

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, S., Patnaik, M., Mishra, S., & Panigrahi, A. (2018). Correlation of Hemoglobin versus Body Mass Index and Body Fat in Young Adult Female Medical Students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(10), 1371–1373. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0619912062018>
- Adi, A. C. (2016). Karbohidrat. In Hardinsyah & I. D. N. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (p. 25). EGC.
- Afif, U. M. (2017). *Ilmu Gizi Olahraga* (1st ed.). Langgam Pustaka.
- Afriani, Y., & Puspaningtyas, D. . (2019). Hemoglobin Levels and Nutrients Intake on Young Soccer Athletes in Yogyakarta. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(3), 107–112. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshrPhone/Fax>
- Ahmadi, A., Enayatizadeh, N., Akbarzadeh, M., Asadi, S., & Tabatabaee, S. H. R. (2010). *Iron Status in Female Athletes Participating in Team Ball-Sports*.
- Aini, T. R. N., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Kapasitas VO₂ max Atlet Bulutangkis (Studi di UKM Bulutangkis Universitas Negeri Semarang dan Universitas Diponegoro). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 1–4.
- Alam, T., Rahman, S. M. N., Alam, T., Habib, N., Umar, B. U., Banna, Q. R., Shirin, L., & Begum, R. (2014). Effect of Physical Exercise on Some Hematological Parameters in Female Athletes in Bangladesh. *Journal of the Nepal Medical Association*, 52(195), 892–896. <https://doi.org/10.31729/jnma.2710>
- Amelia, W. R. (2009). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-Faktor Lain dengan Status Lemak Tubuh pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Amin, M. A., & Ashadi, K. (2021). Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 63–73. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.47064>
- Anggia, O. Wati, I. & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Araújo, C. G. S., & Scharhag, J. (2016). Athlete: A Working Definition for Medical and Health Sciences Research. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(1), 4–7. <https://doi.org/10.1111/sms.12632>
- Ariani, N. L., Sudiwati, N. L. P. E., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendoron di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmu Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 139–147. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>

- Arif, S., & Pudjijuniarto. (2017). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani pada Tim Sepakbola Putra Usia 18 Tahun Elfaza FC Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 25–32. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/22120>
- Arini, F. A. (2010). Pengukuran Antropometri dan Hubungannya dengan "Golden Standard" Persen Lemak Tubuh, Bioelectrical Impedance Analysis: Studi Validasi pada Anak Sekolah Dasar Tahun 2010 [Universitas Indonesia]. In *Library Universitas Indonesia*. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20281599-T21807-Pengukuran antropometri-full text.pdf>
- Arum, V. M., & Mulyati, T. (2014). Hubungan Intensitas Latihan, Persen Lemak Tubuh, dan Kadar Hemoglobin dengan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 179–183. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Astuti, I. A. (2017). *Hubungan Pola Tidur terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul*.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman. In *Ebook* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada. <http://repository.unp.ac.id/22141/1/Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman.pdf>
- Bagni, U. V., Luiz, R. R., & Da Veiga, G. V. (2013). Overweight is Associated with Low Hemoglobin Levels in Adolescent Girls. *Obesity Research and Clinical Practice*, 7(3), e218–e229. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2011.12.004>
- Basuki, J. (2019). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar*. PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Boyadjiev, N., & Taralov, Z. (2000). Red Blood Cell Variables in Highly Trained Pubescent Athletes: A Comparative Analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 200–204. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.3.200>
- Capanema, F. D., Lamounier, J. A., Ribeiro, J. G. L., Lima, C. O. V., de Almeida Paiva, A. R., Quadros, P. R., Ferreira, N. S. K., de Almeida, T. S., & Santos, N. C. M. (2022). Anemia and nutritional aspects in adolescent athletes: A cross-sectional study in a reference sport organization. *Revista Paulista de Pediatria*, 40. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020350>
- Churuangasuk, C., Lean, M. E. J., & Combet, E. (2019). Lower carbohydrate and higher fat intakes are associated with higher hemoglobin A1c: findings from the UK National Diet and Nutrition Survey 2008–2016. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02122-1>
- Damayanti, D. (2016). Protein. In Hardinsyah & I. D. N. Supriasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (p. 37). EGC.
- Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019). Athlete Sleep Behavior Questionnaire - Turkish Version: Study of Validity and Reliability. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 43–48. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2019.58076>
- Dewoolkar, A. V., Patel, N. D., & Dodich, C. . (2014). Iron Deficiency and Iron

