

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., Hadjam, N.R. & Farmawati, A., 2015. Hubungan antara marah dan kecemasan setelah mengonsumsi minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin c pada atlet sepak bola. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2).
- Aguss, R.M., Fahrizqi, E.B. & Wicaksono, P.A., 2021. Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), pp.1-9.
- Andani, S.A. & Widyastuti, N., 2016. *Pengaruh pemberian jus jeruk manis (citrus sinensis) terhadap nilai VO2max atlet sepak bola di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Anonim, 2018. Semakin muda usia kian senang olahraga [Internet], Databoks. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/olahraga/statistik/40bfe291eeb8ecd/semakin-muda-usia-kian-senang-olahraga> [Accessed 11 October 2024].
- Ariyanti, E.S. & Mulyono, A., 2010. Otomatisasi pengukuran koefisien viskositas zat cair menggunakan gelombang ultrasonik. *Jurnal Neutrino: Jurnal Fisika dan Aplikasinya*.
- Bawoleng, A., Amisi, M.D. & Sanggelorang, Y., 2022. Gambaran kecukupan mineral makro pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi covid-19. *KESMAS*, 11(4).
- Borborah, K., Borthakur, S.K. & Tanti, B., 2016. Musa balbisiana Colla-taxonomy, traditional knowledge and economic potentialities of the plant in Assam, India. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 15(1), pp.116-120.
- BPOM RI., 2016. *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia nomor 9 tahun 2016 tentang acuan label gizi* [Internet], pp.1-9. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/225525/perka-bpom-no-9-tahun-2016> [Accessed 13 January 2025].
- BPOM RI., 2020. *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan nomor 24 tahun 2020 tentang perubahan kedua atas peraturan badan pengawas oat dan makanan nomor 1 tahun 2018 tentang pengawasan pangan olahan untuk keperluan gizi khusus* [Internet], pp.48-53. Available from: [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/202x/PerBPOM\\_No\\_24\\_Tahun\\_2020\\_Perubahan\\_PerBPOM\\_No\\_1\\_Tahun\\_2018.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/202x/PerBPOM_No_24_Tahun_2020_Perubahan_PerBPOM_No_1_Tahun_2018.pdf) [Accessed 10 December 2024].
- Budianta, T.D.W., Naryanto, P.S. & Wijaya, R., 2007. Pengaruh konsentrasi xanthan gum terhadap sifat fisikokimia dan organoleptik puree nenas beku. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi (Journal of Food Technology and Nutrition)*, 6(2).
- Cakrawati, D. & Mustika, N.H., 2011. *Bahan pangan, gizi, dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Chen, J., 2000. *Vitamins: Effects of exercise on requirements*. Oxford: Blackwell.
- Clark, N., 2008. *Nancy Clark's sports nutrition guidebook 4th ed*. United States: Human Kinetics.
- Clark, N., 2014. *Nancy Clark's sports nutrition guidebook 5th ed*. United States: Human Kinetics.

- Dewi, K.I. & Wirjatmadi, R.B., 2018. Hubungan kecukupan vitamin c dan zat besi dengan kebugaran jasmani atlet pencak IPSI Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 134–140. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.134-140>.
- Dewi, T.H.R., Basuki, E. & Paramartha, D.N.A., 2022. *Pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok sebagai stabilizer terhadap sifat fisikokimia dan sensoris es krim ubi jalar ungu* (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).
- de la Torre-Gutiérrez, L., Chel-Guerrero, L.A. & Betancur-Ancona, D., 2008. Functional properties of square banana (Musa balbisiana) starch. *Food Chemistry*, 106(3), pp.1138-1144.
- Edyanto, A.S., Huriyati, E., Nisa, A., Nurrahma, B.A. & Farmawati, A., 2023. Iron-fortified klutuk banana (Musa balbisiana Colla) flour supplementation prevented growth failure by suppressing FGF21 in malnourished rats. *Nutrition & Food Science*, 53(7), pp.1166-1178.
