

### DAFTAR PUSTAKA

- Alin, Anggreni Ginting. (2017). *Konsumsi Pisang Ambon Pada Aktivitas Fisik Submaksimal Meningkatkan Kadar Glukosa Darah*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Tahun 2017 Volume 34 Nomor 2. FKIP UNIPA. Surabaya.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Cetakan keempat. PT Gramedia Pustaka Umum: Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmita Sembiring, mssita tanjung, dan Emita sabri . (2012). *Pengaruh Ekstrak Segar Daun Rosela (Hiniscus sabdariffa L) Terhadap Jumlah Entrosit dan Kadar Hemoglobin Mencit Jantan (Mus muscullus L) Anemia Strain DDW melalui induksi Natrium Nitrit (NaNO<sub>2</sub>)*. Artikel Ilmiah Universitas Sumatera Utara. Hlm 60-65.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Christoper, P. I., Wenke, J. C., Nofal, T., Armstrong, R. B. (2004). *Adaption to lengthening contraction-induced injury in mouse*. *J. Appl. Physical* 97: 1067-76.
- Candrawati, S. (2013). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stres Oksidatif*. Jurnal Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Tahun 2013. Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
- Daniel, R. M., Stelian, S., Dragomir, C. (2010). *The Effect of Acute Physical Exercise on The Antioxidant Status of The Skeletal and Cardiac Muscle in The Wistar Rat*. *Romanian Biotechnological Letters*. Vo. 15, No. 3, Supplement, p 56-61.
- Darmawan, Ristie. (2012). *Astaxanthin Mencegah Efek Nekrosis dan Peradangan Otot Pada Tikus Yang Mengalami Overtraining*. Tesis. Program Magister Universitas Udayana Denpasar

- Dekany, M., Nemeskeri, V., Gyore, I, Ekes, E., Gogl, A., Szots, G., *Petrekanyits, M, Taylor, A. W., Berkes, I., Pucsok, J.* (2008). *Physical performance and antioxidant effects lin triathletes. Biology of Sport*, Vol. 25: 101-114.
- Droge, W. (2002). *Free radicals in the physiological control of cell function.. Physical Rev.* 82;47-95.
- Evans, W. J. (2000). Vitamin E, Vitamin C, And Exercise. *Am J Clin Nutr*, 72, 647S-52S.
- Evelyn, C. P.( 2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis.* Gramedia. Jakarta.
- Fox, E.L. (1998). *The Physiological Basic For Exercise And Sport.* New York: Brown & Branchmark Publishare.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi PPLPTK. Jakarta.
- Kiyatno. (2009). *Pengaruh Aktifitas Fisik Submaksimal Waktu Pemberian Antioksidan Vitamin dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kondisi Otot.* Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Khassaf, M., Mcardle, A., Esanu, C., Vasilaki, A., Mcardle, F., Griffiths, R. D., Brodie, D. A., & Jackson, M. J.(2003). *Effect of vitamin C supplements on antioxidant defence and stress proteins in human lymphocytes and skeletal muscle. J. Physical*, 549, 645-52.
- Kristanti CM. (2002). *Pengembangan dan Uji Coba Modul Indeks Kesegaran Jasmani Tahun 2001.* In DR. I. Puti Gede Adiatmika, M. K. (ed) Kongres Nasional Xi Dan Seminar Ilmiah Xiii Iktana Ahli Ilmu Faal Indonesia Dan International Seminar On Ergonomics And Sports Physiology. Denpasar-Bali, Udayana University Press.
- Kusuma, Wira. (1998). *Perencanaan Menu Anemia Gizi Besi.* Trubus Agremedia. Jakarta.

- Liang Y, Fang JQ, Wang CX, Ma GZ. (2008). *Effects of transcutaneous electric acupoint stimulation on plasma SOD and MDA in rats with sports fatigue*. *Zhen Ci Yan Jiu*, 33: 120-133.
- Olivia, Nina. 2011. *Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Gambaran Histopatologi Tubulus Proksimal Mencit Betina Dewasa Yang Mendapat Latihan Fisik Maksimal*. Tesis. Program Studi Magister Ilmi Biomedik Universitas Sumatera Utara.
- Paramitha, Shinta. (2012). *Sehat dan Bugar dengan Terapi Jus Buah dan Sayur*. Medan: Lintas Media.
- Patimah, S. (2011). *Pola Konsumsi Ibu Hamil dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran. Hlm 8-9.
- Pracaya.( 2000). *Kol Alias Kubis*. Penebar Swadaya. Salatiga.
- Qodriyaty et al (2016). *Kadar Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase (SGOT) Pada Tikus Wistar Rattus...”) e-Jurnal Pustakan Kesehatan*, Vol. 4. No.1 : 73-74.
- Rifki Zakharia (dalam skripsi, 2005:12) “*efek latihan fisik maksimal terhadap tingkat kerusakan faal hati*”.
- Rukmana, H. R. (2003). *Usaha Tani Markisa*. Kanisius. Yogyakarta.
- Saputra, Dwi Aries. (2015). *Pemberian Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eri.trosit*. *Jurnal Ilmui Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang*
- Senturk, U. K., Gunduz, F., Kuru, O., Aktekin, M. R., Kipmen, D., Yalcin, O., Bor-Kucukatay, M., Yesikalya, A & Baskurt, O. K. (2001). *Exercise induced oxidative strees effecs erythroctyes in sedentary rats but not trained rats*. *J. Appl Physical*, 91, 1999-2001.

- Silalahi, J. 2006. *Makanan Fungsional*. Kanisius. Yogyakarta. Halaman 38-56.
- Sinaga, F. A. (2017). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin dan Vozmaz pada Aktifitas Fisik Maksimal Correspondence*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan Hlm. 35-46.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengaruh Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syaifuddin. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta.
- Urso, M. I, Clarkson, P. M. (2003). *Oxidative Stress, Exercise, and Antioxidant Supplementation*. Toxicology. 189(1-2) : 41-54.
- Wang, L., Zhang, H. L., Zhou, Y. J., Ma, R., Lv, J. Q., Li, X.Chen, L.J., and Yao, Z. (2008). *The decapeptide CMS001 enhances swimming endurance in mice*. Peptides, 29: 1176-1182.
- WHO. (2010). *Global recomendation on physical activity for health*. Switzerland: WHO press.
- Widayanti, Sri. (2008). *Analisis Kadar Hemoglobin Pada Anak Buah Kapal PT Salam Pacific Indonesia Lines di Belawan Tahun 2007*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumater Utara.
- Winarsi, H. (2007). *Antioksidan Alami dan Radikal Bebas*. Kanisius. Yogyakarta.
- Winara. (2013). *Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Malondialdehyde Yang Mendapat Aktivitas Fisik Maksimal Pada Pemain SSB Garuda Bintang Deli Serdang*. Skripsi. Program Studi Magister Universitas Negeri Medan.