



DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, M.A., Danes, V.R. and Lintong, F., 2015. Analisa hasil pengukuran tekanan darah antara posisi duduk dan posisi berdiri pada mahasiswa semester VII (tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *eBiomedik*, 3(1).
- Arianto, M., Nur, S. and Yusuf, M., 2023. Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa. *Pengaruh Penggunaan Sarana/Media Modifikasi Pada pembelajaran Olahraga Atletik Lempar Lembing Terhadap Minat Belajar Siswa*, 5(02), pp.10-18.
- Arimbi, Wahid, W.M., Arfanda, P.E., Usman, A., Sarifin, G., 2024. 'Efektivitas Penatalaksanaan Euhidrasi Terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal', *Journal on Education*, 07(01), pp. 7023–7029. doi:10.31004.
- Arista, L. and Wahyudin, A.A., 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Hidrasi Mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), pp.36-47.
- Asfiah, L., 2021. Profil Antropometri dan Komponen Biomotorik Atlet Lari Jarak Jauh Putri Senior Dragon Atletik Club Kota Salatiga Tahun 2021.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2022. *Statistik Sosial Budaya 2021*. Tersedia di: <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/06/30/6a2dabc16d556ab9d075f918/statistik-sosial-budaya-2021> [Diakses 20 Januari 2025].
- Bak, Anggie. Tsiami, Amalia. Greene, C., 2017. Methods of Assessment of Hydration Status and Their Usefulness in Detecting Dehydration in the Elderly. *Curr Res Nutr Food Sci*, 5(2), 43–54.
- Barrett, K.E., Barman, S.M., Brooks, H.L. and Yuan, J.X., 2019. *Ganong's review of medical physiology*. 26th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- Baron, S., Courbebaisse, M., Lopicard, E. M. ., & Friedlander, G., 2015. Assessment of Hydration Status In A Large Population. *British Journal of Nutrition*, 113, 147–158.
- Cunha, F.A., Farinatti, P., Jones, H. and Midgley, A.W., 2020. Postexercise hypotension and related hemodynamic responses to cycling under heat stress in untrained men



- with elevated blood pressure. *European journal of applied physiology*, 120, pp.1001-1013.
- De Brito, L.C., Fecchio, R.Y., Peçanha, T., Lima, A., Halliwill, J. and de Moraes Forjaz, C.L., 2019. Recommendations in post-exercise hypotension: concerns, best practices and interpretation. *International journal of sports medicine*, 40(08), pp.487-497.
- Dieny, F.F., Widyastuti, N., Fitranti, D.Y. and Tsani, A.F.A., 2020. Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), pp.108-119.
- Fadila, O.M.N., Putri, D.H. and Tantiana, T., 2023. Hubungan Konsentrasi Protein Mucin Saliva Rongga Mulut dengan Penyakit Xerostomia pada Geriatri: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), pp.427-435.
- Fadlilah, S., Rahil, N.H. and Lanni, F., 2020. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo₂). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp.21-30.
- Gutiérrez-Marín, D., Luque, V., Ferré, N., Fewtrell, M.S., Williams, J.E. and Wells, J.C. (2019) Associations of age and body mass index with hydration and density of fat-free mass from 4 to 22 years. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(10), pp.1422-1430.
- Hafidz, I.A., Syafei, M.M. and Afrinaldi, R., 2021. Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), pp.104-109.
- Hafizh, A., Asriwandari, H. and Hidir, A., 2022. Perilaku Konsumtif Sebagai Sebuah Gaya Hidup: Studi Komunitas Lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), pp.312-325.
- Hall, J.E., 2016. *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. 13th ed. Philadelphia: Elsevier.



- Handayani, L.T., 2018. Kajian etik penelitian dalam bidang kesehatan dengan melibatkan manusia sebagai subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).
- Handayani, G., Lintong, F. and Rumampuk, J.F., 2016. Pengaruh Aktivitas Berlari Terhadap Tekanan Darah dan Suhu Pada Pria Dewasa Normal. *e-Biomedik (eBm)*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.35790/ebm.v4i1.11044>.
- Harahap, M.A., Gintings, A.F., Rangkuti, N.A. and Rangkuti, J.A., 2023. Pengaruh Program Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terkontrol Di Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), pp.60-65.
- Hidayatulloh, K. dan Gandasari, M.F., 2022. Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas Lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of S.P.O.R.T. Universitas Siliwangi*.
- Isro'in, L., 2016. Manajemen Cairan Pada Pasien Hemodialisis.
- Jaya, I.M.D. and Sandi, I.N., 2019. Post Exercise Hypotension dan Efek Pendinginan Selama 10 Menit pada Tekanan Darah Siswa Setelah Latihan. *E-Jurnal Medika*, 8(3).
- Kusuma, A.D., 2020. Penilaian Status Hidrasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 13–17. doi:10.35816/jjiskh.v11i1.196.
- Laurino, M.J.L., Silva, A.K.F.D., Santos, L.A. and Vanderlei, L.C.M., 2023. Water drinking during aerobic exercise improves the recovery of non-linear heart rate dynamics in coronary artery disease: crossover clinical trial. *Frontiers in Neuroscience*, 17, p.1147299.
- Lei, T.H., Wei, X., Wang, F., Chen, J., Goulding, R., Cotter, J., Lee, J.K.W., Tan, B., Amano, T., Fujimoto, T. and Fujii, N., 2025. The effect of hypohydration before and different rehydration strategies after severe intensity exercise on post-exercise hypotension in men. *European journal of applied physiology*, pp.1-12.



- Lubis, L., Salsabila, N. and Wiramihardja, S. (2021) Pengaruh protokol hidrasi dan status hidrasi terhadap kekuatan otot tungkai bawah, atensi, dan passing atlet futsal remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), pp.1-8.
- Martono, Sudiro, Satino, 2016. Deteksi Dini Derajat Kesadaran Menggunakan Pengukuran Nilai Kritis Mean Artery Pressure. *Jurnal Ners*, vol. 11, no. 1, pp. 73-78.
- Mayang, A., 2017. *Diet Keto: Berani Mencoba Tantangan Diet Rendah Karbohidrat?*. Anak Hebat Indonesia.
- Mcdermott, B. P. *et al.* (2017) 'National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active', 52(9), pp. 877895. doi: 10.4085/1062-6050-52.9.02.
- Meade, R.D., Crandall, C.G., Gagnon, D. and Kenny, G.P., 2018. Greater fluid loss does not fully explain the divergent hemodynamic balance mediating postexercise hypotension in endurance-trained men. *Journal of Applied Physiology*, 124(5), pp.1264-1273.
- Meilita, L. and Berliana, B., 2020. Pengaruh Sah (Sport Active Hijab) dalam Mempertahankan Tingkat Termoregulasi dan Hidrasi Tubuh Setelah Olahraga. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 12(2), pp.74-82.
- Meyer, F., Szygula, Z. and Wilk, B. (2016) *Fluid Balance, Hydration and Athletic Performance*. CRC Press Taylor and Francis Group.
- Mourot, L., Fornasiero, A., Rakobowchuk, M., Isacco, L., Brighenti, A., Stella, F., Zignoli, A., Pellegrini, B., Tarperi, C. and Schena, F., 2020. Post-exercise hypotension and reduced cardiac baroreflex after half-marathon run: in men, but not in women. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), p.6337.
- Nugroho, B.S., 2018. Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Komunitas Lari Playon JOGJA Tahun 2018.
- Nugroho, M.S. and Yuliasrid, D., 2022. Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik dan Jus Jambu Biji Terhadap Pemulihan Denyut Nadi dan Tingkat Dehidrasi Pada Tim Futsal Permata FC Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), pp.90-98.



- Olzinski, S. *et al.* (2019) 'Hydration Status and Fluid Needs of Division I Female Collegiate Athletes Exercising Indoors and Outdoors', *MDPI Journal of Sports*, 7, p. 155.
- Penggalih, M.H.S.T., Juffrie, M., Sudargo, T. and Sofro, Z.M., 2016. Asupan cairan dan status hidrasi mempengaruhi profil tekanan darah pada atlet sepakbola remaja. *Gizi Indonesia*, 39(2), pp.93-102.
- Penggalih, M.H.S.T., Sofro, Z.M., Solichah, K.M., Niamilah, I. and Nadia, A., 2021. *Gizi Olahraga II: Respons, adaptasi, biokimia, Dan Fisiologi Atlet*. Depok, Sleman, D. I. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Porto, A.A., Benjamim, C.J.R., da Silva Sobrinho, A.C., Gomes, R.L., Gonzaga, L.A., da Silva Rodrigues, G., Vanderlei, L.C.M., Garner, D.M. and Valenti, V.E., 2023. Influence of fluid ingestion on heart rate, cardiac autonomic modulation and blood pressure in response to physical exercise: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Nutrients*, 15(21), p.4534.
- Prihananto, P.F., Khotimah, T.H., Pahlavi, A.F.R., Amalia, L.D.N. and Syahputra, K.N., 2023, September. Latihan Fisik dan Keseimbangan Cairan Tubuh. In Academic Physiotherapy Conference Proceeding (pp. 49-52).
- Purnamasari, D., dan Suryani, N., 2021. Asupan Cairan dan Tekanan Darah Periode Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja. Proceeding Seminar Nasional LPPM UNISA Yogyakarta.
- Putriana, D., Mukharromah, H., Solichah, K.M.A. and Nugroho, A., 2024, October. Asupan Cairan dan Tekanan Darah Periode Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 2289-2296).
- Rahayu, S.M. and MKes, S., 2024. BAB 3 Keseimbangan Cairan, Asam, dan Basa. *BUNGA RAMPAI ANATOMI FISILOGI TUBUH MANUSIA*, p.19.



- Rahmawati, Ana Yuliah, Susi Tursilowati, and Zuhria Ismawanti. "Efektifitas Cairan Rehidrasi Terhadap Denyut Nadi, Tekanan Darah Dan Kebugaran Atlet Bola Volley." *Jurnal Riset Gizi* 11, no. 1 (2023): 57-64.
- Ramadan, W. and Sidik, D.Z., 2019. Pengaruh metode circuit training terhadap daya tahan cardiovascular cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), pp.101-105.
- Reski, R., 2019. *Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lari 100 meter pada Mahasiswa PKO FIK UNM* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Samodra, Y.T.J. (2020) Pengaruh dehidrasi (kehilangan) cairan 2.8% terhadap prestasi lari 400 meter. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), pp.526-540.
- Santoso, Bl., Hardinsyah., Siregar P & Perdede ,S.O., 2012. Air Bagi Kesehatan. *Centra Communications*, Jakarta.
- Serra-Prat, M., Lorenzo, I., Martínez, J., Palomera, E., Pleguezuelos, E. and Ferrer, P. (2023) Relationship between hydration status and muscle catabolism in the aged population: A cross-sectional study. *Nutrients*, 15(22), p.4718. [doi:10.3390/nu15224718](https://doi.org/10.3390/nu15224718)
- Simatupang, G.H.E., Sitompul, I.S., and Jelita, H., 2022. GAMBARAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASCA OLAHRAGA AEROBIK INTENSITAS SEDANG MENGGUNAKAN TREADMILL PADA MAHASISWA LAKI-LAKI PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PALANGKA RAYA. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 7(1), pp. 814–820. doi: 10.37304/jkupr.v7i1.598.
- Wajib, M., Aditya, R., Sihombing, H., Saputro, I.N. and MES, H., 2022. Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Lari Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), pp.44-49.



Watso, J.C., and Farquhar, W.B., 2019. Hydration Status and Cardiovascular Function.

Nutrients, 11(8), p.1866. doi:10.3390/nu11081866

Wu, D., Qu, C., Huang, P., Geng, X., Zhang, J., Shen, Y., Rao, Z., & Zhao, J., 2023.

Water Intake and Handgrip Strength in US Adults: A Cross-Sectional Study

Based on NHANES 2011-2014 Data. *Nutrients*, 15(20), 4477.

doi:10.3390/nu15204477.