

DAFTAR PUSTAKA

- [WHO], W. H. (2005). *Nutrients in drinking water*. Geneva.
- AKG. (2013). *Angka Kecukupan Gizi Air yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Retrieved Maret 14, 2018, from <http://gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%20Gizi/Tabel%20AKG.pdf>
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andayani, K. (2013). *Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi pada Pekerja Industri Laki-laki*. Skripsi .
- Armstrong, L. E. (2005). *Hydration Assessment Techniques*. *Nutrition Reviews* , 63 (6), S40-S54.
- Ayu, E. S., Prayitno, N., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2012). *Perbedaan Konsumsi Cairan, Status Gizi, Aktifitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh pada Murid Kelas VII SLTPN 69 Jakarta*. *Forum Ilmiah* , 9 (3), 301-316.
- Bahri, S., Sigit, J. I., Apriantono, T., Syafriani, R., Dwita, L. P., & Octaviar, Y. H. (2012). *Penanganan Rehidrasi Setelah Olahraga dengan Air Kelapa (Cocos nucifera L.), Air Kelapa ditambah Gula Putih, Minuman Suplemen, dan Air Putih*. *Jurnal Matematika & Sains* , 17 (1), 22-26.
- Brenna, M. H., Tucker, L., & Williams, S. (2012). *Nutrition made Incredibly Easy second edition*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). *Kebiasaan Minum dan Asupan Cairan Remaja di Perkotaan*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* , 8 (1), 34-41.
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2015). *Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas*. *Indonesian Journal of Human Nutrition* , 11-22.

- Buckle, K. A., Purnomo, H., & Adiyono. (2007). *Ilmu pangan*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Das, B., Ghosh, T., & Gangopadhyay, S. A. (2010). *Comparative study of physical fitness index (PFI) and predicted maximum aerobic capacity (VO₂max) among the different groups of female students in West Bengal India*. *Int J of Applied Sports Sci* , 22 (1), 13-21.
- Djojodibroto, R. D. (2011). *Seluk Beluk Pemeriksaan Kesehatan (General Medical Check Up)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Erowid. (2005, 12 22). *Caffeine Effects*. Retrieved 10 21, 2018, from www.erowid.org/chemicals/caffeine/caffeine.htm
- Febriyani, N. M. (2011). *Konsumsi Energi Minuman Berkalori dan Kontribusinya terhadap Total Konsumsi Energi pada Remaja dan Dewasa*. Skripsi .
- Gustam. (2012). *Faktor Risiko Dehidrasi [skripsi]*. Bogor (ID) : Institut Pertanian Bogor .
- Halim, R., Hana, M., & Mardhiyah. (2018). *Gambaran Asupan Cairan dan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi*. *JMJ* , 6 (1), 68-75.
- Hardinsyah, Soenaryo, E. S., Briawan, D., Damayanthi, E., Dwiriani, C. M., Effendi, Y. H., et al. (2009). *Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Wilayah Ekologi yang Berbeda*. Bogor: Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia (Persagi), Departemen Gizi Masyarakat Fema IPB Bogor, Danone Aqua Indonesia.
- Hasibuan, R. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga*. *Physical, Education, Health and Recreation* , 01 (02).
- Ilham, D., Afriwardi, & Yerizel, E. (2015). *Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Kadar F2-Isoprostan pada Siswa di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat*. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 4 (3), 659-663.
- 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. Jissn , 1.

Kaneshiro, N. K., & Zieve, D. (2017, 09 05). *Dehydration*. Retrieved 09 25, 2018, from MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/ency/article/000982.htm>

Karp, J. R., Johnston, J. D., Tecklenburg, S., Mickleborough, T. D., Fly, A. D., & Stager, J. M. (2006). *Chocolate Milk as a Post-Exercise*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* , 16, 78-91.

Kementrian Kesehatan, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Depertemen Kesehatan RI.

Kuswari, M. (2017). *Kebiasaan Minum, Konsumsi Cairan, dan Status Hidrasi pada Atlet Softball KONI Banten Tahun 2016*. *Nutrire Diaita* , 9 (1), 29-34.

Leksana, E. (2015). *Dehidrasi dan Syok*. *CDK-228* , 42 (5), 391-394.

Majid, N. T., & Nurkholis. (2006). *Pembuatan Teh Rendah Kafein melalui Proses Ekstraksi dengan Pelarut Etil Asetat*. Skripsi .

Maughan, R. J., Watson, P., Cordery, P. A., Walsh, N. P., Oliver, S. J., Dolci, A., et al. (2016). *A Randomized Trial to Assess the Potential of Different Beverages to Affect Hydration Status: Development of a Beverage Hydration Index*. *American Society for Nutrition* , 103, 717-723.

Mears, S. A., & shirreffs, S. M. (2015). *Assessing Hydration Status and Reported Beverage Intake in the Workplace*. *American Journal of Lifestyle Medicine* , 9 (2), 157-168.

Medical, M. (n.d.). *Urine Dipstick/Urine Dipstick Test/Ketone Test Strips*. Retrieved 11 13, 20, from Made-in-China.com.

Monagas, M., Khan, N., Andres-Lacueva, C., Casas, R., Urpi'-Sarda, M., Llorach, R., et al. (2009). *Effect of cocoa powder on the modulation of inflammatory biomarkers in patients at high risk of cardiovascular disease*. *American Society for Nutrition* , 90, 1144-1150.

Muharastri, Y. (2008). *Analisis Kepuasan Konsumen Susu UHT Merek Real Good di Kota Bogor*. Skripsi .

