

**DAFTAR PUSTAKA**

- [PDSKO] Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga. (2014). *Pemenuhan Kebutuhan Cairan dalam Latihan Fisik*. Jakarta: PDSKO.
- [AFIC] Asia Food Information Center. (2002). *Fluid the Forgotten Factor*. Singapore: Asia Food Information Center.
- A. L Mundt dan Shanahan, K. (2011). *Graff's Textbook of Routine Urinalysis and Body Fluids*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- AIS Sports Nutrition. (2009). *Swimming*. Australian Institute of Sport dan Australian Government Sports Commission.
- Almatsier, S. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PTGramedia.
- American College of Sport Medicine. (2009). *Nutrisi and Performance Athletic*. American Dietetic Association Dietition of Canada.
- Anandita, F. (2010). *Mengenal Renang*. Bandung: Katalog Dalam Terbitan.
- Andayani, K. (2013). Hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja industri laki - laki (Skripsi yang tidak dipublikasikan). *Universitas Diponegoro, Semarang*.
- Antonio, J., Kalman, D., Stout, J., Willoughby, D., & Haff, G. (2009). *Essentials of sports nutrition and supplements*. USA: Humana Press.

- Armstrong, L. (2007). Assessing Hydration Status: The Elusive Gold Standard. *Journal of the American College of Nutrition*, 575-584.
- Batmanghelidj, F. (2007). *Air untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan penyakit*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Behrman, R., Kliegman, R., & Jenson, H. (2004). *Nelson Textbook of Pediatrics*. United States: Philadelphia: PA : Elsevier/Saunders.
- Berman, Audrey, Shirlee, Barbara Kozier, & Glenora Erb. (2009). *Buku Ajar Praktik*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, L. (2015). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1) : 11 – 22.
- Busran. (2014). Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester IV Kelas C. *[Skripsi] Univ Negeri Gorontalo*.
- Coaching Association of Canada. (2007). *Hydration*. Swimming Canada.
- Cox , G., Broad , E., Riley, M., & Burke, L. (2002). Body mass changes and voluntary fluid intakes of elite level water polo players and swimmers. *J Sci Med Sport*, 5(3):183–93.
- Daryanto, Z. (2015). Optimalisasi Asupan Gizi dalam Olahraga Prestasi melalui Carbohydrate Loading. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 101-112.
- Davidson, J. (2011). Diet and Recovery Drinks for Competitive Swimmers.
- Depkes, D. K. (2000). *Farmakope Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Derbyshire, E. (2013). *Hydration and Urinary Tract Health*. Natural Hydration Council.

- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Didinkaem. (2017). Berapa banyak harus minum setiap harinya. Retrieved from <http://www.halalguide.com>.
- Eichenberger E, K. B. (2012). Best performances by men and women open-water swimmers during the “English Channel Swim” from 1900 to 2010. *J Sports Sci*, 30(12):1295-1301.
- Fatmah, Y. R. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Ferreira, N. S., & Ribeiro, B. (2012). Disordered eating among adolescent female swimmers: dietary, biochemical, and body composition factors. *Nutrition*, 29(1) 172-177.
- Gandasoebrata, R. (2010). *Penuntun Laboratorium Klinik*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Greenwood, M., Kalman, D., & Antonio, J. (2008). *Nutritional Supplements in Sports and Exercise*. USA: Humana.
- H, B. (2012). *Nutrition Made Incredibly Easy Second Edition*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Haeller, D. (2010). *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.
- Hardinsyah. (2010). Air Komponen Utama dalam Gizi Seimbang; Manfaat bagi Kesehatan, Stamina dan Daya Ingat. *PDGMI*.
- Hardinsyah, Soenaryo, E., Briawan, D., Damayanthi, E., Dwiriani, C., Effendi, Y., . . . Aries, M. (2009). *Studi Kebiasaan Minum & Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi yang Berbeda*. Bogor: Perhimpunan Peminat Gizi & Pangan Indonesia (PERGIZI PANGAN INDONESIA).

