

## DAFTAR REFERENSI

- Afoakwa, M. 2008. *Cocoa and Chocolate Consumption – Are There Aphrodisiac and Other Benefits for Human Health ?*. South African Journal of Clinical Nutrition. 21(3):107-113
- Afoakwa, M. 2010. *Chocolate Science and Technology*. United Kingdom: Wiley Blackwell.
- Agbogidi, O., Ilondu, E. 2012. *Moringa oleifera Lam: its potentials as a food security and rural medicinal item*. Journal. Bio Innov. 1, 156–167.
- Ai, Qiang. 2016. *The Analysis of High-Level Athletes Nutrition and Diet*. Carpathian Journal of Food Science and Technology, volume 8(3), 151-159.
- Aina, Qorry. 2014. *Pengaruh Penambahan Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera) Dan Jenis Lemak Terhadap Hasil Jadi Rich Biscuit*. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan, 3(3). 106–115.
- Al-Farsi, M.A. and C.Y. Lee. 2008. *Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review*. Critical Reviews in Jurnal Food Science and Nutrition, 48 (10): 877 - 887.
- Alkham, F. F. 2014. *Uji Kadar Protein dan Organoleptik Biskuit Tepung Terigu dan Tepung Daun Kelor (Moringa oleifera) dengan Penambahan Jamur Tiram (Pleurotus ostreatus)*. Program Studi Pendidikan Biologi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Alla, Gayatri U. M., Jithendran, Lakshmi. 2018. *Development and Analysis of Nutri Bar Enriched with Zinc for Sports Athletes*. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology Vol. 5, Issue 4.
- Allison, R., Khaldi, S. A. 2015. *Recovery Nutrition for The Arab Athlete Competing in Team based Sports*. Aspetar Sports Medicine Journal Volume 4.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Al-Shahib, W., & Marshall, R. J. 2003. *The Fruit of the Date Palm: Its Possible Use as The Best Food for the Future? International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4), 247–259.
- Antonio, J., Kalman, D., Stout, J.R., Greenwood, M., Willoughby, D.S., & Haff, G.G. (Eds.). 2008. *Essentials of sports nutrition and supplements*. USA: Humana Press.
- Askar, Surayah dan Sugiarto. 2005. *Uji Kimiawi dan Organoleptik Sebagai Uji Mutu Yoghurt*. Bogor: Balai Besar Penelitian Pasca Panen Pertanian.
- Badan POM. 2003. *Keputusan Kepala BPOM RI Nomor: HK.00.05.3.1950 tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi Obat*. Jakarta: Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Becker, K., Afuang, W. Sidduharju, P. 2003. *Comperative Nutritional Evaluation of Raw, Methanol Extracted Residues and Methanol Extract of Moringa (Moringa oliefera Lam) Leaves on Growth Performance and Feed Utilization in Nile Tilapia (Oreochromis niloticus L)*. *Aquaculture Research*. 34 (13),1147-1159.
- Beckett, S. T. 2008. *The Science of Chocolate*. Second Edition. London: Royal Society of Chemistry Paperbacks.
- Burke, Louise dan Cox, Greg. 2010. *Complete Guide to Food for Sport Performance*. Australia: Griffin Press.
- Burke, L., Kiens, B., & Ivy, J. L. 2004. *Carbohydrates and Fat for Training and Recovery*. *Journal of Sports Sciences* Vol.22, 15-30.
- Carlsohn, A. 2016. *Recent Nutritional Guidelines for Endurance Athletes*. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin* vol 67. Jahrgang 1/2016.
- Coggan, A., Coleman, E., Hopkins, W., Spriet, L. *Dietary Fat and Physical Activity: Fueling the Controversy*. 1996. *Sports Science Exchange* (7:3).
- Dayang, J.F., Reuben, C.R., & Raji, F. 2014. *Nutritional, socioeconomic and health benefits if dates*. *International Journal of Food and Nutritional Sicence*, 3(6), 63–73.