- Deficiency Anemia in Adolescent Athletes: A Systematic Review. *Medicine*. Doloksaribu, B. (2016). Lemak. In Hardinsyah & I. D. N. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (p. 51). EGC.
- Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the Athlete Sleep Behavior Questionnaire: A Tool for Identifying Maladaptive Sleep Practices in Elite Athletes. *Sleep Science*, *11*(1), 37–44. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180009>
- Driller, M. W., Suppiah, H., Rogerson, D., Ruddock, A., James, L., & Virgile, A. (2022). Investigating the Sleep Habits in Individual and Team-Sport Athletes Using the Athlete Sleep Behavior Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Science*, *15*(1), 112–117. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210031>
- Efendy, J. (2019). *Relationship between Animal Protein Intake and Percent Body Fat with Hemoglobin Levels in Adolescents Female in Vocational School - SPMA H Moenadi Ungaran*. *8*(5), 55. <http://repository2.unw.ac.id/515/2/artikel.pdf>
- Estridge, B. H., & Reynolds, A. P. (2012). *Basic Clinical Laboratory Techniques 6th Edition* (6th ed.). Delmar Cengage Learning. <https://pdfcoffee.com/basicclinicallaboratorytechniquespdf-pdf-free.html>
- Facundo, L. A., Albuquerque, M. R., Esteves, A. M., Driller, M. W., Grade, I., De-Mello, M. T., & Silva, A. (2021). Cross-cultural Adaptation of the Brazilian Version of the Athlete Sleep Behavior Questionnaire. *Sleep Science*, *14*(Special 2), 150–157. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200105>
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga* (1st ed.). CV. Lubuk Agung.
- Febrianti, R. (2019). *Hubungan Asupan Lemak dengan Persen Lemak Tubuh pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang* [Universitas Brawijaya]. [http://repository.ub.ac.id/id/eprint/175757/1/Retno Febrianti.pdf](http://repository.ub.ac.id/id/eprint/175757/1/Retno%20Febrianti.pdf)
- Ghosh, A., & Kundu, B. N. (2015). Effect of Exercise on Haemoglobin Percentage among Three Different Physically Active Groups. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, *20*(5), 34–38. <https://doi.org/10.9790/0837-20543438>
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2011). Textbook of Medical Physiology. In *Library of Congress Cataloging* (12th ed.). Saunders Elsevier.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (Eds.). (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (1st ed.). EGC.
- Haryono, I. R., Zaskia, R., & Lembar, S. (2020). Association between Physical Activity Level and Hemoglobin Concentration in Male College Students. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, *4*(2), 47–50. <https://doi.org/10.26773/jaspe.200409>
- Heriyanto, M. H. (2012). Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen

- Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012 [Universitas Indonesia]. In *Library Universitas Indonesia*. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20319756-S-Mira Hapsari Heriyanto.pdf>
- Heriyanto, Sari, I., Aristoteles, & Bastian. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Ringan dan Berat Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 5(1), 211–216. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.406>
- Hong, E., & Rao, A. L. (2020). Mental Health in the Athlete: Modern Perspectives and Novel Challenges for the Sports Medicine Provider. In E. Hong & A. L. Rao (Eds.), *Mental Health in the Athlete*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-44754-0>
- Hu, M., & Lin, W. (2012). Effects of Exercise Training on Red Blood Cell Production: Implications for Anemia. *Acta Haematologica*, 127, 156–164. <https://doi.org/10.1159/000335620>
- Jamali, N. H., Jamali, A. H., Khand, A. A., Mahesar, H., & Arain, M. I. (2017). Factors Affecting the Body Mass Index, Haemoglobin and Serum Ferritin Level in Students. *American Journal of Blood Research*, 7(3), 18–28. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28690917> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5498820>
- Kemkes RI. (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://pdfcoffee.com/qdownload/pedoman-gizi-olah-raga-prestasi-2014pdf-pdf-free.html>
- Kemkes RI. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kementerian Kesehatan RI*. <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kemkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Asia Subur (WUS). In *Gizi Kementerian Kesehatan*. *Kementerian Kesehatan RI*. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Kemkes RI. (2021). *Buku Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet* (L. Safira & A. Khaerani (Eds.)). Kementerian Kesehatan RI.
- Kosasi, L., Oenzil, F., & Yanis, A. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 178–181. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Kurniasih, E., Kuswari, M., & Nuzrina, R. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Maro (Protein, Lemak, Karbohidrat) dan Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Asam Folat, Vitamin B12) dengan Kadar Hemoglobin Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Gizi & Kesehatan Manuia*, 2(1). <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jgkm/article/view/1833>
- Kusuma, B. B. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian

- Pendidikan dan Kebudayaan.
http://repositori.kemdikbud.go.id/19796/4/Kelas_X_PJOK_KD_3.1%281%29.pdf
- Kusumaningrum, R. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Anak Min Ketitang Nogosari Boyolali [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta]. In *Repository ITSPKU*.
<http://repository.itspku.ac.id/221/1/2013030026.pdf>
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan*.
https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Books-23031-10_0082.pdf
- Laila, M., Zainiar, & Fitri, A. (2021). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Digital Terhadap Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Cyanmethemoglobin. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*, 3(2), 63–68. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jplp>
- Lee-Pace, J. (2012). *What Does CLIA Waived Mean?* AlcoPro.
<https://alcopro.com/what-does-clia-waived-mean/>
- Mahardika, W., & Supriyoko, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra Pko Fkip Utp Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(4), 1–11.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/954>
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Masthalina, H., Laraeni, Y., & Dahlia, Y. P. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80–86.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *BPPSDMK, Kementerian Kesehatan RI* (1st ed.). Kementerian Kesehatan RI.
http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Maulidinna, A. N., Kaidah, S., & Huldani. (2022). Literature Review : Perbedaan Kadar Hemoglobin pada Atlet dan Bukan Atlet. *Homeostasis*, 5(1), 171–180.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/5225>
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 7(2), 158–163.
<https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/1780>
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84.