- Harriyani, N. L. (2009). Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Aerobik dan Latihan Renang Terhadap Peningkatan Kebugaran. *Skripsi. Fisioterapi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Hartanto, K. S. (2005). Minat Olahraga Renang Siswa-Siswi SMP PGRI 5 Mijen Semarang 2005/2006. *Universitas Negeri Semarang.*
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga.
- IPAQ. (2005). *Guidelines For Data Processing And Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Short And Long Form.* IPAQ Research Committee.
- Irawan, M. (2007). Nutrisi, Energi, dan Performa. *Sport Science and Performa Lab.*
- Irianto, K. (2014). *Gizi dan Pola Hidup Sehat.* Bandung: Yrama Widya.
- Kant, A. G. (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,* 90(3), 655-63.
- Kemenkes, R. (2013). *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.* Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Lätt E, J. J. (2010). Physiological, biomechanical and anthropometrical predictors of sprint swimming performance in adolescent swimmers. *J Sport Sci Med,* 9(3):398-404.
- Lieberman, & Harris, R. (2007). Hydration and Cognition: A Critical Review and Recommendations for Future Research. *Journal of the American College of Nutrition* , Vol. 26:5, 555S - 561S.



- Mantz, M., & Wentz, M. (2005). Hydration Status in the United States and Germany. *Nutrition reviews*, 63 (6) : S55-S62.
- Marine, D. (2015). Perbedaan pola konsumsi dan status gizi antara remaja dengan orang tua diabetes mellitus (DM) dan Non DM. *Jurnal Media Gizi Indonesia* 10(2), 179-183.
- Ma'rufah. (2011). Hubungan Glukosa Urin dengan Berat Jenis Urin. *Jurnal Analisis Kesehatan Akademi, Vol. 3 No.1*.
- Maughan, R. (2000). *Nutrition in sport volume VII of encyclopaedia of sport medicine*. Oxford: Blackwell Science.
- Merita, Aisah, & Aulia. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3): 207-215.
- Moehji. (2002). *Pemeliharaan Gizi Bayi dan Balita*. Jakarta: Bhratara.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*.
- Namazi, M. I. (2018). The association between fat mass and the risk of breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Nutr.*
- National Eating Disorders Collaboration. (2014). *Eating disorders are serious mental illness*.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurcahyo. (2013). Hubungan Kemampuan Power Tungkai, Power Lengan, Dan Kapasitas Aerobik (Vo2 MAX) Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Universitas Pendidikan Indonesia* .
- PBA Swimming Nutrition. (2011). J Dunlop.

- Penggalih, M., & Huriyati, E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*, 192-199.
- Prayitno, S., & Fillah Dieny, F. (2012). Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi Pada Remaja obesitas Dan Non Obesitas. *Journal Of Nutrition College*, 32-48.
- Proverawati, A., & Wati, E. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putriana, d. (2014). Konsumsi Cairan Periode Latihan Dan Status Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Of Nutriton College vol.3*.
- Ramdhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Roth, E. (2011). Good Food For Swimmers To Eat Before A Meet.
- Santoso, B., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. (2011). *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta: Centra Communications.
- Santrock, J. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Y. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sawka, Michael, N., Louise, M., Burke, E., Randy, E., J. Maughan, R., . . . Nina, S. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Fluid Replacement. *American College of Sports Medicine*.
- SCAN/CPSDA. (2014). Nutrition for The Swimming Student Athlete.
- Sherwood, L. (2012). *Human Physiology: From Cells To Systems, Sub bab: Energy Balance and Temperature Regulation, Ed 7*. USA: Brooks Cole.

- Soediaoetama, D. (2008). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Strasinger, S. K. (2008). *Urinalysis and Body Fluid*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Sudibjo, P. (2012). Penilaian Presentase Lemak Badan pada Populasi Indonesia dengan Metode Anthropometris. *Jurnal Staff UNY*, 20-36.
- Sugiyanto, F. d. (2004). Mekanika Renang Start dan Pembalikan. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsuri, A. (2009). *Klien Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Thomas, D. G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Thompson, J., Manore, M., & Vaughan, L. (2008). *The Science of Nutrition*. San Fransisco: Pearson Benjamin Cumming.
- Turcotte, M. (2011). *Competitive Swimmer Diet's*.
- Verdu, J., & Navarrete, G. (2009). *Physiology Of Hydration And Water Nutrition*. Spanyol: Partnership With Coca Cola Espana.
- Wesley, J. (2006). *Sports hydration: '07: Endurance sports, rehydration, cerebral edema and death*. New York: Northeastern Association of Forensic Scientists.
- WHO. (2011). *Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation*. Geneva: In: WHO.
- Widyastuti, R. &. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

Wilda W, S. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.

William. (2007). *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. America, New York.

Williams, M. (2007). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport 8th Edition*. New York: Mc.Graw-Hill.

Yurezka, B., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2017). Pemenuhan Kebutuhan Cairan dan Status Hidrasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.