- Driskell J.A., Ira, W. 2011. *Nutritional Assessment of Athlete*. New York: CRC Press.
- Ekawati, D., & Misbahudin, A. R. 2014. *Abon Bandeng (Chano-chano) untuk Meningkatkan Intake Nutrisi Protein dan Kalsium pada Balita Gizi Buruk*. WAHANA, 35-43.
- Erungan, C., Ibrahim, B., & Yudhistira, B. 2009. *Analisis Pengambilan Keputusan Uji Organoleptik dengan Metode Multi Kriteria*. Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan, Vol. 8 No. 1 Hal 61-69.
- Fahey, J.W. 2005. *Moringa oleifera: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Therapeutic, and Prophylactic Properties*. Part 1.
- Famitalia, Diva. 2011. *Pengaruh Pemberian Biskuit Tempe Kurma Terhadap Perubahan Status Gizi Balita di Kelurahan Terpilih di Depok Tahun 2011*. Skripsi. Program Sarjana. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Fink, H. H., Mikesky, A. E. 2015. *Practical Applications in Sport Nutrition*. 4 th. Dearborn R, Fabery S, editors. United States: Jones & Bartlett Learning: 60-125 p.
- Fuglie, L. J. 2001. *The Miracle of Tree (The Attribute of Moringa)*. Senegal: CWS Dakar.
- Goh, Qingnian., Boop, Christopher A., Luden, Nicholas D., Smith, Alexia G., Womack, Christopher J., Saunders, Michael J. 2012. *Recovery from Cycling Exercise: Effects of Carbohydrate and Protein Beverages*. Nutrients Journal, volume 4, issue 7, 568-584.
- Gunadi, H. Dwi. 2010. *Gizi Atlet Lari Cepat 100 Meter Pelajar Putra Indonesia*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN :1411-8319 Vol. 10 No.2 Hal 48 – 58.
- Hafidha, K., dan Ismawati, R. 2018. *Pengaruh Penambahan Tepung Sukun (Artocarpus Communis), Pisang Hijau (Musa Paradisiaca L.), Cokelat (Theobroma Cacao L.) dan Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Daya Terima dan Nilai Karbohidrat Egg Rol*. Jurnal Media Gizi Indonesia Vol.13 No.1 Hal 81-88.

- Hapsari, Mirza. 2009. *Pengaruh Ketepatan Pemberian Kalori Diit Pada atlit Sepak Bola Secara Individu Dengan Peningkatan Stamina Tubuh di Persiba Bantul*. Tesis. Universitas Gajah Mada.
- Heluq, D. Z., Mundiastuti, L. 2018. *Daya Terima Dan Zat Gizi Pancake Substitusi Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Alternative Jajanan Anak Sekolah*. Jurnal Media Gizi Indonesia Vol.13 No.2 Hal 133 – 140.
- Hoerudin. 2012. *Indeks Glikemik Buah Dan Implikasinya Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah*. Jurnal Buletin Teknologi Pascapanen Pertanian, Vol. 8 No.2 Hal 81-89.
- ICCO. 2015. *Production of Cocoa Beans*. International Cocoa Organization (ICCO) Quarter Bulletin of Cocoa Statistics Vol: XLI (4).
- Irawan, M.A., 2007. *Glukosa dan Metabolisme Energi*. Sport Science Brief. Vol.1 No.4 Hal 1-12.
- Irianto, D. P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Jeukendrup, Asker E. 2011. *Nutrition for Endurance Sports: Marathon, Triathlon, and Road Cycling*. Journal of Sports Sciences, volume 29(S1): S91–S99.
- Kaziz, K., Iglesias, E. 2003. *The Female Athlete Triad, Adolescence Medicine*, 14:1
- Krisnadi, A Dudi. 2015. *Kelor Super Nutrisi*. Blora: Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia.
- Mahmood, K. T., Tahira, Mugal., Ikram Ul Haq. 2011. *Moringa oleifera: a natural gift-A review*. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research 2 (11): 775-781.
- Mardaningsih, Fitri. 2012. *Pengaruh Konsentrasi Etanol Dan Suhu Spray Dryer Terhadap Karakteristik Bubuk Klorofil Daun Alfalfa (*Medicago Sativa L.*) Dengan Menggunakan Binder Maltodekstrin*. Jurnal Teknosains Pangan Vol.1 No.1 Oktober 2012.
- Martunis. 2012. *Pengaruh Suhu dan Lama Pengeringan Terhadap Kuantitas dan Kualitas Pati Kentang Varietas Granola*. Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia Vol. (4) No.3, 2012.

- Mustamin, Kunaepah, U., & Ayu, S. D. 2010. *Tingkat pengetahuan gizi, asupan dan status gizi atlet di pusdiklat Olahraga pelajar Sudiang Kota Makassar*. Jurnal Media Gizi Pangan, 9 (1), 47–51.
- Nguyen, V.H. 2010. *Calcium for Athletes to Improve Bone Strength and Health*. NSCA's Performance Training Journal. 9: 11-13.
- Nurbaya, S. R. 2013. *Pemanfaatan talas berdaging umbi kuning (colocasia Esculenta (L) Schoott) dalam pembuatan Cookies*. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 1 No1 p: 46 – 55.
- Nurkadri. 2014. *Kesinambungan Energi dan Aktifitas Olahraga*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 20 Nomor 75.
- Nurmala, I., O. Rachmawan, dan L. Suryaningsih. 2014. *Pengaruh Metode Pemasakan Terhadap Komposisi Kimia Daging Itik Jantan Hasil Budidaya Secara Intensif*. Jurnal Universitas Padjajaran. Vol.3 (2).
- Prasetyo, Y. 2013. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*. MEDIKORA VOL XI. No.2 Oktober 2013:219-228.
- Puspandari, N., Isnawati, Ani. 2015. *Deskripsi Hasil Uji Angka Lempeng Total (ALT) Pada Beberapa Susu Formula Bayi*. Jurnal Kefarmasian Indonesia Vol.5 No.2 Hal 106-112.
- Rafferty, K., P. Watson, and J. M. Lappe. 2011. *The Selection and Prevalence of Natural and Fortified Calcium Food Sources in the Diets of Adolescent Girls*. Journal of Nutrition Education and Behavior, 43: 96-102.
- Rahmadi, A. 2010. *Phoenix Dactylifera Food Tecnologist*. Jurnal Neurobiologist, Pharmacologist, Vol. 4 No. 1 Hal 19-23.
- Ramadhani, G. A., Izzati, M., & Parman, S. 2012. *Analisis Proximat, Antioksidan dan Kesukaan Sereal Makanan Dari Bahan Dasar Tepung Jagung (Zea mays L.) dan Tepung Labu Kuning (Cucurbita moschata Durch)*. Jurnal Sains dan Matematika Vol.20 No.2 Hal 32 – 39.
- Retnowati, P. A. dan Joni Kusnadi. 2014. *Pembuatan Minuman Probiotik Sari Buah Kurma (Phoenix dactylifera) dengan Isolat Lactobacillus casei dan Lactobacillus plantarum*. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.2 No.2 p.70-81.