- Endra, Y., 2006. Analisis proksimat dan komposisi asam amino buah pisang batu, Musa balbisiana Colla.
- Erna H. & Muthmainnah., 2008. Pembuatan counter waktu pada percobaan viskositas berbasis mikrokontroler hrs8000. *Jurnal Neutrino: Jurnal Fisika dan Aplikasinya*.
- Farikha, I.N., Anam, C. & Widowati, E., 2013. Pengaruh jenis dan konsentrasi bahan penstabil alami terhadap karakteristik fisikokimia sari buah naga merah (Hylocereus polyrhizus) selama penyimpanan. *Jurnal Teknosains Pangan*, 2(1).
- Farmawati, A., 2017. Potensi pangan lokal tepung pisang klutuk (Musa balbisiana Colla) sebagai terapi gizi pada model mencit wistar malnustrisi, belum dipublikasikan.
- Ghazzawi, H.A., Hussain, M.A., Raziq, K.M., Alsendi, K.K., Alaamer, R.O., Jaradat, M., Alobaidi, S., Al Aqili, R., Trabelsi, K. & Jahrami, H., 2023. Exploring the relationship between micronutrients and athletic performance: A comprehensive scientific systematic review of the literature in sports medicine. *Sports*, 11(6), p.109.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A. & Vorster, H.H. eds., 2009. *Introduction to human nutrition 2nd ed.* United Kingdom: Wiley Blackwell.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E., 2007. Buku ajar fisiologi kedokteran. EGC.
- Handayani, N.A., Haryani, K. & Retnowati, D.S., 2022. Modifikasi pati sorgum menjadi maltodekstrin secara enzimatis dengan menggunakan enzim alfa amilase dan glukosa amilase. *Jurnal Teknologi Pangan*, 6(1), pp.8-12.
- Harrita, O.P. & Ratnaningsih, N., 2021. Substitusi tepung pisang (Musa paradisiaca) pada pembuatan banana cookies untuk mendukung gerakan diversifikasi pangan lokal. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 16(1).
- Haryadi, H., 1993. Dasar-dasar dan pemanfaatan ilmu dan teknologi pati. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 13(3), pp.37-42, doi:10.22146/agritech.19272.
- Hider, R.C. & Kong, X., 2013. Iron: effect of overload and deficiency. *Met. Ions Life Sci.* 13, pp.229-294.
- Hurria, H., 2014. Formulasi, uji stabilitas fisik, dan uji aktifitas sediaan gel hand sanitizer dari air perasan jeruk nipis (citrus aurantifolia swingle) berbasis karbomer. *Jurnal farmasi UIN Alauddin Makassar*, 2(1), pp.28-34.
- Irawan, M.A., 2007. Konsumsi cairan dan olahraga. *Sport Science Brief*, 1(02).

- Karima, H.A., 2017. *Identifikasi kandungan mineral dan antioksidan tepung pisang raja bandung, tepung pisang kluthuk, dan tepung pisang tanduk* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Kemenkes, R.I., 2014. *Pedoman gizi olahraga prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khorshidi-Hosseini, M. & Nakhostin-Roohi, B., 2013. Effect of glutamine and maltodextrin acute supplementation on anaerobic power. *Asian journal of sports medicine*, 4(2), pp.131-136. <https://doi.org/10.5812/asjms.34495>.
- Leo, R. & Daulay, A.S., 2022. Penentuan kadar vitamin c pada minuman bervitamin yang disimpan pada berbagai waktu dengan metode spektrofotometri uv. *Journal of Health and Medical Science*, pp.105-115.
- Lomboan, F.Y., Malonda, N.S. & Sekeon, S.S., 2020. Gambaran kecukupan mineral makro pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).
- Lu, W., Nishinari, K., Matsukawa, S. & Fang, Y., 2020. The future trends of food hydrocolloids. *Food hydrocolloids*, 103, p.105713.
