

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Muhtar dan Campina Illa Prihantini. 2023. “Analisis Pola Konsumsi Rumah tangga Nelayan Suku Bajo Dalam Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Kelurahan Anaiwoi Kecamatan Tanggetada Kabupaten Kolaka).” *Media Agribisnis* 8479(2): 178–86.
- Anggitasari, Elok D., Fillah Fithra Dieny dan Aryu Candra. 2019. “Hubungan Somatotype dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola.” *Jurnal Keolahragaan* 7(1): 11–22.
- Anggraeni, Yesikha. 2019. “Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik terhadap Perubahan Volume Oksigen Maksimum Pada Atlet Sepak Bola.”
- Anggraini, Agustya Dewi dan Etisa Adi Murbawani. 2013. “Pengaruh Konsumsi Minuman Madu terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan.” *Journal of Nutrition College* 2(3): 339–49.
- Atmaja, Hasan Priya *et al.* 2022. “Karakteristik Produk Energy Chews Kulit Buah Semangka dengan Penambahan Air Jeruk Lemon.” 21(1): 29–37.
- Arifah, Elma Zanubi *et al.* 2021. “Pemanfaatan Tanaman Toga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Pada KKN Tematik Bela Negara UPN ‘ Veteran ’ Jawa Timur Desa Tlogo Patut Gresik.” *Seminar Nasional Sains Data 2021 (SENADA) 2021(Senada)*: 36–42.
- Bafirman, B. dan A. S. Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bagule, Clareva Olivia M., Herman dan Yoga Pramana. 2022. “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review.” *ProNers* 7(1): 1–10.
- Balfas, Rifqi Ferry. 2014. “Uji In vivo Hambatan Eksudat Ikan Gabus terhadap Kadar Gula Darah Pada Tikus Jantan Galur Wistar Dibebani Glukosa.” : 1–

18.

Barbalho, Sandra M *et al.* 2011. "Effects of *Passiflora Edulis* on the Metabolic Profile of Diabetic Wistar Rat Offspring." *Journal of medicinal food* 14(12): 1490–95.

Bryantara, Oktian Firman. 2016. "Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola." (December): 237–49.

Budiwanto, Setyo. 2012. "Metodologi Latihan Olahraga."

Bulqini, A., Hartono, S. dan Wahyuni, E. S. 2022. "Nutrisi Untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8(2): 376–85. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>.

Cornia, Intan Galih dan Merryana Adriani. 2018. "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo." *Amerta Nutrition Journal*: 90–96.

Darmawan, Ibnu. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." 7(2): 143–54.

Daryanto, Zusyah Porja. 2016. "Optimalisasi Asupan Gizi dalam Olahraga Prestasi Melalui Carbohydrat Loading." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 4(1): 101–12. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/34>.

Doodoh, Yudea D., Leonard O. Kakisina dan Felecia P. Adam. 2022. "Pola Pangan Harapan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus: Negeri Seilale, Kota Ambon)." 10(3): 221–33.

Faturochman, Junaidi Said dan Setiowati, A. 2020. "Efektivitas Pemberian Buah Pisang dan Vitamin B1, B6 dan B12 terhadap Kelelahan Otot." 6(1): 41–47.

Harsari, Rana H., Widati Fatmaningrum dan Jongky Hendro Prayitno. 2018.

“Hubungan Status Gizi dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.” *eJournal Kedokteran Indonesia* 6(2).

Hartina, Sitti P. 2017. *Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Di RSUP Kota Kendari.*

Hatta, M., Susanto Hardhono dan Rahfilludin, M. Z. 2016. “Perbandingan Pemberian Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera L*) dengan Isotonik terhadap Denyut Nadi dan VO₂ Maks Atlet Remaja.” 4(2): 71–81.

Husnul, Darul dan Khairun Nida. 2021. “Hubungan Denyut Nadi dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh.” *Jurnal Sport Science* 11(1): 1–6.

Ikromullah, Anum J. 2017. “Kadar Kalium Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi Kasus Di Puskesmas Mojoagung, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang, Jawa Timur).” *Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang* 12(1): 214.