- Rismayanthi, Cerika. 2015. *Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan untuk Peningkatan Prestasi Atlet*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.11 No.1 109-121.
- Rusli. 2011. *Pecegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet melalui Nutrisi*. Jurnal Ilara, 2: 78-87.
- Sarbini, D., Rahmawaty, S., Kurnia, P. 2009. *Uji Fisik, Organoleptik, Dan Kandungan Zat Gizi Biskuit Tempe-Bekatul Dengan Fortifikasi Fe dan Zn untuk Anak Kurang Gizi*. Jurnal Penelitian Sains & Teknologi, Vol. 10, No. 1, 2009: 18 – 26.
- Sari, Nurhamida. 2014. *Karbohidrat*. Universitas Negeri Medan, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13(2) Juli–Desember 2014: 38-44.
- Sari, Y. K., Adi, A. C. 2017. *Daya Terima, Kadar Protein Dan Zat Besi Cookies Substitusi Tepung Daun Kelor Dan Tepung Kecambah Kedelai*. Jurnal Media Gizi Indonesia Vol.12 No. 1 Hal 27-33.
- Saunders, M. J., Luden, N. D., DeWitt, C. R., Gross, M. C., Rios, A. D. 2018. *Protein Supplementation During or Following a Marathon Run Influences Post-Exercise Recovery*. Journal MDPI Nutrients 2018, volume 10, 333.
- Sinaga, H., Purba, R. A., & Nurminah, M. 2019. *Pengaruh Penambahan Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera) Dalam Pembuatan Kue Onde-Onde Ketawa Menggunakan Tepung Mocaf*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Pertanian USU Medan Vol.3 No. 1 Hal 29 – 37.
- Siregar, Nurhamida. S. 2014. *Karbohidrat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2) Juli – Desember 2014: 38 – 44.
- SNI. 2014. *Standar Mutu Coklat dan produk-produk coklat (SNI) 7934:2014*, Badan Standarisasi Nasional-BSN.
- Sotolu. 2011. *Nutritional evaluation of date palm (phoenix dactylifera) seeds and fruit as source of feeds in aquaculture*. Electronic Journal of Environmental, Agricultural and Food Chemistry, 10(5), 2279–2285.
- Suhartini, T., Zakaria, Pakhri, A., & Mustamin. 2018. *Kandungan Protein Dan Kalsium Pada Biskuit Formula Tempe Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor*. Jurnal Media Gizi Pangan, Vol.25 N0.1 Hal 64-68.

- Surbakti, S. 2010. *Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.8 (2) Hal 108-122.
- Tarwendah, I. P. 2017. *Jurnal Review: Studi Komparasi Atribut Sensoris Dan Kesadaran Merek Produk Pangan*. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.5 No.2:66-73.
- Toripah, S. S., Abidjulu, J., Wehantouw, F. 2014. *Aktivitas Antioksidan dan Kandungan Total Fenolik Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera Lamk)*. Pharmacon. 3. 4. 36-42.
- Trowell, H. 1974. Editorial: Definitions of Fibre. Jurnal NCBI Mar 23;1(7856):503.
- Welis dan Syafrizal. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Winarno, F. G. 2006. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- World Health Organization (WHO). 2003. *Kekurangan Kalsium*. Tersedia dalam: <http://www.who.int/>.
- Yulianti, Rika. 2008. *Pembuatan Minuman Jeli Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Sumber Vitamin C dan  $\beta$ -Karoten*. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Yunita, M., Hendrawan, Y., Yulianingsih, R. 2015. *Analisis Kuantitatif Mikrobiologi Pada Makanan Penerbangan (Aerofood ACS) Garuda Indonesia Berdasarkan TPC (Total Plate Count) Dengan Metode Pour Plate*. Jurnal Keteknikan Pertanian Tropis dan Biosistem Vol. 3 No. 3, Oktober 2015, 237-248.
- Zakiatul, A. R. 2016. *Studi Tentang Tingkat Kesukaan Responden Terhadap Penganekaragaman Lauk Pauk dari Daun Kelor (Moringa oleifera)*. Ejournal Boga (5):17-22.