- Mahfud, I. & Fahrizqi, E.B., 2020. Pengembangan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional untuk siswa sekolah dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mardian, F., Marijo, M. & Indraswari, D.A., 2016. *Perbandingan efektivitas pemberian minuman isotonik dan jus pisang terhadap daya tahan otot selama aktivitas lari 30 menit* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Margono, T., 2000. *Anggur buah pisang klutuk*. Jakarta: Grasindo.
- Mintarto, E. & Fattahilah, M., 2019. Efek suhu lingkungan terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. *JSES: Journal of sport and exercise Science*, 2(1), pp.9-13.
- Nielsen, S.S. ed., 2003. *Food Analysis Third Edition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Nofianti, T., 2020. Potensi sediaan kapsul ekstrak etanol kulit pisang klutuk sebagai antidiabetes. *Jurnal Farmasi Udayana*, pp.187-194. <https://doi.org/10.24843/JFU.2020.v09.i03.p07>.
- Pandey, A.K., Pandit, A. & Pandey, B.L., 2015. The pathophysiology and care of exercise related muscle cramps. *Journal of Tropical Life Science*, 5(1), pp.25-29.
- Panjaitan, R.S., Sutriningsih, S., Purwati, P. & Sagala, Z., 2021. Edukasi kandungan karbohidrat dan metode uji identifikasinya pada buah-buahan di SDN 09 Sunter Agung, Jakarta Utara. *Berdikari*, 4(1).
- Penggalih, M.H.S.T., Dewinta, M.C.N., Pratiwi, D., Solichah, K.M.A. & Niamilah, I., 2020. *Gizi olahraga I: Sistem energi antropometri dan asupan makan atlet* (Vol. 1). Sleman: UGM PRESS.
- Penggalih, M.H., Hardiyanti, M. & Sani, F.I., 2016. Pengaruh perbedaan intensitas latihan atlet sepeda terhadap berat badan dan body water. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), pp.29-35.
- Pentury, M.H., Nursyam, H., Harahap, N. & Soemarno, S., 2013. Karakterisasi maltodekstrin dari pati hipokotil mangrove (*Bruguiera gymnorrhiza*) menggunakan beberapa metode hidrolisis enzim. *The Indonesian Green Technology Journal*, 2(1), pp.53-60.
- Pohl, H.R., Wheeler, J.S. & Murray, H.E., 2013. Sodium and potassium in health and disease. *Met. Ions Life Sci.* 13, pp.29-47.

- Pradita, T.R., 2015. *Pengembangan food bar berserat tinggi berbahan dasar tepung juwawut (Setaria italica) dan tepung garut (Maranta arundinacea L.): Studi formulasi bahan, uji sifat fisik, sifat kimia, daya terima dan penentuan indeks glikemik* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Pratama, A.P., 2024. Jenis-jenis energy gel dan tips memilih yang tepat [Internet], Strive. Available from: <<https://striveindonesia.com/blogs/news/jenis-jenis-energy-gel-dan-tips-memilih-yang-tepat>> [Accessed 03 January 2025].
- Prawira, R.R.Z. & Tribinuka, T., 2016. Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 5(2), pp.13-17.
- Prayogi, S., Fitmawati, S.N. & Sofiyanti, N., 2016. Karakteristik morfologi dan uji kandungan nutrisi pisang batu (Musa balbisiana Colla) di Kabupaten Kuantan Singingi. *J Biol Papua*, 8, pp.97-110.
- Prihatini, S., Permaesih, D. & Julianti, E.D., 2016. Asupan natrium penduduk Indonesia: Analisis data survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), pp.15-24.
- Prosiding Seminar Nasional MIPA, 2014 Singaraja, 2014. *Pentingnya olahraga dan kesehatan gizi bagi keluarga dan olahragawan*. Lesmana, K.Y.P.
- Putri, T.F. & Fauzia, F.R., 2022. Hubungan konsumsi sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP dan SMA di wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), pp.400-411.
- Rahayuningsih, J., Sisca, V. & Eliyarti, E., 2022. Analisis vitamin c pada buah jeruk pasaman untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi: analisis vitamin c. *Journal of Research and Education Chemistry*, 4(1), pp.29-29.