Jufri, Chahyadi Surya. 2022. “Pengaruh Pemberian Gula Merah Aren (*Arenga Pinnata*) terhadap Daya Tahan Atlet Sepak Bola Di Sekolah Keberbakatan Olahraga Makassar.” : 1–92.

Kemenkes, RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.*

———. 2018. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia.*

———. 2021. *Pintar Gizi Bagi Atlet.*

Kusuma, G. R., Basuki, S. W., Risanti, E. dan Hernawan, B. 2020. “Nadi Istirahat dan Nadi Pemulihan Dipengaruhi Oleh Rutinitas Olahraga.” *Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan* 3(2012): 85–90.

Kusumastuti, E. dan Widyastuti, N. 2016. “Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis

(Citrus Sinensis) terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob pada Atlet Sepak Bola di Gendut Dony Training Camp (GDTC).” 4(Jilid 5): 360–67.

Laisouw, Afni Juhairia, Herlisa Anggaraini dan T. Ariyadi. 2017. “Perbedaan Kadar Glukosa Darah Tanpa dan dengan Hapusan Kapas Kering Metode Poct (Point-Of-Care-Testing).” *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang* 1(1).
<http://103.97.100.145/index.php/psn12012010/article/view/2955/2877>.

Lesmana, Heru Syarli dan Endang Pati Broto. 2018. “Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP.” *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 8(2): 44–48.

Lubis, Risa Ferina dan Nurhamida Sari Siregar. 2017. “Pengaruh Pemberian Semangka terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik.” *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1(1): 1–10.

Manshur, Hanif Alamudin dan Hiya Alfi Rahmah. 2020. “Pengaruh Pemberian Sari Buah Markisa Ungu (*Passiflora Edulis* Var. *Edulis* Sims) terhadap Ketebalan Dinding Aorta Tikus (*Rattus Norvegicus*) Strain Wistar yang Diberi Diet Aterogenik.” *Food Technology and Halal Science Journal* 3(2): 159–73.

Maulina, Nora, Muhammad Sayuti dan Badra Hasana Said. 2020. “Hubungan Konsumsi Kopi dengan Frekuensi Denyut Nadi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh Tahun 2019.” *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* 6(1): 17–28.

Mawaddah, Septiana Z. 2021. “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review Naskah Publikasi.”

Nasution, Akhyar Padhli. 2020. “Pengaruh Pemberian Air Kelapa terhadap

- Denyut Nadi Pemulihan Paska Berolahraga.” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 16(1): 1–6.
- Nugraha, Candra, Rosidi Ali dan Ulvie Yuliana N. S. 2022. “Pengaruh Minuman Isotonik terhadap Deyut Nadi Pada Atlet Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persisac Kota Semarang.” Universitas Muhammadiyah Semarang: 31–39.
- Nurrizki, Azharia M. 2019. “Pengaruh Pemberian Sari Buah Markisa Kuning (*Passiflora Edulis* Var. *Flavicarpa*) terhadap Kadar Malondialdehid (MDA) Plasma Mencit Diabetes yang Diinduksi Aloksan.”
- Panandiker, D. H. P., K. Satyanarayana, Y. V. Ramana dan R. Sinha. 2007. *Nutrition and Hydration Guidelines for Excellence in Sports Performance.*
- Parwata, I Made Yoga. 2015. “Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 13(3): 1576–80.
- Pieter, Marsiline dan Kushartanti, B. W. 2022. “Pengaruh Air Mineral, Air Berglukosa Mineral, Susu Coklat terhadap Hidrasi dan Kadar Glukosa Darah.” *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan* 3(1): 25–38
- Prasertsri, Piyapong, Uraiporn Booranasuksakul, Kanoknuch Naravoratham dan Petcharat Trongtosak. 2019. “Acute Effects of Passion Fruit Juice Supplementation on Cardiac Autonomic Function and Blood Glucose in Healthy Subjects.” *Preventive Nutrition and Food Science* 24(3): 245–53.
- Prasetya, Y Y dan I Hariadi. 2018. “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema).” *Indonesia Performance Journal* 2(2): 105–10. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/6707>.
- Primanda, Intan. 2019. “Analisis Daya Terima Siklus Menu Atlet Sepak Bola Di Semeru FC Lumajang.”
- Rafi, Muhammad, Titing Nurhayati dan Dian M Sari. 2018. “Heart Rate Profile of

Professional and Amateur Football Athletes in Bandung.” *Journal of Medicine & Health* 2(2).