- <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/download/15351/13571>
- Nayaga, S., & Kusuma, D. A. (2020). Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket (Studi di Club CLS U-18 Putra Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4).
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/35860>
- Nugroho, F. A., Handayani, D., & Apriani, Y. (2015). Asupan Protein Nabati dan Kejadian Anemia Wanita Usia Subur Vegan. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(3), 165–170.
- Nuraida, Kuswari, M., & Sitoayu, L. (2017). *Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Dengan Persen Lemak Tubuh Atlet Bola Basket Di Klub Basket Aspac Jakarta Tahun 2017*. 1–10.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-11279-manuskrip.Image.Marked.pdf>
- Nurdini, D. A., & Probosari, E. (2017). Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Atlet Sepakbola. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 28–34.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16889>
- Ongko, J. (n.d.-a). *Cek Komposisi Tubuh dengan Bioimpedance Analysis (BIA)*. APKI. <https://apki.or.id/cek-komposisi-tubuh-dengan-bioimpedance-analysis-bia/>
- Ongko, J. (n.d.-b). *Persentase Lemak Tubuh*. APKI. Retrieved September 13, 2022, from <https://apki.or.id/persentase-lemak-tubuh/>
- Pal, S., Rishi, P., Pawaria, S., Das, J., & Relayach, N. (2020). Prevalence of Iron Deficiency with Or Without Anemia In Female Athletes- A Review. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(11), 2586–2595.
https://ejmcm.com/article_6147_f929dc436fa987497dcc9fe3d9af768f.pdf
- Penggalih, M. H. S. T., & Niamila, I. (2015). Perbedaan Perubahan Lemak Tubuh dan Berat Badan Atlet Balap Sepeda pada Berbagai Intensitas Latihan. *Medikora*, 16(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7937>
- Pentiannisa, E. (2021). *Pengaruh Intensitas Tidur terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* [Universitas Jambi].
<https://repository.unja.ac.id/21934/>
- Perbasi. (n.d.). *Sejarah Bola Basket di Indonesia*. Perbasi.
<https://perbasi.or.id/sejarah-bola-basket-indonesia/>
- Pourghardash, F., & Nikseresht, A. (2017). Investigating the Effect of Regular Aerobic Activity on Young Females Hematology. *IIOAB Journal*, 8(1), 39–45. https://www.iioab.org/articles/IIOABJ_8.1_39-45.pdf
- Pressler, A., & Niebauer, J. (2021). Textbook of Sports and Exercise Cardiology. In *Textbook of Sports and Exercise Cardiology*. Springer Nature Switzerland.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2_52
- Pujalte, G. G. A., & Benjamin, H. J. (2018). Sleep and the Athlete. *Current Sports*

- Medicine Reports*, 17(4), 109–110.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000468>
- Qomariyah, N. (2016). Kadar Formaldehid di Udara dan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Pekerja Bagian Sortasi Sheet Karet (Studi pada PT Perkebunan Nusantara XII Kebun Glantangan Kabupaten Jember) [Universitas Jember]. In *Digital Repository Universitas Jember*.
[https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/79179/Nurul Qomariyah - 112110101100.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/79179/Nurul%20Qomariyah%20-%20112110101100.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Radu, A. (2019). *The Science of Basketball* (A. Radu (Ed.); 1st ed.). Routledge.
- Rahfiludin, M. Z., Aruben, R., & Setiaputri, K. A. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang. *Hang Tuah Medical Journal*, 15(2), 165–176.
<https://journal-medical.hangtuah.ac.id/index.php/jurnal/article/view/31/16>
- Rahman, A. D. N. (2020). Gambaran Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Hasanuddin [Universitas Hasanuddin]. In *Repository Universitas Hasanuddin*.
[http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15653/2/R024201041_skripsi_09-03-2022 bab 1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15653/2/R024201041_skripsi_09-03-2022%20bab%201-2.pdf)
- Ramacahya, M., Murry, K., & Dudung, A. (2017). Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Alkohol dan Kuantitas Tidur Terhadap kebugaran dan Keterampilan Shooting atlet Basket ASPAC Jakarta. *Repository Universitas Esa Unggul*.
[https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-8892-MANUSKRIP JURNAL.pdf](https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-8892-MANUSKRIP%20JURNAL.pdf)
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. *Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 74–80.
<https://publikasi.polije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/225>
- Riawan, A., Hardinsyah, & Dewi, M. (2023). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 84–90.
<https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.27326>
- Ridwan, E. (2012). Kajian Interaksi Zat Besi dengan Zat Gizi Mikro Lain dalam Suplementasi. *Panel Gizi Makan*, 35(1), 49–54.
- Rizkiawati, A. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin (Hb) dalam Darah pada Tukang Becak di Pasar Mranggen Demak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 663–669.
<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>

