

DAFTAR PUSTAKA

- Adliana, R., Saldi, R. & Wahid, A. (2023) Pemeriksaan Urin Lengkap Dengan Alat Dirui Fus-2000 Di Laboratorium Patologi Klinik Rsud Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda (*Complete Urine Examination With Dirui Fus-2000 Instrument In The Clinical Pathology Laboratory Of The Hospital Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda*).
- Alim & Abdul. (2014). Persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amaliya, M. R. (2018) ‘Gambaran Status Hidrasi Dan Hubungannya Dengan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Jumlah Air Yang Di Konsumsi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2018’.
- 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.
- Anggraeni, M., & Fayasari, A. (2020). Asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian dehidrasi pada mahasiswa universitas nasional jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 2(2).
- Armstrong, L. E., Soto, J. A. H., Hacker, F. T., Casa, D. J., Kavouras, S. A., & Maresh, C. M. (1998). Urinary indices during dehydration, exercise, and rehydration. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8(4), 345-355.
- Armstrong, L. E., Johnson, E. C., & Ganio, M. S. (2010). Hydration biomarkers and dietary intake patterns of water and beverages. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00311>.

- Azra, J. M., Setiawan, B., Nasution, Z., Sulaeman, A., & Estuningsih, S. (2023). Kandungan Gizi dan Manfaat Air Kelapa terhadap Metabolisme Diabetes: Kajian Naratif Nutritional Content and Benefits of Coconut Water for the Diabetes Metabolism: a Narrative Review. *Amerta Nutrition*, 7(2), 317-325.
- Budiman, S. T., & Ray, H. R. D. (2021). Perbandingan Pengaruh Air Kelapa Dan Minuman Isotonik Terhadap Tingkat Hidrasi Atlet Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(1), 12-19.
- Buwana, P. A., Widjasena, B., & Suroto, S. (2016). Pengaruh pemberian air kelapa muda (*cocos nucifera*) terhadap kelelahan kerja pada nelayan di tambak mulyo semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 350-358.
- Campbell-Falck, D., Thomas, T., Falck, T. M., Tutuo, N., & Clem, K. (2000). The intravenous use of coconut water. *The American journal of emergency medicine*, 18(1), 108-111.
- Damayanti, S. (2024) 'Air Kelapa Hibrida (*Cocos Nucifera L*) Efektif Mengatasi Hidrasi Pada Pemain Futsal', *Journal Of Health Science Leksia (Jhsl)*, 2(1), Pp. 56–62.
- Dhapola, M. S., & Verma, B. (2017). Relationship of body mass index with agility and speed of university players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(2), 313-315.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2015). Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan atlet sepak bola remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), 86-93.
- 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.
- Fadlilah, S., Saputri, A. L., Afriani, Y., & Harmili, H. (2021). Pengaruh Jus Kulit Buah Semangka (*Citrullus lanatus*) Terhadap Status Hidrasi Atlet di UKM Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 10(4), 297-303.

- Fitriyani, A. (2022). *Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi Pekerja di Suhu Lingkungan Dingin*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/200518>
- Gandasari, M. F. (2023). Pengaruh Pemberian Air Elektrolit Dan Air Mineral Terhadap Denyut Nadi Saat Melakukan Aktivitas Dengan Intensitas Tinggi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 704-721.
- Haetami, M., Gandasari, M. F., Sastaman, P., & Suwanto, W. (2022). Status Dehidrasi Setelah Latihan Man To Man Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(2), 317-329.
- Ibrahim, S. (2020). Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium. *Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium*.
- Ibrahim, S. (2020). Potensi air kelapa muda dalam meningkatkan kadar kalium. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 9-14.
- Imamtauchid, M. & Noordia, A. (2020) *Analisis Status Dehidrasi Siswa Ekstra Futsal Smp Di Bojonegoro Ditinjau Dari Imt Dan Kebiasaan Perilaku Minum*.
- Irnandianis, I. B. (2023) *The Effect Of Isotonic Drinks And Yellow Watermelon Juice On The Hydration Status Of T-Rex Jawa's Football And Futsal Players*, *Sport And Nutrition Journal*.
- Iqbal, A., Widyaningrum, R., & Wahyuni, E. (2019). Pengaruh Suhu Lingkungan terhadap Hidrasi Pekerja di Wilayah Tropis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 145–152. Retrieved from <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/ijheco/article/view/1393>
- Julianur (2020) *Modul Mata Kuliah Futsal*.
- Judelson, D. A., et al. (2007). Influence of hydration on anaerobic performance. *Journal of Athletic Training*, 42(4), 464–476.
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman gizi olahraga prestasi. *Kementrian Kesehatan RI: Jakarta*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2

Tahun 2020 Tentang Standart Antropometri Anak. 2.

