

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, T., & Pamungkas, A. (2022). Perbandingan Pemberian Oralit dan Air Kelapa Terhadap Status Hidrasi Setelah Aktivitas Fisik. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, 1*(November), 1673–1683.
- Alfiyana, L., & Murbawani, A. (2012). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College, 1*, 337–343.
- Andani, S. A., & Widyastuti, N. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus Sinensis.) Terhadap Nilai VO₂ Max Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 5*(2), 68–74.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., & Mukarromah, S. B. (2018). Pengaruh Jenis Asupan Cairan Terhadap Status Hidrasi Selama Latihan. *Motion: Jurnal Riset Physical Education, 9*(2), 108–115.
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas (Difference of Consumption Level of Energy, Fat, Liquid and Hydration Status of Obese and Non Obese Students). *Indonesian Journal of Human Nutrition, 2*(1), 11–22.
- Cerika Rismayanthi, R. I. R. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora, 15*(1), 53–67.
- Dicky, S., Panji, D., & Hidayah, T. (2020). Efektivitas Minuman Isotonik dan Non Isotonik Sebelum Aktivitas Aerobik. *Journal of Sport Sciences and Fitness 6*(2), 111–118.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016). Status Hidrasi Sebelum Dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 3*(2), 86–93.
- Fadli Mardian, Marijo, D. A. I. (2016). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik Dan Jus Pisang Terhadap Daya Tahan Otot Selama Aktivitas Lari 30 Menit. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 5*(4), 772–778.
- Fadlilah, S., Saputri, A. L., Afriani, Y., & Harmili, H. (2021). Pengaruh Jus Kulit Buah Semangka (Citrullus Lanatus) Terhadap Status Hidrasi Atlet Di UKM Sepak Bola. *Journal of Nutrition College, 10*(4), 297–303.
- Farapti, S. (2019). *Continuing Medical Education Continuing Professional Development. 41*(12), 896–900.

- Hatta, M., Susanto, H., & Rahfilludin, M. Z. (2016). Perbandingan Air Kelapa Dengan Isotonik. Perbandingan Pemberian Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera* L) Dengan Isotonik Terhadap Denyut Nadi Dan VO₂maks Atlet Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(2), 71–81.
- Herlina, Sukatingsih, & Amalia, R. V. (2014). Aplikasi Ekstrak Kasar Polisakarida Larut Air Biji Durian (*Durio Zibethinus Murr*) Pada Pembuatan Kecap Manis Air Kelapa. *Jurnal Agroteknologi*, 08(02), 192–202.
- Ihsan, Z. (2018). Studi Pembuatan Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa Tua (*Cocos Nucifera L*) Dan Ekstrak Belimbing Wuluh (*Avverhoa Bilimbi L*) Menggunakan Metode Sterilisasi *Non-Thermal* Selama Penyimpanan. *Food Technology, Nutritions, and Culinary Journal*.53-62
- Kemenkes. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*.
- Klimesova, I., Krejci, J., Botek, M., McKune, A. J., Jakubec, A., Neuls, F., Sladeckova, B., & Valenta, M. (2022). Prevalence of Dehydration and the Relationship with Fluid Intake and Self-Assessment of Hydration Status in Czech First League Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 82(1), 101–110
- Muhammad, F. G. (2020). *Pocari Sweat*.
- Pradana, A. K., Manggabarani, S., Anggraini, R. D., & Tanuwijaya, R. R. (2022). Perbedaan Minuman Isotonik Alami Air Kelapa Dengan Air Gula Aren Terhadap Status Hidrasi Dan Performa Atlet Futsal. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 66–74.
- Putra Nugraha, I. (2020). Efek Pemberian Isotonik Water Dan Air Kelapa Terhadap Kadar Asam Laktat Dalam Darah Setelah Melakukan Aktivitas Dengan Intensitas Tinggi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering Pt Pal Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 47.
- Sayogo, S. (2014). Continuing Development Professional Continuing Development Air Kelapa Muda - Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah. *Cdk-223*, 41(12), 896–900.
- Serra-Prat, M., Lorenzo, I., Palomera, E., Ramírez, S., & Yébenes, J. C. (2019). Total Body Water and Intracellular Water Relationships with Muscle Strength, Frailty and Functional Performance in an Elderly Population. A Cross-Sectional Study. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 23(1), 96–101.

- Siregar, S. N. (2016). Pengaruh Rehidrasi Setelah Olahraga Dengan Air Kelapa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15, 12–20.
- Suprabaningrum, A. R., & Dieny, F. F. (2017). Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pekerja Di Suhu Lingkungan Dingin. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 76.
- Susanti, E., Sugianto, W., & Azharman, Z. (2018). Analisis Konsumsi Energi Kerja Karyawan Ketika Melakukan Olahraga Tennis Studi Kasus: Karyawan PT. Aker Solution Batam. *Rekayasa Sistem Industri*, 3(2), 117–122.
- Sutrisno, K. (2009). Minuman Isotonik. *Ebookpangan.Com*, 1–19.
- Violeta, D., & Ratnayani. (2023). Efek Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Pada Atlet Bola Basket Di Klub Lascar Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 19(1), 29–37.
- Winarsih, T. (2022). Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Sepak Bola Di Desa Tanjung Kuyo. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. 63, 2.