- Rosyidah, R. A., Hartini, W. M., & Dewi, N. P. M. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Prodi D3 TBD Semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal JIKKI*, 2(2). <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>
- Samuels, C., & Alexander, B. (2019). Sleep, Recovery, and Human Performance: A Comprehensive Strategy for Long-Term Athlete Development. In *Canadian Sport for Life* (pp. 1–20). Canadian Sport Institute. <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/11/Sleep-Recovery-Jan2013-EN.pdf>
- Saputro, D. A., & Junaidi, S. (2015). Pemberian vitamin c pada latihan fisik maksimal dan perubahan kadar hemoglobin dan jumlah eritrosit. *Jssf*, 4(3), 32–40. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Sarjono, L., Pandelaki, K., & Ongkowijaya, J. (2016). Perbedaan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi berdasarkan Kualitas Tidur. *Jurnal E-Clinic (ECl)*, 4(2).
- Sepriadi, Jannah, K., & Eldawaty. (2020). The effect of jogging exercise to improve hemoglobin levels. *Journal of Physics: Conference Series*, 1481(1), 1–4. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1481/1/012028>
- Setyandari, R., & Margawati, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Pekerja Perempuan. *Jurnal of Nutrition College*, 6(1), 61–68.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survei Konsumsi Pangan* (2018th ed.). BPPSDMK, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Survey-Konsumsi-Pangan_SC.pdf
- Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Rumana, N. A. (2020). *Aplikasi SPSS untuk Analisis Data Kesehatan: Bonus Analisis Data dengan SEM* (M. Nasrudin (Ed.); 1st ed.). PT Nasya Expanding Management.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Deepublish. https://books.google.co.id/books?id=oKdgEAAAQBAJ&pg=PA110&lpg=PA110&dq=Populasi+sampel+yang+diambil+sebagai+sampel+maksimal+5+%3C+n+,+30+pasang&source=bl&ots=4qyY105ECp&sig=ACFu3U2Nali_V5OdIoKJhV0LroewaeQxVQ&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj9pOLHuaX6AhUhiOYKHQ4gB4c
- Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Tamimi, K., & Rimbawan. (2015). Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Kardiorespiratori Pegawai PT. Indocement Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 33–40.
- Tasalim, R., & Fatmawati. (2021). *Solusi Tepat Meningkatkan Hemoglobin (Hb) Tanpa Transfusi Darah (Berdasarkan Evidence Based Practice)*. Media Sains

Indonesia.

- Utari, J., Nuzrina, R., & Nadiyah. (2017). Correlation of Energy Intake, Protein and Micronutrients with Hemoglobin Levels of Pregnant Women in Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. *Digilib Esa Unggul*.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-10060-JURNAL.Image.Marked.pdf>
- Wahyudi, A. (2010a). *Analisis Korelasi Product Momen Pearson* (p. 12).
- Wahyudi, A. (2010b). *Analisis Korelasi Rank Spearman* (p. 13). LMS-Spada Kemdikbud.
[https://lmsspada.kemdikbud.go.id/pluginfile.php/559922/mod_folder/content/0/PERTEMUAN 13 Analisis Korelasi Rank Spearman.pdf?forcedownload=1](https://lmsspada.kemdikbud.go.id/pluginfile.php/559922/mod_folder/content/0/PERTEMUAN%2013%20Analisis%20Korelasi%20Rank%20Spearman.pdf?forcedownload=1)
- Wiarto, G., & Erfiana, F. (2020). *Gizi & Kebugaran*. Graha Ilmu.
- Widayati, A., Pontang, G. S., & Mulyasari, I. (2018). Hubungan Antara Persen Lemak Tubuh Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplop) Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), 11–18. <https://doi.org/10.35473/jgk.v10i23.38>
- Yamamoto, K., Takita, M., Kami, M., Tsubokura, M., Tanimoto, T., Kitamura, T., & Takemoto, Y. (2022). Profiles of anemia in adolescent students with sports club membership in an outpatient clinic setting: A retrospective study. *PeerJ*, 10, 1–13. <https://doi.org/10.7717/peerj.13004>
- Zein, M. I. (2020). *Pedoman Peresapan Latihan bagi Praktisi Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
[http://staffnew.uny.ac.id/upload/198403152009121003/penelitian/C10-Buku Pedoman Peresapan Latihan.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/198403152009121003/penelitian/C10-Buku%20Pedoman%20Peresapan%20Latihan.pdf)