- Ramadhani, Z.O., Dwiloka, B. & Pramono, Y.B., 2019. Pengaruh substitusi tepung terigu dengan tepung pisang kepok (Musa acuminata L.) terhadap kadar protein, kadar serat, daya kembang, dan mutu hedonik bolu kukus. *Jurnal Teknologi Pangan*, 3(1), pp.80-85.
- Riyanto, B., Trilaksana, W. & Lestari, R., 2016. Minuman nutrisi olahraga berbasis hidrolisat protein gurita. *Pengelolaan Hasil Perikanan Indonesia*, 19(3), pp.339-347.
- Ruffo, A., Osiecki, R., Fernandes, L., Felipe, C., Osiecki, A. & Malfatti, C., 2009. Moderate to high dose of maltodextrin before exercise improves glycogen availability in soleus and liver after prolonged swimming in rats. *Journal of Exercise Physiology Online*, 12(4).
- Salamah, E., Purwaningsih, S. & Kurnia, R., 2012. Kandungan mineral remis (Corbicula javanica) akibat proses pengolahan. *Jurnal akuatika*, 3(1), pp.74-83.
- Safitri, I.O., Mondylaksana, K., Kamil, R.Z., & Pratama, B.P., 2022. Modifikasi pati secara kimiawi. In : Marseno, D.W., Marsono, Y., & Pranoto, Y.eds. *Teknologi modifikasi pati*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, pp. 89-146.
- Sani, F. I., 2015. *Identifikasi kandungan karbohidrat, protein, lemak, asam amino, dan asam lemak, serta estimasi umur simpan berdasarkan sifat fisik pada tepung pisang raja bandung, tepung pisang kluthuk, dan tepung pisang tanduk skripsi* (Doctoral Dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Saragih, B., Odit, F.K. & Andi, S., 2007. Kajian pemanfaatan tepung bonggol pisang (Musa paradisiaca Linn) sebagai substitusi tepung terigu dalam pembuatan mie basah. *Jurnal teknologi pertanian*, 3(2), pp.63-6.

- Sari, E.K., 2020. *Analisa perbandingan kadar vitamin c sediaan kapsul bubuk bawang putih (Allium sativum, L.) menggunakan metode spektrofotometri uv-vis* (Doctoral dissertation, Stikes Karya Putra Bangsa Tulungagung).
- Sharrock, S. & Lusty, C., 2000. Nutritive value of banana, Annual Report 1999. *Inibap: Montpellier (Fra)*, pp.28-31.
- Suloi, A.N.F., 2019. Potensi pati resisten dari berbagai jenis pisang—A review (Potential resisten starch prepared by banana—A review). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Agrokompleks*, pp.92-96.
- Suriya, K. & Jomduang, S., 2019. The optimal formula of longan energy gel drink containing of high bioactive compounds and antioxidant activities. *International Journal of Food Engineering*, 5(4), pp.256-261.
- Suwarni, S., 2013. Pengaruh pemberian suplemen besi dan vitamin c terhadap daya tahan aerob dan kadar hemoglobin oleh: Sri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Universitas Sebelas Maret*, 1(2), p.13504.
- Swinkles, J.J., 1985. Source of Starch. Its Chemistry and Physics. In : Van Beynum, G. M. M. & J. A. Roles (eds.). *Starch Conversion Technology*. New York: Marcell Dekker.
- Untu, V.B., Purwanto, D.S. & Assa, Y.A., 2014. Kadar natrium serum pada latihan fisik intensitas sedang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *eBiomedik*, 2(1).
- Whitney, E.N. & Rolfes, S.R., 1999. Understanding nutrition. Belmont, CA: West.
- Winarno, F.G., 2004. *Kimia pangan dan gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Yasmine, N., Aldrin, E., Permana, Y.S. & Farmawati, A., 2022. Potensi pisang klutuk terfortifikasi Fe dan Lactobacillus sebagai pangan fungsional penanganan anemia. *Jurnal Dunia Gizi*, 5(2), pp.43-53.