

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Alaunyte, Leva, Valentine Stojceska, dan Andrew Plunkett. 2015. *Iron and The Female Athlete: a Review of Dietary Treatment Methods for Improving Iron Status and Exercise Performance*. Journal of The International Society of Sports Nutrition; 12(38):1-7.
- Alaunyte, Leva, Valentine Stojceska, Andrew Plunkett, dan Emma Derbyshire. 2014. *Dietary Iron Intervention Using a Staple Food Product for Improvement of Iron Status in Female Runners*. Journal of The International Society of Sports Nutrition; 11:50.
- Alim, Abdul. 2012. *Persepsi Atlet Terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik dan Recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Allen, L., de Benoist, B., Dary, O. & Hurrell, R. 2006. *Guidelines on Food Fortification with Micronutrients*. World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amani, A.R., M.N Somchit, M.M.B Konting, dan Kok L.Y. 2010. *Relationship Between Body Fat Percent and Maximal Oxygen Uptake among Young Adults*. Marsland Press Journal of American Science 6(4): 1-4.
- Anggista, F.N.G. 2017. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe, Jus Bit, dan Tablet Fe Beserta Jus Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Atlet Sepatu Roda Selama Menjalankan Latihan Endurance*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Astrand. P., Rodahl, K. 2006. *Textbook of Work Physiology, 4nd edition*. New York: Mc Graw-Hill Book Company. Publishing Inc.
- Astuti, A.W. 2009. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswi Sekolah Bola Voli Putri Tugu Muda Semarang Usia 11-14 Tahun Saat Menstruasi dan*

Saat Tidak Menstruasi. [Skripsi]. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Bactiar, Nia. 2019. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan BeeFe Powder (Instan Jus Bit) pada Fase Luteal dan Fase Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin Atlet Remaja Putri.* [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013).* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Bailey, Stephen J., et al. 2009. *Dietary Nitrate Supplementation Reduces the O₂ Cost of Low-Intensity Exercise and Enhances Tolerance to High-Intensity Exercise in Humans.* J Appl Physiol (107):1144-1155.

Berek, JS. 2007. *Reproductive Physiology.* In: Olive DL, Palter SF, editors. *Berek and Novak's Gynecology 14th Edition.* Lippincott: William and Wilkins; 174, 176.

Bruinvels, G., et al. 2016. *Sport, Exercise and The Menstrual Cycle: Where is The Research?.* Br J Sports Med published online June 6, 2016.

Cermak, N.M., Gibala M.J., dan Van Loon L.J. 2012. *Nitrate Supplementations's Improvement of 10 km Time-Trial Performance in Trained Cyclist.* Int J Sport Nutr Exerc Metab; Feb; 22(1);64-71.

Clark, Nany. 1996. *Sport Nutrition Guide Book.* Jakarta : Raya Grafindo.

Colby, Diane S. 2011. *Ringkasan Biokimia Harper.* Jakarta: EGC.

Constantini, et al. 2005. *The Menstrual Cycle and Sport Performance.* Clin Sports Med (24): e51 – e82.

Curtis MG, Overholt S, Hopkins MP. 2006. *Glass' Office Gynecology 6th ed.* Lippincott: William and Wilkins.

Dalimartha, Setiawan dan Felix Adrian. 2013. *Fakta Ilmiah Buah & Sayur.* Yogyakarta: Penebar Plus.

Derave, Wim dan Kevin D. Tipton. 2014. *Dietary Supplements for Acuatic Sports*.
Int J Sport Nutr Exerc Metab; 24:437-449.

Fenanlampir, A., dan Muhammad Muhyi F. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.

Ferawati. 2016. *Hubungan Pola Konsumsi Pangan Inhibitor dan Enhancer Fe, Bioavailabilitas Fe, Status Gizi dengan Status Anemia Mahasiswi IPB*.
[skripsi] Institut Pertanian Bogor.

Fox, Merle L, Foss, dan Steven J. 1998. *Physiological Basis of Exercise and Sport. Sixth Edition*. Dubuque Iowa: The Mc. Graw Hill Companies.

Ganong, W. F. 2001. *Fisiologi Kedokteran edisi ke-20*. Terjemahan: H. M. D Widjajakusumah. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.

Golden, N.H. 2002. *A Review of The Female Athlete Triad*. Int J Adolesc Med Health 14(1):9-17.

Hadi, S.R. 2014. *Penampilan Gerak Pada Wanita dalam Siklus Endometrium dan Menstruasi*. Jurnal Ilmiah Kedokteran Vol.3 No.2 hal: 85-94.

Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Harber, M.P., et al. 2011. *Influence of Aerobic Cycle Exercise Training on Patellar Tendon Cross-Sectional Area in Older Women*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports; 23(3):367–373.

Harsuki, H dan Soewatini Elias. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harvard T.H., Department of Nutrition. 2015. *Oxalate Content of Foods* [internet]. Tersedia dalam <https://regepi.bwh.harvard.edu/health/nutrition.html> [Diakses 4 Januari 2019].

Holschen, J.C. 2004. *The Female Athlete*. Southern Medical Journal 97:852-8.

Hord NG, Tang Y, Bryan NS. 2009. *Food Sources of Nitrates and Nitrites: The Physiologic Contact for Potential Health Benefits*. Am J Clin Nutr (90):1–10.