- Kalman, D. S., Feldman, S., Krieger, D. R., & Bloomer, R. J. (2012). *Comparison of coconut water and a 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), 1–7.
<https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-1>
- Lentini, B. & Margawati, A. (2014) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja’, *Journal Of Nutrition College*, 3(4), Pp. 631–637.
- Lubis, L., Salsabila, N. & Wiramihardja, S. (2021) ‘Pengaruh Protokol Hidrasi Dan Status Hidrasi Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Bawah, Atensi, Dan Passing Atlet Futsal Remaja’, *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Laksana, S. D. D. P. (2020). Efektivitas Minuman Isotonik Dan Non Isotonik Sebelum Aktivitas Aerobik Terhadap Perubahan Denyut Nadi Pemulihan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(2), 111-118.
- Maemun, P., Kuswari, M., & Jus, I. (2018) Pengetahuan Tentang Cairan, Asupan Cairan, Status Hidrasi, Dan Tingkat Kebugaran Pada Atlet Rugby Di *Universitas Negeri Jakarta*.
- Merita, Aisah & Aulia Siti (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.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. *Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 307.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(1), 62-66.
- Prasetyo, A., & Ziharviardy, D. A. S. (2021). The Effect of Young Coconut Water (Cocos Nucifera L.) Consumption on VO2max in Young Adults Non-Athletes.
- Putri, D. M. A., Inayati, N., Kristinawati, E., Fihiruddin, F., & Agrijanti, A. (2023). Overview Of Pathological Color Urine Examination Result The Dip Cark Method. *Journal of Indonesia Laboratory Students (JILTS)*, 2(1), 70-75.

- Puspita, P., & Budiono, I. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Atlet Beladiri. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 157.
- Prasetyo, G., Lubis, N., Junaedi, E.C. 2021. Review: Kandungan Kalium Dan Natrium Dalam Air Kelapa Dari Tiga Varietas Sebagai Minuman Isotonik Alami: Review: Potassium And Sodium Content In Coconut Water From Three Varieties As Natural Isotonic Drinks. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 593–600.
- Ramadhan, M. S., & Avandi, R. I. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Dan Air Gula Merah Terhadap Status Dehidrasi Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2). Rizma (2023) ‘Air Kelapa Muda 2’, *Doctoral Dissertattion, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*
- Rizma, R. (2023). Pengaruh Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera* L.) Terhadap Kadar Il-6 (Interleukin 6) Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar Yang Dipapar Asap Rokok (Doctoral Dissertation, *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Rahmawati, A. A., Isnawati, M., & Rahayuni, A. (2016). Efektifitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 62-65.
- Ronaldo, C.L. (2022) Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal, *Edukasimu.Org*.
- Syapitri, H. *et al.* (2021) *Metode Penelitian Kesehatan*.
- 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.
- Syachroni Ibrahim. (2020). *Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium*. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*.
- Simanullang, R. J. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan (*Doctoral Dissertation, Unimed*).

- Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R. (2007). Human water needs. *Nutrition Reviews*, 63(6), S30–S39. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00152.x>
- Tih, F., Pramono, H., Hasianna, S. T., Naryanto, E. T., Haryono, A. G., & Rachman, O. (2017). Efek Konsumsi Air Kelapa (Cocos Nucifera) Terhadap Ketahanan Berolahraga Selama Latihan Lari Pada Laki-Laki Dewasa Bukan Atlet. *Global Medical and Health Communication*, 5(1), 33-38.
- Violeta, D. (2023). Efek Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Pada Atlet Bola Basket Di Klub Lascar Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 19(1), 29-37.
- Von Duvillard, S. P., Braun, W. A., Markofski, M., Beneke, R., & Leithäuser, R. (2004). Fluids and hydration in prolonged endurance performance. *Nutrition*, 20(7-8), 651-656.
- WHO. (2022). *Adolescent Health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wachidah, S. N., Muliawati, R., Kawi, K., & Widjasena, B. (2019). Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap kelelahan nelayan yang melaut siang hari. *Jurnal Kesehatan, Edisi Khusus No 1*, 1-7. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/jk/article/view/7670/>
- Widartika, S., & Pem, G. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Cairan, Kegemukan Dan Status Hidrasi Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Banjaran Bandung.
- Zahra, S., & Muhlisin, M. (2020). Nutrisi bagi atlet remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 81-93.
- Zulaikhah, S. T. (2019). Health Benefits Of Tender Coconut Water (TCW). *Int J Pharm Sci Res*, 10(2), 474-80. *International Journal Of Pharmaceutical Sciences And Research*, 10(2).