

DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, A. P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 37-42.
- Agung Pratama, I. I. (2018). Hubungan Antara *Aerobic Capacity* (VO₂max) Dengan Kemampuan Jarak Tempuh Pemain Dalam Permainan Sepak Bola (Vol. 3, Issue 2).
- Akbar, A. (2019). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Futsal Sma Negeri 6 Soppeng.
- Alfiyana, L. (2012). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola.
- Andani, S. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Nilai Vo₂max Atlet Sepakbola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga.
- Apollo Sinaga, F. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Buah Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Haemoglobin Dan Vo₂max Pada Aktifitas Fisik Maksimal.
- Apriza. (2020). Perbedaan Efektifitas Konsumsi Jus Semangka Dan Jus Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Ners*, 21–28.
- Ari Febriyanto, D., & Avandi, R. I. (2020). Pengaruh Pemberian Air Gula, Air Madu dan Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Vo₂max (Studi Pada *Club Western Basketball* Surabaya Ku 14 Putra). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Arrazaq, M. (2018). Efektifitas Tuak Manis Sebagai Minuman Sumber Energi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sepakbola Sewo Putra FC Kabupaten Soppeng.
- Bafirman Hb, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. PT Raja Grafindo Persada.
- Bryantara, O. F. (2017). *Factors That Are Associated To Physical Fitness (VO₂ Max) Of Football Athletes*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237.
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Penerbit NEM.

- Chahyadi Jufri, S. (2021). Pengaruh Pemberian Gula Merah Aren (*Arenga Pinnata*) Terhadap Daya Tahan Atlet Sepak Bola Di Sekolah Keberbakatan Olahraga Makassar.
- Da Usfa, M., Hasni, D., Birman, Y., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Asupan Kalium Dengan Hipertensi Pada Perempuan Etnis Minangkabau. *In Jurnal Gizi* (Vol. 12).
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Peningkatan VO_2max . *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51.
- Debbian S. R, A., & Rismayanthi, C. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang.
- Depdiknas. (2004). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- Dr Wasima Jahan, D. A. G. (2017). *A Study Of VO_2max In Relation To Body Mass Index Before And After Exercise In Healthy Young Adults*. *Journal Of Medical Science And Clinical Research*, 05(04), 20290–20293.
- Elliott, S., Drummond, M., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). *Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention*. *BMC public health*, 21(1), 1-16.
- Fachri, H. (2019). Khasiat Ekstrak Buah Markisa Kuning (*P. Edulis Sims*) Sebagai Antiinflamasi Terhadap Jumlah Monosit Pada Tikus Wistar Jantan (*Rattus Norvegicus*).
- Firdaus, A. (2022). Pengaruh Pemberian Sport Drink “Mabel” Formula Madu Dan Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi*) Terhadap Tekanan Darah, Saturasi Oksigen (SpO_2), Dan Volume Oksigen Maksimal (VO_2maks) Pada Atlet Sepak Bola (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Gizi Olahraga*.
- Gracia, O., Wijaya, M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *In Nutrition Research And Development Journal*.

- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *In Jurnal E-Biomedik (EBM)* (Vol. 3, Issue 1).
- Hernawan, A.D., Lingga, Arfan, I. (2018) 'Pengaruh pemberian jus campuran mentimun (*Cucumis sativus L*) dan jeruk manis (*Citrus aurantium*) terhadap penurunan tekanan darah', *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 5 (2), pp. 1–10.
- Homas Dt, E. K. B. Lm. (2016). Position Of The Academy Of Nutrition And Dietetics, Dietitians Of Canada, And The American College Of Sports Medicine: Nutrition And Athletic Performance. *Jour-Nal Of The Academy Of Nutrition And Die-Tetics*, 116(3):501–528. In *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics* (Vol. 117, Issue 1, P. 146). Elsevier B.V.
- Indah Kurnia, D., & Dwiyanti, D. (2020). Pengetahuan Makan Atlet Dan Persen Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport And Nutrition Journal*, 2, 56–64.
- Irianto, D. P. (2019). Nutrisi Atlet Usia Muda Pondasi Pembinaan Menuju Prestasi Dunia.
- Johansyah, T. K. P., Lestari, A. W., & Herawati, S. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tekanan Darah Pada Pengunjung Lapangan Renon Pada Tahun 2018 In 2020.
- Kaaba, D., Katili, D. N. O., & Zakaria, F. (2019). Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada ibu lansia di wilayah kerja puskesmas Limboto. *Akademika*, 8(2), 127-141.
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman gizi olahraga prestasi. *Kementrian Kesehatan RI: Jakarta*.
- Krister, N. (2020). Efektivitas Perendaman Filtrat Markisa Kuning (*Passifloraedulis Sims. F. Flavicarpa Deg.*) Sebagai *Chelating Agent* Merkuri (Hg) Pada Daging Kerang Darah (*Anadaragranosa*).
- Kristina, K., Pangaribuan, L., & Bisara, D. (2015). Hubungan index massa tubuh dengan hipertensi pada wanita usia Subur (analisis data riskesdas 2013). *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 6(2), 117-127.
- Lobang, M. N. (2019). *Hubungan Kadar Glukosa Dengan Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal Ikor Fik Unm* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Manshur, H. A., & Rahmah, H. A. (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), 159-173.
- Mardiana, Khofifah, N., & Lestari, Y. N. (2022). *Branched Chain Amino Acid (Bcaa), Sitrulin, Bromelain Dan Muscle Injury*. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat*, 1, 128–160.
- Mirza, M. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. 3(2), 218–227.
- Nasirudin, N. (2015) Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPISM):Banten*
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan Tingkat VO₂ Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nugroho, A. (2013). Proses Pemisahan Sari Buah Markisa Kuning (*Passifloraflavicarva*) Dengan Penerapan Metodesentrifugasi (*Process Separation Essence Yellow Markisa Fruit (Passifloraflavicarva) With The Applying Of Centrifugationmethod*) (Doctoral Dissertation, Undip).
- Ode, L., & Al Waritsu, M. (2019). Pengaruh Pemberian Madu Dan Gula Merah Terhadap VO₂max Atlet Tenis Meja UKM Olahraga UNM.
- Ospina, J., Nieto, O., Zarate, M., Loango, N., Restrepo, B., & Landazuri, P. (2018). Efek Menguntungkan Dari *Passiflora Edulis* Pada Darah Tekanan Dan Pengurangan Stres Oksidatif. 11(43).
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14679-14688.
- Prasertsri, P., Booranasuksakul, U., Naravoratham, K., & Trongtosak, P. (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.
- Pratama, A. W. P., & Rismayanthi, C. (2018). Hubungan Status Hidrasi Dengan VO₂ Max Pada Atlet Sepak Bola.

- Putra, A. W., & Basyar, E. (2015). Pengaruh Latihan Step Up Terhadap Tekanan Darah Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun (*Doctoral Dissertation, Faculty Of Medicine*).
- Rahmawati, D. S. (2023). Pengaruh Pemberian Nira Siwalan (*Borassus flabellifer*. L) Terhadap VO₂ Maks dan Denyut Nadi Pemulihan Pada Siswa SSB Putra Satria Kabupaten Tuban (*Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember*).
- Saputri, A. W., Suharyono, & Aryani. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pasien Pada Tindakan Odontektomi.
- Sari, I. N. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Masak Dan Madu Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanrayung I.
- Sari, M., & Senggreng, B. (2016). Usaha Kecil Menengah Minuman Sari Markisa.
- Setiani, L. A., Nurdin, N. M., & Rakasiwi, I. A. (2021). Pengaruh Pemberian Pill Card Terhadap Kepatuhan Minum Obat Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rs Pmi Kota Bogor. *FITOFARMAKA: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 11(1), 51-66
- Sherwood L. Introduction to Humas Physiology 8th Edition.; 2016.
- Suherman. (2021). Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap Vo₂max Pada Pemain Futsal Nurfadhilah Gowa.
- Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan *Log Book* Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. Desember, 3(6), 68–72.
- Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan Pajang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Syaifullah, M. R., & Irawan, R. J. (2021). Gambaran Daya Tahan VO₂max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 39-48.
- 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.

- Temesi, J., Johnson, N. A., Raymond, J., Burdon, C. A., & O'Connor, H. T. (2011). Carbohydrate Ingestion during Endurance Exercise Improves Performance in Adults^{1, 2}. *The Journal of nutrition*, *141*(5), 890-897.
- T. Talcott, S., S. Percival, S., Pittet-More, J., & Celoria, C. (2017). Komposisi Fitokimia Dan Stabilitas Antioksidan Dari Markisa Kuning Yang Dibentengi (*Passiflora Edulis*).
- TKPI. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*.
- Ustafia, L., Tursilowati, S., & Noviardhi, A. (2017). Pemberian Milkshake Pisang Sebelum Latihan terhadap Kelelahan dan Tekanan Darah Atlet Sepak Bola. *Jurnal Riset Gizi*, *5*(2), 41-47.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek Latihan Aerobik terhadap Peningkatan VO₂Max pada Lansia Pria. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *7*(2), 326-332.
- Wulandari, R. T. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian Buah Pisang Raja Dan Pisang Ambon Pada Kebugaran Jasmani Remaja Di Sekolah Sepakbola.
- Yudha Sadewa. (2010). Nilai Vo₂max Mahasiswa Kobe Jepang Lebih Tinggi Daripada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.