan Blanket Warmer di RSUD Kota Bandung (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Jogja). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kemenkes RI. (2021). Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan pengaturan makan atlet dan persen lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56-64.
- Kusuma, A. D. (2020). Penilaian Status Hidrasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 13-17.
- Lestari, U. S., Angmalisang, E. C., & Jayanti, M. (2024). Hubungan Ketebalan Lemak dengan Fleksibilitas Trunkus Remaja Putri. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2597-2602.
- Lorenzo, I., Serra-Prat, M., & Yébenes, J. C. (2019). The Role of Water Homeostasis in Muscle Function and Frailty: A Review. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081857>
- Lubis, N. D. A., Balatif, R., & Almira, I. D. (2023). Analysis of determinants of hydration status of medical students at the Universitas Sumatera Utara. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 8(3), 485-492.
- Mahin, A. (2023). Efektivitas Fluid Dan Blanket Warmer Terhadap Suhu Tubuh Pasien Hipotermi Post Anestesi Subarachnoid Block Studi di Recovery

Room RSUD Dr. Mohamad Soewandhie Surabaya (Doctoral dissertation, STIKES Majapahit).

- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1).
- Mar'ah, H., Briawan, D., & Tanziha, I. (2020). Hubungan Status Gizi, Pengetahuan, dan Suhu Tubuh dengan Asupan Cairan pada Ibu Hamil di Jakarta Barat. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 3(2), 93102.
- Meilita, L., & Berliana, B. (2020). Pengaruh Sah (Sport Active Hijab) dalam Mempertahankan Tingkat Termoregulasi dan Hidrasi Tubuh Setelah Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 74–82. <https://doi.org/10.17509/jkoup.v12i2.25647>
- Merita, M., Aisah, A., & 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.v9i3.313>
- Monteiro, J. R. F., Vecchio, F. D., Vasconcelos, B. B., & Coswig, V. S. (2020). Specific wushu sanda high-intensity interval training protocol improved physical fitness of amateur athletes': A pilot study. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2), 47-55.
- Oberholzer L, Siebenmann C, Mikkelsen CJ et al. (2019) Hematological adaptations to prolonged heat acclimation in endurance-trained males. *Frontiers in Physiology*, 1379
- Penggalih, M. H. S. T., Solichah, K. M. A., Nadia, A., Ningrum, R. K., Achmad, A. S., & Reswati, V. D. Y. (2021). *Pedoman Penatalaksanaan Gizi Atlet*. UGM Press.
- Perdana, J. A., Ulfa, Z. D., & Nugroho, R. A. (2023). Analisis Body Composition Remaja Di Daerah Aliran Sungai (Das) Di Sabangau. *Sport Science And Education Journal*, 4(2).
- Periard, J. D. (2023). *Exercise Under Heat Stress : Thermoregulation , Hydration, Performance Implications, And Mitigation Strategies Exercise Under Heat*

- Périard, J. D., Eijsvogels, T. M., & Daanen, H. A. (2021). Exercise under heat stress: thermoregulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. *Physiological reviews*.
- Permatasari, I. D., Kuswari, M., Gifari, N., Sitoayu, L., & Mulyani, E. Y. (2022). Faktor Determinan Status Hidrasi Atlet Bela Diri Di Pusat Latihan Olahraga Pelajar. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 31-42.
- Prasojo, I. (2020). *Akurasi Penggunaan Jenis Termometer pada Situasi Pandemi Covid-19*. 18(2), 132–138.
- Pratama, A. W. P. dan Cerika R. 2018. Hubungan Status Hidrasi dengan VO2 max Pada Atlet Sepak Bola. *Medikora*. 61–72.
- Prihananto, P. F., Khotimah, T. H., Pahlavi, A. F. R., Amalia, L. D. N., & Syahputra, K. N. (2023, September). Latihan Fisik dan Keseimbangan Cairan Tubuh. In *Academic Physiotherapy Conference Proceeding* (pp. 49-52).
- Putra, G. F., & Dirgawati, M. (2021). TA: Studi Evaluasi Tingkat Paparan Panas Lingkungan Kerja Terhadap Pekerja di Pt. X Berdasarkan Iso 7243: 2017 (Studi Kasus: Divisi Tempa dan Cor I) (Doctoral dissertation, Institut Teknologi Nasional).
- Putra, N. R. (2020, December). Pengaruh Pemberian Potasium Dan Air Isotonik Terhadap Profil Denyut Nadi Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Sub Maksimal 80%. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 2, No. 1, pp. 156-173).
- Putri, S. R. E., Nurbaiti, U., & Fianti, F. (2021). Pengaruh Iklim Panas Terhadap Dehidrasi Dan Kelelahan Pada Club Sepeda Onthel (Roadster Bicycle) di Tanggunharjo. *EnviroScienteeae*, 17(1),122-125.

