

DAFTAR PUSTAKA

- Alain J Dan Rowe, M.M.D. (2006). Structure-Function Relations Of Human Hemoglobins: *Baylor University Medical Center Proceedings*: 1-3.
- Anamisa, D.R. (2015). Rancang Bangun Metode OTSU Untuk Deteksi Hemoglobin: *Jurnal Ilmu Komputer Dan Sains Terapan*: 1-4.
- Asra, R., Yetti, R.D., Ratnasari, D. and Nessa. (2020). Studi Fisikokimia Betasianin Dan Aktivitas Antioksidan Dari Umbi Bit Merah (*Beta Vulgaris L.*). *Journal Of Pharmaceutical And Siences (JPS)*. Vol.3.No.1:14-21.
- Berawi, K.N Dan Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik Pada Proses Pembentukan Radika Bebas Sebagai Faktor Resiko Aterosklerosis. *Majority*. Vol.6(2): 1-2.
- Bompa, T.O., Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics. Champaign Il: 63-84.
- Casiday, R Dan Frey, R. (2007). Hemoglobin And The Heme Group: Metal Complexes In The Blood For Oxygen Transport. *Inorganic Synthesis Experiment*: 1-10.
- Chevion, S., Moran, D. S., Heled, M., Shani, Y., Regrev, G., Abbou, B., Berenshtein, E., Stadtman, E. R., Epstein, Y. (2003). Plasma Antioxidant Status And Cell Injury After Severe Physical Exercise, *Proc. Nati. Acad. Sci. USA*, Vol. 100, Issue 9: 5119-5123.
- Dekkers, G., Van Doornen, L.J.P And Kemper, H.C.G. (1996). The Role Of Antioxidant Vitamins And Enzymes In The Prevention Of Exercise-Induced Muscle Damage. *Sports Med.* Vol.21: 213-238.
- Depkes RI. 2002. Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/II/2002 Tentang Pedoman Penyusunan Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit Yang Wajib Dilaksanakan Daerah: 1-20.
- Devasagayam, T. P. A., Tilak, J. C., Bloor, K. K., Sane, S. K., Ghaskadbi, S. S., Lele, R. D. (2004). *JAPI*, Vol. 52: 794-804.
- Dewi D.P. (2019). “ Pembuatan Talam Buah Bit (*Beta Vulgaris L*) Makanan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Penurunan Hipeptensi ” *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol.3.No.1: 105-110.
- Dominguez, R., Mate-Mumoz, J. L., Cuenca, E., García-Fernández, P., Mata-Ordóñez, F., Lozano-Estevan, M. C., Veiga-Herreros., Garnacho-Castano, F. (2018). Effects Of Beetroot Juice Supplementation On Intermittent

High-Intensity Exercise Efforts. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, Vol. 15(2):146.

Erdina, A. (2017). Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Perokok Pada Siswi SMA Kelas X Dan XI Di Sukaharjo: *Doctoral Dissertation Universitas Sebelas Maret*: 1-40.

Firman, M dan Imron, M.A. (2019). Perbedaan Pengaruh *Stretching Dan Foam Rolling* Terhadap Penurunan Nyeri Doms (*Delay Onset Muscle Soreness*) Pada Otot Hamstring.

Gell, D.A. (2018). Structure And Function Of Haemoglobins: *Blood Cells, Molecules And Diseases*. Vol.2(7): 13-14.

Gomez-Cabrera M.C., Domenech, E & Vina, J. (2008). Moderate Exercise Is An Antioxidant: Upregulation Of Antioxidant Genes By Training. *Free Radical Biolpgy & Medicine*. Vol. 44: 126–131.

Harahap, N.S Dan Pahutar, U.P. (2017). Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1(2): 2-5.

Harahap, N.S Dan Pahutar, U.P. (2017). Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1(2): 2-5.

Hariadi. (2009). Aktifitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani. *Generasi Kampus*. Vol.2(1): 1-2.

Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. C. V Tambak Kusuma: 100-140.

Ikawati, K Dan Rokhana. (2018). Pengaruh Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Indeks Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia: *Journal Of Nursing And Public Health*. Vol.6(2): 1-3.

Jones A.M (2014). "Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance". *Journal Sports Med*:35-45.

Khaira, K. (2010). Menangkal Radikal Bebas Dengan Antioksidan. *Jurnal Saintek*, Vol.2(2): 183-187.