Mulyani EY, Hardinsyah H, Briawan D, Santoso BI. (2018). *Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14 (3), 225-232

- Mundt, A. L., & Shanahan, K. (2011). *Graff's Textbook of Routine Urinalysis and Body Fluids Edisi 2*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Murray, B. (2007). *Hydration and Physical Performance*. Journal of the American College of Nutrition , 26 (5), 542-548.
- Muthohir, C. T., Muhyi, M., & Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berolahraga*. Surabaya: Sport Media.
- Nugraha, C., Rosidi, A., & Ulvie, Y. N. (2016). *Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Deyut Nadi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang , 31-39.
- Organization, [. W. (2002, Maret 20). *Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition, and Prevention of Chronic Diseases*. Retrieved 08 21, 2018, from http://www.who.int/world-health-day/q_and_a.en.shtmL
- Penggalih, M. H., Sofro, Z. M., Rizqi, E. R., & Fajri, Y. (2014). *Prevalensi kasus dehidrasi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia , 11 (2), 72-77.
- 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 .
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). *Water, Hydration and Health*. Nutrition Reviews , 68 (8), 439-458.
- Pramono, H., Tih, F., & Haryono, A. G. (2014). *Perbandingan Efek Pemberian Air Mineral dan Isotonik Terhadap Endurance Saat Melakukan Aktivitas Lari Jarak Jauh Selama 30 Menit Pada Pria Dewasa Non Atlet*. Thesis .
- Prasetya, A., Adyaksa, G., & Purwoko, Y. (2015). *Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Memori pada Keadaan Dehidrasi (Studi Perbandingan dengan Air Mineral)*. Media Medika Muda , 4 (4), 407-417.
- Prayitno, S. O., & Dieny, F. F. (2012). *Perbedaan Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas*. Journal of Nutrition College , 1 (1), 144-152.

- Putra, D. A. (2016). *Pengaruh Latihan, Pemberian Minum Air Mineral dan Susu Kedelai Terhadap Keseimbangan Cairan Tubuh (Eksperimen pada pemain bola basket SMA N 4 Tegal)*. Skripsi .
- Putri, R. T., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2016). *Pengetahuan Tentang Cairan, Konsumsi Cairan, IMT dan Status Hidrasi pada Atlet Marching Band di PELATDA PON Banten 2016*.
- Rahmuniyati, M. E., Zen, R., & Kartini, A. (2016). *Pengaruh Pemberian Air Minum dan Air Glukosa Terhadap Status Hidrasi dan Kelelahan Pekerja Pande Besi*. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati , 1 (1), 69-78.
- Ramdhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). *Hubungan antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket*. MEDIKORA , VX (1), 53-61.
- Ratnasari, & Moesijanti, S. (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*. Gizi Indon , 120-125.
- Reddy, E. P., & Lakshmi, T. M. (2014). *Coconut Water - Properties, Uses, Nutritional Benefits in Health and Wealth and in Health and Disease: A Review*. JCTMB , 2 (2), 6-18.
- Rismawati, L. H., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2018). *Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka dan Minuman Isotonik terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan , 3 (1), 67-75.
- Rismayanthi, C. (2012). *Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi Cairan, dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga*. MEDIKORA , 4 (1).
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safitri, A., Sumekar, T. A., & Supatmo, Y. (2016). *Pengaruh Akut Susu Cokelat dan Minuman Olahraga Komersial Sebagai Minuman Pemulihan Pasca Latihan pada Program Interval Training (Studi pada Sekolah Sepak Bola Universitas Dponegoro)*. Jurnal Kedokteran Diponegoro , 5 (4), 534-544.
- Santoso, B. I., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. D. (2012). *Air bagi Kesehatan*. Jakarta: Centra Communications.

- Sari, D. D., & Nuryanto. (2016). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hibrida Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepakbola*. Journal of Nutrition College , 5 (1), 8-13.
- Sawka, M. N., Samuel, C. N., & Carter, R. (2005). *Human Water Needs*. Nutrition Reviews , 63 (6), S30-S39.
- Sharp, R. (2007). *Role of whole foods in promoting hydration after exercise in humans*. Colloge of Nutrition , 25 (5), 592S-596S.
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia : dari Sel ke Sistem*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Shirreffs, S. M., Watson, P., & Maughan, R. J. (2007). *Milk as an effective post-exercise rehydration drink*. British Journal of Nutrition , 98, 173-180.
- Shirreffs, S. (2003). *Markers of Hydration Status*. European Journal of Clinical Nutrition , 57 (Suppl 2), S6-S9.
- Strasinger, S. K., & Lorenzo M, S. D. (2008). *Urinalysis and Body Fluid Edisi 5*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Stuempfle, K. J., & Drury, D. G. (2003). *Comparison of 3 Methods to Assess Urine Specific Gravity in Collegiate Wrestlers*. Journal of Athletic Training , 38 (4), 315-319.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsuri, A. (2009). *Klien Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tih, F., Pramono, H., Hasianna, S. T., Naryanto, E. T., Haryono, A. G., & Rachman, O. (2017). *Efek Konsumsi Air Kelapa (Cocos nucifera) terhadap*. Global Medical and Health Communication , 5 (1), 33-38.
- Walker, W. A. (2006). *Eat, Play, and Be Healthy*. United States: Harvard Medical School.
- Young, J. W., Ge, L., Ng, Y. F., & Tan, S. N. (2009). *The Chemical Composition and Biological Properties of Coconut (Cocos nucifera L.) Water*. Moleculer , 14, 5144-5164.
- Zhaffran, I. F., & Pramono, B. A. (2018). *Perbandingan Pengaruh Pemberian Air Kelapa, Jus Semangka dan Air Lemon terhadap Tingkat Dehidrasi*. Jurnal Prestasi Olahraga , 1 (3).

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U