- Rahimi GRM, Albanaqi AL, Van der Touw T, Smart NA. Physiological Responses to Heat Acclimation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Sports Sci Med*. 2019 Jun 1;18(2):316-326. PMID: 31191102; PMCID: PMC6543994
- Rahmawati, A. Y., Tursilowati, S., & Ismawati, Z. (2023). Penentuan Status Hidrasi Pada Remaja. *TEMU ILMIAH NASIONAL PERSAGI*, 5(1).
- Restusari L., (2024). Bunga Rampai Biokimia dan Daur Kehidupan. PT. Medika Pustaka Indo. Cilacap.
- Riana, E., Siwi, W., & Rustiadi, T. (2021). *Indonesian Journal for Kontribusi Presentase Ketebalan Lemak Tubuh dan IMT Terhadap Physical*. 2(2), 403– 408.
- Rossi L. Bioimpedance to Assess the Body Composition of High-performance Karate Athletes: Applications, Advantages and Perspectives. *J Electr Bioimpedance*. 2021 Nov 20;12(1):69-72. doi: 10.2478/joeb-2021-0009. PMID: 35069943; PMCID: PMC8667809.
- Roziana, R., Erowati, D., & Siregar, F. R. (2023). Knowledge of Athlete Nutrition, Parents, and Macronutrients Intake of Karate Shindoka Athletes. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 12(2), 146-155.
- Sagayama, H., Yamada, Y., Ichikawa, M., Kondo, E., Yasukata, J., Tanabe, Y., Higaki, Y., & Takahashi, H. (2020). Evaluation of fat-free mass hydration in athletes and non-athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 120(5), 1179–1188. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04356-y>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi manfaat air mineral pada tubuh bagi anak sekolah dasar secara online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126-135.
- Samodra, Y. T. J. (2020). Pengaruh dehidrasi (kehilangan) cairan 2.8% terhadap prestasi lari 400 meter. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 526-540.
- Samodra, Y. T. J., & Musfira, N. (2021). Hasil Latihan Intensitas 75% Kemampuan Repetisi Maksimal terhadap Berat Badan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 248-263.

- Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., Gustian, U. U., Gandasari, M. F., Yosika, G. F., & Sofyan, D. D. (2023). Persentase Lemak Tubuh Atlet Beladiri Putri Peserta Seleksi Pra Pon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 11-21.
- Santoso, S. (2023). *Panduan Lengkap SPSS 27*. PT Elex Media Komputindo. Gramedia Jakarta.
- Sari, R. P., & Wibisono, A. Y. G. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Asupan Cairan Pada Remaja Di Smk Yarsi Medika. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 20-24.
- Sasmarianto dan Nazirun, N. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet*. Ahlimedia Press. Malang. Cetakan Pertama.
- Setiawan, E. (2020). *Pengaruh pemberian jus semangka terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet futsal kalong fc* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Silvia, N. S., Zaenal., Sofro., Penggalih. (2014). Hubungan Persentase Lemak Tubuh, Status Hidrasi, dan Indeks Kebugaran Jasmani pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Gadjah Mada dan Universitas Negeri Yogyakarta. *Gizi Kesehatan*. Universitas Gadjah Mada.
- Sitoayu, L., Rumana, N. A., Sudiarti, T., & Achmad, E. K. (2020). Hubungan Antara IMT/U, Skinfold Thickness, Lingkar Pinggang dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Laki-Laki. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 42-50.
- Siwi, E. R. W., & Rustiadi, T. (2021). Kontribusi Presentase Ketebalan Lemak Tubuh dan IMT Terhadap Physical Fitness Index Atlet Judo PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 403-408. *Stress : Thermoregulation, Hydration*,. 1873–1979. <https://doi.org/10.1152/Physrev.00038.2020>