Kiyatno. (2009). Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal, Waktu Pemberian Antioksidan Vitamin Dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kondisi Otot. *Disertasi Untuk Memperoleh Gelar Doktor Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang*: 56.

- Kosasi, L., Oenzil., F Dan Yanis. A. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas: *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol.3(2): 1-4.
- Lesmana, H.S Dan Broto, E.P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal Dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 8(2): 1-4.
- Liananiar., Harahap, F.S.D Dan Liesmayani. (2020). Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*. Vol.9(1):1-4.
- Mairbaurl, H. (2013). Red Blood Cells In Sports: Effects Of Exercise And Training On Oxygen Supply By Red Blood Cells: *Medical Clinic VII, Sports Medicine*. Vol.4(1): 1-5.
- Mbaoji, F. N., Ezike, A. C., Nworu, C. S., Onyeto, C. A., Nwabunike, I. A., Okoli, I. C & Akah, P. A. (2016). Antioxidant And Hepatoprotective Potentials Of *Stemonocoleus Micranthus* Harms (Fabaceae) Stem Bark Extract. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. Vol. 8(7): 1-6.
- Miles, L. (2003). Physical Activity and Health. *Journal Compilation British Foundation Nutrition Bulletin*. 32:315-316.
- Mukkaromah, S.B., Susanto, H., Riwanto, I Dan Rahayu, T. (2013). Pengaruh Latihan Aquarobik Terhadap Jumlah Hitung Lekosit Pada Wanita Obesitas Di Kota Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 3: 1-7.
- Mulyani, S. (2015). Aktivitas Antimikroba Ekstrak Etanol Umbi Bit (*Beta Vulgaris*), Ekstrak Kelopak Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*) Dan Produk Herbal "Y". Skripsi. <http://Repository.Ump.Ac.Id/122/3/SITI%20MULYANI%20BAB%20II.Pdf>:60.
- Novatama S.M, Kusumo B.Dan Supartono. (2016). "Identifikasi Betasianin Dan Uji Antioksidan Ekstrak Buah Bit Merah (*Beta Vulgaris L*)". *Indonesia Journal Of Chemical Science*, Vol. 5. No.3: 217 – 220.
- Novatama, S. M. Dan Supartono. (2016). Identifikasi Betasianin Dan Uji Ekstrak Buah Bit Merah. *Indonesian Journal Of Chemical Science*, Vol.5(3):1-6.
- Nugraheni, M. (2014). Pewarna Alami; Sumber Dan Aplikasinya Pada Makanan Dan Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu: 80-90.

Nurdyansyah, F. (2017). Stres Oksidatif Dan Status Antioksidan Pada Latihan Fisik. *Jendela Olahraga*, Vol. 2(1): 1-8.

Nurdyansyah, F. (2017). Stres Oksidatif Dan Status Antioksidan Pada Latihan Fisik. *Jendela Olahraga*, Vol. 2(1): 1-8.

Parragon. (2014). *Superfoods 50 Best Foods To Change Your Life*. China:1-6

Perdana, W.Y Dan Jacobus, D.J. (2015). Hepcidin Dan Anemia Defi Siensi Besi: *CDK*. VOL.(42):12: 1-5.

Poedjiadi, A dan Supriyanti, T. (2009) Dasar-dasar Biokimia Edisi Revisi Jakarta :UI-Press: 180.

Price, S. (2006). *Konsep Klinis Prinsip Proses Penyakit*. 6th Ed. Huriawati Hartanto,Pita Wulansari DAM, Editor. Jakarta: EGC: 2-5.

Purnomo, M. (2011). Asam Laktat Dan Aktivitas Sod Eritrosit Pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 1(2): 1-16.

Ramana, V.V. (2020). Structure And Function Of Hemoglobin In Homosapiens: *J Blood Disord Treat*. Vol.3(2): 1-2.

Rao, S., B. Timsina, V. K. Nadumane. 2014. Antimicrobial Effects Of Medicinal Plants And Their Comparative Cytotoxic Effects On HEPG2 Cell Line. *International Journal Of Pharmacy And Pharmaceutical Sciences* Vol 6. <http://www.ijppsjournal.com/vol6issue1/7601.pdf>;76.

Rubatzky, V.E. (1998). *Sayuran Dunia II:Prinsip, Produksi Dan Gizi*. Bandung: Penerbit ITB: 45.

Saputro, D. A., Junaidi, S. (2015). Pemberian Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal Dan Perubahan Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Eritrosit. *Journal Of Sport Science And Fitness*, Vol.4(3):32-40, ISSN: 2252-6528.

