

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694.
- Arifin, A. F., Basri, R. P. L., Hapsari, P., & Arfah, A. I. (2022). Efektivitas Pemberian Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Prediabetes. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(6), 363-368.
- Arifin, H., Nofiza, W., & Elisma, E. (2012). Pengaruh pemberian jus buah naga *hylocereus undatus* (haw.) Britt & Rose terhadap jumlah hemoglobin, eritrosit dan hematokrit pada mencit putih betina. *Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi*, 17(2), 118–125.
- Arifin, H., Welli, W., & Elisma, E. (2012). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga *Hylocereus Undatus* (Haw.) Britt&Rose Terhadap Jumlah Hemoglobin, Eritrosit Dan Hematokrit Pada Mencit Putih Betina. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi*, 17(1).
- Aryanta, I. W. R. (2022). Manfaat buah naga untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 4(2), 8-13
- Astiana, W., Rosa, E. F., & Puspitasari, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat*, 4(1), 62-65.
- Candrawati, S. (2013). Pengaruh aktifitas fisik terhadap stres oksidatif. *Jurnal*
- Gunadi, V. I., Mewo, Y. M., & Tiho, M. (2016). Gambaran kadar hemoglobin pada pekerja bangunan. *eBiomedik*, 4(2).
- Handayani, F., & Harahap, N. S. Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Dan Intensitas Berat Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Tikus (*RATTUS NORVEGICUS*).
- Harahap, N. S., & Tobing, T. S. (2018). Pengaruh aktifitas aerobik dan anaerobik terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswa ilmu keolahragaan. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(1), 24-5
- Harahap, R. R. M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Aktivitas Fisik Maksimal. *Jurnal Pandu Husada*, 2(1), 58-63.
- Hasibuan, N. (2014). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 83-88.
- Hasibuan, T. A. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Setelah Melakukan Aktivitas Treadmill Dengan Intensitas 80-85 % Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa Angkatan 2018 Ikor Unimed. *Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>. Semarang.
- Irianti, E. (2008). Pengaruh aktivitas fisik sedang terhadap hitung leukosit-dan hitung jenis leukosit pada orang tidak terlatih. *Majalah kedokteran nusantara*, Vol 41. no 4
- Jatmiko, T. (2021). Pengaruh Kalistenik Terhadap Penurunan Berat Badan di Stellar Power House. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 130-136.
- Jatmiko, T. (2021). Pengaruh Kalistenik Terhadap Penurunan Berat Badan di Stellar Power House. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 130-136
- Kosasi L, Oenzil F, Yanis A. Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. 2014;3(2):178-181
- Lawrence, H. S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Bit (*Beta Vulgaris L*) Selama Latihan terhadap Jumlah Eritrosit dan Nilai Hematokrit Pada Mahasiswa Non Atlet dengan Aktivitas Fisik Maksimal (Doctoral dissertation, UNIMED).
- LOVELY, S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Bit (*Beta Vulgaris L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Vo2max Pada Aktivitas Fisik Maksimal Mahasiswa Non Atlet Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- mandala of health, Vol 6(1). FK universitas jendral sudirman, purwokerto.

- Mulyana, (2010). Antioxidant study of pulps and peels of dragon fruits: a comparative study
- Mulyani Y, Dewi Nurlaela Sari. 2020. The Effect of Dragon Fruit Juice and Honey On The Improvement of Pregnant Women's Hb. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.9 No.2 November 2020 Page.1409-1414.
- Mulyani Y, Dewi Nurlaela Sari. 2020. The Effect of Dragon Fruit Juice and Honey On The Improvement of Pregnant Women's Hb. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.9 No.2 November 2020 Page.1409-1414. DOI: 10.30994/sjik.v9i2.480.
- Munzir, A. (2018). PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN DARAH ATLET SEPAK BOLA DI DATARAN TINGGI (MALAKAJI FC) DAN DI DATARAN RENDAH (ELECTRIC PLN FC) (Doctoral dissertation, FIK).
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Nall, R. 2021. What are the proven benefits of dragon fruit? Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324655>.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- Pangestu, T. A., Bawono, M., & Irawan, R. (2024). Pengaruh Pemberian Bee Pollen Terhadap Pemulihan Kadar Hemoglobin Setelah 1 Jam Latihan Submaksimal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(02), 15-24.
- Pasaribu, M. J. M. A., Rahayu, I. D., Iqbal, M., & Ulandari, A. S. (2025). Kandungan Senyawa Fitokimia dan Aktivitas Antioksidan dari Ekstrak Daun Alpukat (*Persea americana* Mill.): Narrative Review. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 3(2), 30-39.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Purnomo, M. (2011). Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase
- Putri, A. F. F., Kaidah, S., & Huldani, H. (2021). Literature Review: Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang terhadap Kadar Hemoglobin. *Homeostasis*, 4(2), 547-558.
- Rismayanthi, A. D. S. C. (2016). Profil tingkat volume oksigen maskimal (VO₂ max) dan kadar hemoglobin (HB) pada atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 115966.
- Rizaldi, R. Y. (2018). Pengaruh kalistenik terhadap penurunan berat badan di Stellar Powerhouse. *Jurnal Sosiologi Fisip UNAIR*, 1-22.
- Rona, S. 2020. Hubungan Merokok dan Hemoglobin Terhadap Daya Tahan. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 1– 13.
- Sahroh, F., Putri, A. A. A. L., Lestari, S., & Pertiwi, K. D. (2025). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Pekerja yang Terpapar Karbon Monoksida (Co) di Wilayah Terminal Sisemut. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 1-6.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Sanrebayu, S. (2020). Pengaruh Jus Umbi Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Nilai VO₂max Atlet Bulutangkis (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Sheila Maria Belgis Putri Affiza. (2022). Pengaruh Pemberian Sirup Kombinasi Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Dan Bee Pollen Terhadap Indeks Eritrosit Dan Hematokrit Pada Remaja Putri Dengan Anemia. Tesis, 1–29.

- Sulistyaningsih, I., Isnaini Herawati, S., & Dwi Kurniawati, S. (2012). *Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Anggota Row Of Power In Motion (Rpm) Body Fitness Center* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Susantiningih, T. (2015). Obesitas dan stres oksidatif. *JuKe Unila*, 5(9), 89-93.
- Swastika, A. 2014. Kitab khasiat buah dan sayur tumpas segala penyakit. Penerbit. Shira Media. Yogyakarta
- Tarigan, A. P., Harahap, N. S., & Marpaung, D. R. (2020). Pengaruh pemberian jus buah naga merah setelah latihan fisik intensitas berat terhadap jumlah leukosit. *Jurnal Keolahragaan*, 8(02), 140-147.
- Tirtana, A., & Nafilata, I. (2024). Konsumsi Protein Dan Prilaku Aktivitas Fisik Pada Kadar Hemoglobin Remaja: A Cross Setioal Study. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 186-194.
- Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2019). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Winarti S. (2010). Makanan fungsional Edisi pertama. Yogyakarta. Graha ilmu.