- Sudirman, S. Y. R. (2020). *Gambaran Status Gizi Secara Antropometri Mahasiswa Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Sulaeman, S., & Husnul, D. (2023). Komposisi Tubuh Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keolahragaan UNM Dalam Kaitannya Sebagai Identitas Sosial Mahasiswa Olahraga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 1111-1122.
- Suri, N. D. (2023). Hubungan Antara Status Hidrasi Dengan Kemampuan Vo<sub>2</sub>max Pada Atlet Pencak Silat Kelas Khusus Olahraga Smpn 1 Surakarta Tahun 2023.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51-59.
- Susilo, E. A., Dyaksa, R. S., & Febriansyah, A. (2023). Profil fisik pemain PSBI Blitar tahun 2022: Analisis komposisi tubuh. *Sepakbola*, 3(1), 1-7.
- Sutardi, M. A. G., Angraini, D. I., & Zuraida, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Mengenai Hidrasi Sehat dan Kecukupan Minum Air Putih dengan Kelebihan Berat Badan: Tinjauan Pustaka. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(7), 1272-1277.
- Taylor K, Jones EB. Adult Dehydration. [Updated 2022 Oct 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555956/>
- Tirtasari, A. S. (2021). The Knowledge and The Hydration Status of Junior Martial Art Athletes. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Faculty of Sports Science. Universitas Surabaya*.
- Toledo, Hector, Sandoval, Juan, Mancilla, Ariel, Tan, Erik, & Montalvo, Samuel (2023). Hamstring Flexibility in Wushu Athletes., *Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology*, <https://doi.org/10.51224/srxiv.294>
- Trinanda Agustina Sapta Ningrum, Mahalul Azam, F. I. (2019). Rasio Lingkar Pinggang Panggul Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3(1475–222656), 4. <https://doi.org/10.15294/higeia.v3i4.28809>

- Ulvie, Y. N. S., & Rochimmi, A. D. (2023). Relationship of Body Fat Percentage with Hydration Status in Adolescents. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 19.
- Vasconcelos, B. B., Protzen, G. V., Galliano, L. M., Kirk, C., & Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(3), 888-900.
- Vehrs, P. R., Fellingham, G. W., McAferty, A., & Kelsey, L. (2022). Trends in BMI Percentile and Body Fat Percentage in Children 12 to 17 Years of Age. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/children9050744>
- Wardana, I. G. A. T. P., Ghozali, K., & Hariadi, R. R. (2023). Rancang Bangun Sistem Menurunkan Temperatur Air Secar Otomatis Dan Memonitor Kekeruhan Serta pH Air Akuarium Berbasis IoT. *Jurnal Teknik ITS (SINTA: 4, IF: 1.1815)*, 12(1), A30-A35.
- Wardenaar, F. C. 2022. "Human Hydration Indices: Spot Urine Sample Reference Values for Urine Concentration Markers in Athletic Populations" *Dietetics* 1, no. 1: 39-51. <https://doi.org/10.3390/dietetics1010005>
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22-33.
- Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh ( IMT ) dan Bioelectrical Impedance Analysis ( BIA ) The Comparison of Body Mass Calculation by Using Body Mass Index ( BMI ) and Bioelectrical Impedance Analysis ( BIA ) M. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 43–52.
- Wulandari, S. R. A. (2020). Perbedaan Hasil Pemeriksaan Leukosit Urin Dengan Penundaan 3 Jam Di Suhu Kamar 25oc Dan Suhu 40 C (Doctoral dissertation, UNIMUS).

- Yanti L., 2020. Pengukuran Tinggi Badan Dengan Microtoise. IdocPub.  
<https://idoc.pub/documents/pengukuran-tinggi-badan-dengan-microtoise-klzmq8opqlg>
- Zhang, N., Du, S. M., Zhang, J. F., and Ma, G. S. (2019). Effects of dehydration and rehydration on cognitive performance and mood among male college students in Cangzhou, China: A self-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1891. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111891>