Sari M.N.I Atok H. Dan Wahyu E. (2016). “Uji Kadar Betasiannin Pada Buah Bit (Beta Vulgaris L) Dengan Pelarut Etanol Dan Pengembangannya Sebagai Sumber Belajar Biologi”. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, Vol.3(1): 73.

Senturk, U. K., Gunduz, F., Kuru, O., Kocer, G., Ozkaya, Y.G., Yesilkaya, A., Bor Kucukatay, M., Uyuklu, M., Yalcin, O & Baskurt, O.K. (2005), Exerciseinduced Oxidative Stress Leads Hemolysis In Sedentary But Not Trained Humans. *J Appl Physiol*. Vol. 99: 1-8.

Sinaga, F.A. (2016). Stress Oksidatif Dan Status Antioksidan Pada Aktivitas Fisik Maksimal. *Jurnal Generasi Kampus*. Vol. 9(2): 1.

- Sinaga, R.N., Sinaga, F.S Dan Siregar, I.D.A. (2018). Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Aktivitas Fisik Submaksimal. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*. Vol. 2(1): 1-4.
- Stephana, W., Utami, S Dan Elita, V. (2018). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia: *Jurnal Keperawatan* 1-5.
- Sudjana. (2016). *Metode Statistik*. Bandung, Tasito
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: 31.
- Suryadinata, R.V. (2018). Pengaruh Radikal Bebas Terhadap Proses Inflamasi Pada Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok). *Amerita Nutrien*: 317-324.
- Susantiningih, T. (2015). Obesitas Dan Stres Oksidatif. *Juke Unile*, Vol.5(9): 1-2.
- Terra, T., Silva, S.A.G.D., Pinto, V.S Dan Dutra. V.M. (2012). Effect Of Exercise On The Immune System: Response, Adaptation And Cell Signaling. *Rev Bras Med Esporte, (Online)*, Vol. 18 (3): 208–214.
- Tiara, D., Tilu, M Dan Mewo, Y.M. (2016). Gambaran Limfosit Pada Pekerja Bangunan. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, Vol.4(2): 1-2.
- Urso, M.L And Clarkson, P.M. (2003). Oxidative Stress, Exercise, And Antioxidant Supplementation. *Elsevier Science Ireland Ltd. All Rights Reserved*. (189): 1-14.
- Wahdaningsih, S., Setyowati, E. P., Wahyuno. S. (2011). Aktivitas penangkap radikal bebas dari batang pakis (*alsophila glauca* j. sm). *Majalah obat Tradisional*, Vol. 16(3). P: 156-160.
- Watulingas, I., Rampengan, J. J. V., Polii, H. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap VO_2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (*Overweight*). *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, Vol. 1(2): 1064-1068.
- WHO. (2006). Physical Activity and Health In Europe: Evidence For Action: 1-9.
- WHO. (2006). *Sixty-Fourth World Health Assembly*, Youth And Health Risk: 1-3.
- Wibawanto N.D, Ananingsih V.K, Dan Pratiwi R. (2014). “Produksi Serbuk Pewarna Alami Bit Merah (*Beta Vulgaris L.*) Dengan Metode Oven Drying”. *Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim Semarang*: 38 – 43.
- Widawati, M Dan Prasetyowati, H. (2013). EFEKTIVITAS EKSTRAK BUAH *Beta Vulgaris L.* (BUAH BIT) DENGAN BERBAGAI FRAKSI

PELARUT TERHADAP MORTALITAS LARVA *Aedes Aegypti*:
Aspirator. Vol.5(1):5-6.

Widayanti, S. (2008). Analisis Kadar Hemoglobin Pada Anak Buah Kapal PT. Salam Pasifik Indonesia Lines Di Belawan Tahun 2007: *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*: 3-6.

Zoppi, C.C., Hohf, R., Silva, F.C., Lzarim, F.L., Neto, J.M.F.A., Stancanneli, M and Macedo, D.V. (2006). Vitamin C And E Supplementation Effects In Professional Soccer Player Under Regular Training. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*. Vol. 3(2): 37-44.

Zulfachri, (2013). Pengaruh Pemberian Sangobion Terhadap Kadar Hemoglobin Setelah Melakukan Aktifitas Fisik Maksimal Pada Mahasiswa Ikor. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 12(1): 1-8.



THE
THE
UNIVERSITY
UNIVERSITY

Character Building
Character Building