

**DAFTAR REFERENSI**

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, R. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*, Hal. 1-75.
- Asti, G. (2015). Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri. *Skripsi. Fakultas Ekologi Manusi Institut Pertanian Bogor*, Hal. 1-69.
- Bagustila, E. S. (2015). Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Pada Atlet Sepak Bola Jember United FC. *Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*.
- Brown, J. E. (2005). *Nutrition Through the Life Cycle*. USA: Wadsworth.
- Departemen Kesehatan RI. (2002). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Evelyn, P. (1989). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia.
- Fatmah & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Gandasoebrata. (2006). *Penuntun Laboratorium Klinik*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Halim, S. (2013). Manfaat Tes Kebugaran/ Kesegaran Jasmani Untuk Menilai Tingkat Kebugaran . *Jurnal Kedokteran Meditek, Vol. 18, No. 47*, Hal. 854-3988.
- Hapsari, E. W. (2014). Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMPN Tlogowungu Pati Tahun Ajarin 2012/2014. *Jurnal Of Public Health, Vol. 3, No. 2*, Hal. 2252-6528.
- Hardinsyah, Sunaryo, E., Briawan, D., Damayanti, E., C. M. Dwiriani, Y. E., Dewi, M.,. (2009). *Studi Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi Pada*

- Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi yang berbeda*. Bogor: Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia (PERGIZI) dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB.
- Hidayat, A. &. (2016). Hubungan antara Status dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 4, No. 2, Hal. 516-521.
- Hoeger, W. W. (2009). *Fitness and Wellness*. . Colorado, USA: Morton Publishing Company.
- Indrawagita, L. (2009). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009. *Skripsi. Program Sarjana FKM Universitas Indonesia*.
- Irawan, M. A. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh & Olahragawan*. Sport Science Brief.
- Irianto, K. (2014). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya. Istiany, A. &. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset. Joyce, L. K. (1997). *Buku Saku Pemeriksaan Laboratorium & Diagnostik Dengan Implikasi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Jus'at, I, Jahari AB, Htet MK, Tilden RL, Soekarjo D, Utomo B, Moench-Pfanner R, Korenromp EL. (2015). Vitamin A-fortified cooking oil reduces vitamin A deficiency in infants, young children and women: results from a programme evaluation in Indonesia. *Public health nutrition* 18 (14), 2511-2522
- Maulana, B. (2010). *Kampanye Minum Air Putih di Kalangan Remaja*. Bandung.
- Mulyana, D. (2011). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of The American College of Nutrition*, Vol. 26, No. 5, Hal. 542.
- Nosa, A. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 1, No. 1, Hal. 1-15.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan, H. &. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

gggul

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

gggul

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

gggul

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

- Parmaesih, D., Y., R., Moeloek, D., & Herman, S. (2010). Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 29, No. 4, Hal. 174-183.
- Pearce, E. C. (2002). *Anatomi Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Penggalih, Hardiyanti, & Santi. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 3, No. 2, Hal. 218-227.
- Penggalih, M. &. (2016). Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5.
- Pramono, F. E. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Anak yang Ikut dalam Sekolah Sepak Bola Handayani di Gunung Kidul daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, R. T. (2016). Pengetahuan tentang Cairan, Konsumsi Cairan, IMT dan Status Hidrasi Pada Atlet Marching Band di PELATDA PON BANTEN 2016. *Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul*, Vol. 1, No. 1.
- Rachma, F. &. (2017). Status Gizi, Asupan Cairan dan Kebugaran Jasmani Atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Jurnal Nutri-Sains*, Vol. 1, No. 1, Hal. 1-8.
- Ramdhan, R. I. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, Vol. 15, Hal. 53-61.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*(Vol. 1, No. 1), Hal. 73-85.
- Riyanto, B. &. (2013). *Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Syamsuri, I. (2004). *Biologi*. Jakarta: Erlangga.

- Wahlqvist, M. (1997). *Food and Nutrition, Australia, Asia and The Pacific*.  
*National Library of Australia*.
- Watson, R. (2002). *Anatomi Fisiologi Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graham Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Widyastuti, Y. R. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.