

DAFTAR PUSTAKA

- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- [PDSKO] Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga. (2014). *Pemenuhan Kebutuhan Cairan dalam Latihan Fisik*. Jakarta: PDSKO.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andayani, K., & Dieny, F. F. (2013). *Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-laki*. *Journal of Nutrition College*, 547-556.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Avik, A. L., & Trainor, T. J. (2016). *Hydration Maintenance for Unarmed Combatants*. Diakses dari Nevada State Athletic Commission: <http://boxing.nv.gov/uploadedFiles/boxingnv.gov/content/HotTopics/Hydration10-08.pdf>
- Coates, G., & Murueta, J. (2016). *The H2O Diet How to Eat, Exercise, Drink and Dream*. Diakses dari Google Books: <https://books.google.co.id/books/reader2?id=edo1AgAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id&output=reader&pg=GBS.PA1.w.1.0.0>. [23 Oktober 2016]
- Dewi, N. (2010). *Nutrition and Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Dewi, S. R. (2013). *Hubungan Antara Pengatahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Pendidikan Teknik Boga pada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Diyani. (2012). *Hubungan Pengetahuan, Aktifitas Fisik dan Faktor Lain terhadap Konsumsi Air Minum pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Fink, H., Alan, E., & Lisa, A. (2013). *Practical Applications in Sports*. Canada: Jones and Bartlett Publishers.
- Hardinsyah. (2009). *Survey On Drinking Habits and Hydration Status Among Teenagers and Young Adults in Two Different Ecological Areas*. Bogor: Laporan Penelitian Pergizi Pangan Indonesia dan IPB.

- Hidayati, N. I. (2015). *Buku Ajar : Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Ilyas, E. (2007). *Nutrisi Pada Atlet*. Majalah Gizi Medik Indonesia. Depok: Ilmu Gizi pada Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.
- Kant, A., Graubard, B., & Atchison, E. (2009). *Intakes of plain water, moisture in foods and beverages, and total water in the adult US population--nutritional, meal pattern, and body weight correlates: National Health and Nutrition Examination Surveys 1999-2006*. *Am J Clin Nutr*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640962>. [12 Desember 2016]
- Kurnianto, D. (2015). *Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut*. Jurnal Olahraga Prestasi, 19-30.
- Kurniawan, A. P. (2013). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Yogyakarta: Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuswendi, Y. (2015). *Hubungan Antara Kebiasaan Minum, Kecukupan Cairan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dehidrasi, Pada Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun Di Mi Bustanul, Aula Kabupaten Tangerang*. Skripsi. Jakarta: Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
- Lapau, B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lawrence, E. A. (2007). *Assessing Hydration Status: The Elusive Gold Standard*. *Journal Of The American College of Nutrition* 26(5), 575s-584s.
- Marzuki, I., & Amirullah. (2010). *Kimia Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka As-Salam.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Penggalih, M. H., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2016). *Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- Pertiwi, D. (2015). *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*. Skripsi.

- Jakarta: Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Plowman, S., & Smith, D. (2014). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Porcari, J. P., Bryant, C. X., & Comana, F. (2015). *Exercise Physiology*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Pradiyati, H. (2010). *Perbedaan Konsumsi Cairan, Peningkatan Berat Badan dan Konsumsi Energi pada Bayi Usia 6-11 Bulan yang Pernah Mendapat ASI Saja 0-3 Bulan dan ASI+Makanan/Minuman Lain di Poliklinik Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Rawat Jalan RS Sukanto*. Skripsi. Jakarta: Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.
- Putri, R. T. (2016). *Pengetahuan Tentang Cairan, Konsumsi Cairan, IMT dan Status Hidrasi pada Atlet Marching Band di PELATDA PON BANTEN 2016*. Skripsi. Jakarta: Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.
- Putriana, D. (2014). *Konsumsi Cairan Periode Latihan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja*. *Journal of Nutrition College*, 689-697.
- Ramdhan, R. I. (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri KEJURDA Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu*. Skripsi. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ratnasari, & Soekatri, M. (2012). *Hubungan Pola Minum dan Jumlah Konsumsi Cairan dari Minuman terhadap Status Dehidrasi Santriwati Usia 16-18 Tahun di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan Tahun 2012*. *Journal of the Indonesian Nutrition Association Vol 2 No 35*, 120-125.
- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rismayanthi, C. (2012). *Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi Cairan, dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. *Jurnal*. Yogyakarta: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sarwono, S. (2009). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Simanjuntak, T. P. (2015). *Komponen Gizi dan Terapi Pangan Ala Papua*. Yogyakarta: Deepublish.
- Smeltzer, & Bare. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

- Smolin, L. A., & Grosvenor, M. B. (2010). *Healthy Eating: A Guide to Nutrition - Nutrition For Sports And Exercise, Second Edition*. New York: Infobase Publishing.
- Sumardjo, D. (2009). *Pengantar Kimia: Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran dan Program Strata I Fakultas Bioeksata*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tamsuri, A. (2008). *Klien gangguan Keseimbangan Cairan & Elektrolit Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Thompson, W. (2010). *Resources for the Personal Trainer*. Philadelphia: American College of Sports Medicine.
- Tiarasari, N. (2014). *Hubungan Iklim Kerja dengan Asupan Cairan dan Status Hidrasi Tenaga Pemasak Katering di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Gizi Kesehatan pada Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Tilong, A. D. (2012). *Deteksi Gangguan Kesehatan dengan Lidah, Bau, Napas dan Urine*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Wawan, A., & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Witjaksono, F. (2016). *Hidration and Balance Diet*. Diakses dari 1st Indonesian Hydration and Health Conference http://indonesianh2c.ihwg.or.id/wp-content/uploads/2016/03/Dr-.dr_-.Fiastuti-Witjaksono-MSc-MS-pGK.pdf. [20 November 2016]
- Woolfolk, K. G. (2012). *Effect of Honey on Anaerobic Performance in Male Collegiate Soccer Players*. Electronic Theses & Dissertations.
- Yuliatin, E. (2012). *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka.