



DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Armstrong, L.E. (2007). "Assessing Hydration Status: The Elusive Gold Standard". *J. Am. Coll. Nutr.* 26(5): 575-84
- Armstrong, L.E. (2012). "Hydration Biomarkers During Daily Life". *Nutr. Today*. 47(4): 3-6
- Astuti, M.E., Sinrang, W. and Santoso, A.,(2020). Korelasi Antara Program Latihan Terhadap Fungsi Paru Dan Prestasi Lari Pada Atlet Lari Maraton Usia Dewasa Muda. *J. Ilmu Keolahragaan*, 19(1), pp.84-88.
- 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.
- 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.
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., ... & Wingo, J. (2019). *Practical hydration solutions for sports. Nutrients*, 11(7), 1550.
- Brown, S., Chiampas, G., Jaworski, C., & Passe, D. (2011). Lack of awareness of fluid needs among participants at a midwest marathon. *Sports health*, 3(5), 451–454. <https://doi.org/10.1177/1941738111415043>
- Chamidah, N.N. and Sugiyanti, D., (2024). Perbedaan Konsumsi Air Minum dan Status Hidrasi pada Siswi Pondok dan Non Pondok di Ma Nu Banat Kudus. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 6(01), pp.8-15.
- Damai, A., (2020). Perbandingan aktivitas aerobik dan anaerobik terhadap kadar glukosa darah atlet *flying wheel basketball club* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Dieny F.F., dkk. (2019) *Gizi Atlet Sepak Bola*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit K-Media



- Driskell, J.A., & Wolinsky, I. (2011). Nutritional Assessment of Athletes (pp. 341-374) (2nd ed.). *Boca Raton: CRC Press.*
- Dunford, M., Doyle, J.A. (2015). *Nutrition for Sport and Exercise*. 3rd ed. USA
- Gandasari, M. F. (2023). Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(3), 661-672.
- Haetami, M., Gandasari, M.F., Sastaman, P. and Suwanto, W., (2022). Status Dehidrasi Setelah Latihan Man To Man Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(2), pp.317-329.
- Henderson, M. A., Gillon, S., & Al-Haddad, M. (2024). Organization and composition of body fluids. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*, 25(6), 432-438.
- Hidayat, A., Mikawati, M. and Marwaningsih, V.R., 2024. *Buku Ajar Ilmu Biomedik Dasar*
- Himalaya, F., Dimiyati, A. and Achmad, I.Z., (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. Riyadhoh: *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), pp.18-26.
- Jamaludin, A.N., (2015). Sosiologi perkotaan: memahami masyarakat kota dan problematikanya.
- Jannah, S. M. (2021). Gambaran Pola Konsumsi Minuman Dan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Jannah, R., Iskandarhasaduddin, I., & Mohdlqbal, M. (2019). Pengaruh Jenis Bahan Pakaian Terhadap Respon Psikologi Manusia Pada Saat Berolahraga di Lingkungan Panas. *Jurnal Unitek*, 12(1), 17-29.
- Judge, L. W., Kumley, R. F., Bellar, D. M., Pike, K. L., Pierson, E. E., Weidner, T., & Friesen, C. A. (2016). Hydration and fluid replacement knowledge, attitudes, barriers, and behaviors of NCAA division 1 American football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(11), 2972-2978.
- Lobo, D. N., Lewington, A. J. P., & Allison, S. P. (2022). Basic Concepts of Fluid And Electrolyte Therapy (pp. 1–41). B. Braun Melsungen



Lubis, L., Salsabila, N., & Wiramihardja, S. (2021). Pengaruh protokol hidrasi dan status hidrasi terhadap kekuatan otot tungkai bawah, atensi, dan passing atlet futsal remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1-8.

Luthfiyah, A., 2022. Strategi Komunikasi Komunitas Liburun Dalam Menarik Minat Masyarakat Untuk Berolahraga Lari.

Mardiana, M., Rachmawati, L., Sari, N.P. and Al Amien, T.N., (2022). Whey Protein, Daun Kelor, Kurma, Dan Kelelahan Otot. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, (2), pp.153-180.

Meyer, F., Timmons, B. W. and Wilk, B. (2013) 'Water, Hydration and Sports Drink', *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength*, pp. 377–384. doi: 10.1016/B978-0-12396454-0.00038-2

Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9-13.

Muliadin. (2009). "Pengaruh Circuit Training Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru, Daya Tahan Otot dan Jumlah Eritrosit Mahasiswa." Tesis. Universitas Hasanuddin Makassar, Makassar.

Namineni, N., Potok, O.A., Ix, J.H., Ginsberg, C., Negoianu, D., Rifkin, D.E. and Garimella, P.S., (2022). Marathon Runners' Knowledge and Strategies for Hydration. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32(5), pp.517-522.

Nilson, F., Lundkvist, E., Wagnsson, S. and Gustafsson, H., (2021). Has the second 'running boom' democratized running A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world's largest half marathon. *Sport in Society*, 24(4), pp.659-669.

Noor, R.A., Pratama, S.A., Dini, C.Y. and Bahar, A., (2024). Hubungan antara asupan cairan harian dan minuman isotonik dengan tingkat hidrasi atlet non-elite UKM sepak bola di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 8(1), pp.18-33.

Parapat, K. M., Ananda, P., & Ramadhani, T. (2024). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Masyarakat Desa. *Jurnal Bakti Sosial*, 3(1), 1-11.



- 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*.
- Permana, R.A. and Rosalini, W., (2024). Faktor Determinan Status Hidrasi Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri Balung. *Nursing Sciences Journal*, 8(1), pp.66-73.
- Pure, M.I., Ma'arif, A. and Yudhana, A., (2021). Alat Deteksi Detak Jantung Pada Atlet Maraton Menggunakan Raspberry Pi 3B. *Jurnal Teknik Elektro dan Vokasional*, 7(2) pp.282-290.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R. and Lesmana, H.S., (2020). Tinjauan kecepatan lari 100 meter siswa SMA. *Jurnal Patriot*, 2(4), pp.940-950.
- Rachmawaty, R., Nurhasana, R., Dirgantari, W., Oktapriana, R. and Nofrida, N., (2023). Peran founder dalam pengembangan komunitas lari. *Media Bina Ilmiah*, 17(9), pp.2127-2138.
- Rahmawati, Y.W. and Budiono, I., (2021). Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) dalam Pembuatan Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi dan Daya Terima. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp.768-775.
- Ramadhani, R. (2021). Hubungan pola konsumsi cairan terhadap status hidrasi pada atlet *weight category sport* Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Gadjah Mada
- Ramdhan, R.I. and Rismayanthi, C., (2016). Hubungan antara status hidrasi serta konsumsi cairan pada atlet bola basket. *Medikora*, 15(1), pp.53-67.
- Roberts, J.D., Tarpey, M.D., Kass, L.S., Tarpey, R.J., & Roberts, M.G.,(2014). Assessing a Commercially Available Sports Drinkon Exogenous Carbohydrate Oxidation, Fluidelivery and Sustained Exercise Performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1).
- Rowlands, D.S., Kopetschny, B.H. and Badenhorst, C.E., (2022). The hydrating effects of hypertonic, isotonic and hypotonic sports drinks and waters on central hydration during continuous exercise: a systematic meta-analysis and perspective. *Sports Medicine*, pp.1-27.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keterampilan Sosial. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 8-15.



Sugiyono, P. D. (2018). *Quantitative, qualitative, and R&D research methods*. Bandung:(Alfabeta Ed.).

Tzafestas, S. G. (2018). Feedback Control in Life and Society. In Energy, Information, Feedback, Adaptation, and Self-organization: The Fundamental Elements of Life and Society (pp. 575-625). Cham: *Springer International Publishing*.

Yuniarti, R., Hartiani, H., & Harizahayu, H. (2025). Pengaruh Distribusi Data Terhadap Hasil Uji Korelasi Studi Pada Uji Pearson Product Moment, Rank Spearman, dan Rank Kendall Tau. *Unisda Journal of Mathematics and Computer Science*, 11(1), 9-16