Rahmawati et al. 2023. "Manajemen Gizi Olahraga Dan Kebugaran."

Ramaiya, S. D., J. B. Bujang, M. H. Zakaria dan N. Saupi. 2019. “Nutritional, Mineral and Organic Acid Composition of Passion Fruit (*Passiflora* Species).” *Food Research* 3(3): 231–40.

Ramdani, Fitri Anggi. 2022. “Perbedaan Pemberian Larutan Gula Pasir dan Larutan Gula Aren terhadap Kadar Gula Darah Puasa Tikus Putih Galur Wistar (*Rattus Norvegicus*).” 33(1): 1–12.

Ridwan, M. 2020. “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang.” *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 65–72.

Rismayanthi, Cerika. 2016. “Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet.” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 11(1): 109–21.

Rizqianti, Yulfani Silva, Ipang Setiawan dan Mugiyo Hartono. 2018. “Korelasi Antara Denyut Nadi dan Indeks Massa Tubuh (Imt) terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik Popda Sd Kota Semarang Tahun 2017.” *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia* 2(1): 67.

Safitri, A., Sumekar, T. dan Supatmo, Y. 2016. “Pengaruh Akut Susu Cokelat dan Minuman Olahraga Komersial Sebagai Minuman Pemulihan Pasca Latihan pada Program Interval Training (Studi pada Sekolah Sepak Bola Universitas Diponegoro).” *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 5(4): 534–44.

Sandi, I Nengah. 2016. “Pengaruh Latihan Fisik terhadap Frekuensi Denyut Nadi.” *Sport and Fitness Journal* 4(2): 1–6.

Sartikah. 2016. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kematian Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Tugurejo Kota Semarang.” : 1–160.

<http://lib.unnes.ac.id/26184/1/6411412048.pdf>.

- Soraya, D., Dadang Sukandar dan Tiurma Sinaga. 2017. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP." *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6(1): 29–36.
- Syamsuddin. 2016. "Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Setelah Aktivitas Fisik 20 Menit Pada Club Sepak Bola Gapemnas." *Doctoral dissertation, FIK (1): 1–67.*
- Syuriana. 2019. "Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Beraktivitas Fisik Maksimal pada Atlet BKMF Hockey FIK UNM."
- Sulasmono, Rony. 2020. "Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Tunas Jaya Sidoarjo." 21(1): 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Utami, Ni Wayan Arya. 2016. "Modul Survei Konsumsi Makanan." *Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* 001: 9–16.
- Widyasulistya, R., Rahmawati, A. dan Aristiati, Kun. 2020. "Pengaruh Pemberian Jus Buah Jambu Biji (*Psidium Guajava L*) terhadap Kelelahan Otot Anaerob dan Kadar Glukosa Darah pada Atlet Sepak Bola Remaja di Salatiga Training Center (STC)." 21(1): 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Wijaya, Oei Gracia Michelle, Meiliana dan Lestari, Y. 2021. "Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola." *Nutrizione* 01(1): 22–33.
- Yulindasari, Kadek Santhi. 2022. "Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada

Pegawai Usia Produktif di Kantor Camat Tabanan.” 5(3): 248–53.
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9652/>.

Yunitasari, Andini R., Tiurma Sinaga dan Reisi Nurdiani. 2019. “Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar.” *Media Gizi Indonesia* 14(2): 197.

Yusuf, Jamaludin, Ainun Muthoharoh dan M. Ghilang Maulud Setyawan. 2020. “Pengaruh Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera*) Sebelum Aktifitas Fisik Aerobik terhadap Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Atletik.” *Jendela Olahraga* 5(2): 79–88.

Zahra, Syarifah dan Muhlisin. 2020. “Nutrisi bagi Atlet Remaja.” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1): 81–89.

Zasiro, Elisa. 2022. “Pengaruh Pemberian Minuman Cokelat terhadap Daya Tahan (Endurance) dan Kecepatan (Speed) Waktu Tempuh Atlet Renang.” : 1–23.