

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2012). Persepsi Atlet Terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik Dan Recovery Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*. Diakses pada 8 November 2017.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amirta, Y. (2007). *Sehat Murah dengan Air*. Yogyakarta: Keluarga Dokter.
- Andayani, K. (2013). Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 12(3): 115-120. Diakses pada 6 November 2017.
- Apriyani, A. (2014). Pengaruh Iklim Kerja terhadap Dehidrasi pada Karyawan Unit Workshop PT. Indo Acidatama Tbk, Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diakses pada 4 Maret 2018.
- Astawan, M. (2008). *Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Aswatini, Noveria, M., & Fitranita. (2008). Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2(1):97-119. Diakses pada 8 November 2017.
- Bossingham J M, Nadine.S.C, & Wayne.W.C. (2005). Water Balance, Hydration Statuses and Fat Free Mass Hydration in Younger and Older Adult. *Am J Clin Nutr*. 81(6):111-117. Diakses pada 21 November 2017.
- Briawan D, Rachma P, Annisa K. (2011). Kebiasaan konsumsi minuman dan asupan cairan pada anak usia sekolah di perkotaan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 6(3): 186-191.
- Dahlan, Sopiudin.(2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Febriani, R. (2015). Analisis Aktivitas Fisik, Konsumsi Sayur, Buah Dan Kopi, Serta Sindrom Metabolik Karyawan Non-Obese Di PT. Indocement Citeureup. *Skripsi Institut Pertanian Bogor*. Diakses pada 7 November 2017.
- Gustam. (2012). Faktor Risiko Dehidrasi pada Remaja dan Dewasa. *Jurnal Repository IPB*. 4(2): 30-37. Diakses pada 4 Maret 2018.
- Gustiara, I. (2012). Konsumsi Sayur dan Buah Masyarakat Pekanbaru. *Jurnal Precure Universitas Sumatera Utara*, 1(1): 50-57. Diakses pada 9 Februari 2018.

- Hadi, NS. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hardinsyah *et al.* (2010). Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi Berbeda. Tim THIRST (The Indonesian Regional Hydration Study). *FEMA IPB. FKM UNAIR dan FKM UNHAS*. Diakses pada 30 Oktober 2017.
- Hardinsyah, Gustam, & Briawan. (2012). Faktor risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* Vol 8. Diakses pada 30 Oktober 2017.
- Hermina & Prihatini, S. (2016). Fruits And Vegetables Consumption Of Indonesian Population In The Context Of Balanced Nutrition: A Further Analysis Of Individual Food Consumption Survey (Skml) 2014. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3): 205-218.
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water As An Essential Nutrien: The Physiological Basis Of Hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*. 64(2): 115-123. Diakses 21 Oktober 2017.
- Kemendes RI. (2014). *Panduan 10 Pesan Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Khomsan, A.(2003). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Departemen gizi masyarakat dan sumber daya keluarga. Bogor: Fakultas pertanian IPB.
- _____.(2008). *Sehat itu Mudah*. Jakarta: Hikmah.
- _____.(2009). *Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu dan Kader Posyandu serta Perbaikan Gizi Keluarga*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat IPB.
- Manz. F & Wentz A. (2005). Hydration status in the United States and Germany. *Nutrition Reviews*. 63(6). Diakses 21 Oktober 2017.
- Mega, Pr., & Mulyani, EY. (2012). Perbedaan Asupan Cairan Berdasarkan Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Tipe-Daerah, dan Status-Ekonomi di Pulau Sulawesi. *Jurnal Nutrive Diaita*, 4(2):153-165. Diakses pada 10 Februari 2018.
- Melfika, S., Aritonang., Ardiani, F. (2012). Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur Serta Kontribusinya Terhadap Kebutuhan Serat pada Nelayan di PT. Maju Jaya, PT. Usaha Keramat Jaya Kota Tanjung Balai Asahan Tahun 2012. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*. 2(1):21-29. Diakses pada 10 Februari 2018.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5): 542-548. Diakses 5 Desember 2017.

- Penggalih, M.H & Fadhila, I.K. (2016). Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan Dan Body Water. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1). Diakses 21 Oktober 2017.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO). (2014). *Pemenuhan Kebutuhan Cairan dalam Latihan Fisik*. Jakarta: PDSKO.
- Ronald, H. (2009). Pengaruh perkuliahan Atletik Mahasiswa FPOK UPI Terhadap Penurunan Berat Badan dan Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Putih (Biasa) dan Cairan Elektrolit dan Sumber Energi Terhadap Pemulihan Kemampuan Fungsional. *Jurnal. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung*. 3(1):219-224. Diakses pada 7 Februari 2018.
- Rulyenzi. (2017). Paparan Iklim Kerja Panas Terhadap Status Hidrasi Pekerja Unit Produksi di PT. Argo Pantes Tbk Tangerang. *Jurnal Teknik Mesin ITI*. 1(1):18-21. Diakses pada 7 Februari 2018.
- Santoso BI, Hardinsyah, Siregar P, Pardede S. (2011). *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta (ID): Centra Communications.
- Siddiq, MNA. (2016). Konsumsi Buah dan Sayur serta Status Hidrasi Masyarakat di wilayah Barat Kabupaten Bogor. *Jurnal IPB*. 2(1):24-29. Diakses pada 4 Maret 2018.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2004). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soendoro, T. (2008). *Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas Indonesia tahun 2007*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Suma'mur. 2009. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2):12-18. Diakses pada 7 Februari 2018.
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa, I Dewa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Triyana, YF. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan*. Yogyakarta : D-Medika.
- Tunggal, IS. (2009). *Dasar-dasar Hukum Ketenagakerjaan*. Jakarta: Harvarindo.
- Verdu, JM & Navarrete, GR. (2009). *Physiology of Hydration and Water Nutrition*. Spanyol: Published in partnership with coca cola Espana.
- Wardani, N.E & Roosita, K. (2008). Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(2):71-78. Diakses pada 4 Desember 2017.

Wardhani, DK. (2015). Keterkaitan Antara Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Gaya Hidup Dengan Kejadian Kegemukan Pada Mahasiswa Tpb-Ipb. *Skripsi Institut Pertanian Bogor*. Diakses pada 8 November 2017.

WHO. (2003). *Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey*. *Ann Nutr Metab*. Jul-Aug;49: 236-245. Diakses pada 8 November 2017.

Winanti, P.A (2014). *Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada Surakarta.