- Jones, Andrew M. 2014. *Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance*. Sports Med (44):S35-S45.
- Julian R, Hecksteden A, Fullagar HHK, Meyer T. 2017. *The Effects of Menstrual Cycle Phase on Physical Performance in Female Soccer Players*. PLoS ONE 12(3): e0173951.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. *Arti kata atlet*. Tersedia dalam: <<https://kbbi.kemdikbud.go.id>> [Diakses 8 Mei 2018].
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Tersedia dalam: <http://180.250.43.170:1782/poltekkes/Bahan_Ajar/IGDK/atlet/Pedoman%20Gizi%20Olah%20Raga%20Prestasi.pdf> [Diakses 8 Mei 2018].
- Khatimah, Husnul. 2017. *Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Pengetahuan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MAN 1 Surakarta*. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- LaManca, JJ dan Haymes EM. 1993. *Effects of Iron Repletion on VO2max, Endurance, and Blood Lactate in Women*. Med Sci Sports Exerc; 25: 1386-92.
- Lamb, DR. 1984. *Physiology Basis of Exercise Responses and Adaptions*. Canada: Mac Milk Publishing Company.
- Magazanik A, Weinstein Y, Abarbanel J, et al. 1991. *Effect of an Iron Supplement on Body Iron Status and Aerobic Capacity of Young Training Women*. Eur J Appl Physiol; 62: 317-23.
- Marlinda, R., Rosalina S., dan Puji Purwaningsih. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal Keperawatan Maternitas . Volume 1, No. 2; 118-123.
- McClung, James P., Erin G.S., dan Jane J. Lee. 2014. *Female Athletes: a Population at Risk of Vitamin and Mineral Deficiencies Affecting Health and Performance*. Journal of Trace Elements in Medicine and Biology, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtemb.2014.06.022>.

Moghissi, Syner, dan Evans. 1972. *A Composite Picture of The Menstrual Cycle*. Am. J. Obstet. Gynecol Vol 114(3).

Murphy, Margaret, Katie Eliot, Rita M. Heuertz, dan Edward Weiss. 2012. *Whole Beetroot Consumption Acutely Improves Running Performances*. J Acad Nutr Diet; Apr; 112(4):548-552.

Nielsen, P dan Detlef Nachtigall. 1998. *Iron Supplementation in Athletes*. Sports Med Oct; 26 (4).

Novita, Riris. 2018. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya*. Amerta Nutrition 2: 172-181.

Pate, Russell.R; Bruce McClenaghan; dan Robert Rotella,. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Terjemahan Kasio Dwijowianto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Peacock O, Tjonna AE, James P, Wisloff U, Welde B, Bohlke N, *et al*. 2012. *Dietary Nitrate Does Not Enhance Running Performance in Elite Cross-Country Skiers*. Med Sci Sports Exerc. Nov;44(11):2213-9. PubMed PMID: 22874535. Epub 2012/08/10. eng.

Pearce, Evelyn C. 2009. *Anatomi dan Fisiologis Untuk Para Medis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Perez, J.M. 2017. *The Effects of Beetroot Juice on VO2max and Blood Pressure During Submaximal Exercise*. Electronic Theses & Dissertations. 1642. Georgia Southern University.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2013. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Poedjiadi, Anna dan Titin S. 2009. *Dasar-dasar Biokimia*. Jakarta: UI Press.

Pohan, D. E. 2017. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswi Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan*. [Skripsi]. Medan: Universitas Negeri Medan.

Purcell, L.K. 2013. *Sport Nutrition for Young Athletes*. Paediatr Child Health 18(4): 200-202.

Purwanto, Diana S. 2012. *Peran Hepsidin sebagai Regulator Metabolisme Besi*. J. Biomed 4(2): 88-95.

Rahmawati, Frida. 2017. *Pengembangan Produk Bit (Beta vulgaris L.) sebagai Minuman yang Difortifikasi FeSO₄ untuk Performa Endurance Atlet: Kajian Sifat Fisikokimia dan Organoleptik*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Rodak, Bernadette F., George A. Fritsma, dan Kathryn Doig. 2007. *Hematology: Clinical Principles and Applications*. Philadelphia: Saunders Elsevier.

Safitri, Iqlima dan Fillah Fitrah D. 2015. *Pengaruh Sari Umbi Bit (Beta Vulagaris) Terhadap Vo2max Atlet Sepak Bola*. Journal of Nutrition College, Volume 4, Nomor 2, hal:202-210.

Santamaria P. 2006. *Nitrate in Vegetables: Toxicity, Content, Intake and EC Regulation*. J Sci Food Agric (86):10–7.

Sastroasmoro, Sudigdo, dan Ismael Sofyan. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-4*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Saunders, W.B. 1985. *Conn's Current Therapy*. Terjemahan Rakel dan P Andrianto. (1985) *Terapi Mutakhir Conn*. Jakarta: EGC.

Schlemmer, U., Wenche, F., Rafel, P., Felix, G. 2009. *Phytate in Foods and Significance for Humans: Food Sources, Intake, Processing, Bioavailability, Protective Role and Analysis*. Mol Nutr Food Res; 53(Suppl. 2):S330-S375.

Sinaga, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH.

Solomon SJ, Kurzer MS, dan Calloway DH. 1982. *Menstrual Cycle and Basal Metabolic Rate in Women*. Am J Clin Nutr (36): 615.

Stolen,T., Chamari,K., Costagna,C., & Wisloff,U. 2005. *Physiology of soccer: an update*. Sports Med 35(6):501-36.

- Sudiana, I Ketut. 2013. *Dampak Adaptasi Lingkungan terhadap Perubahan Fisiologis. Naskah dipresentasikan dalam Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, Bali.
- Susilo, Joko. 2001. *Hubungan "Intake" Zat Besi, Kalsium, Tanin, Fitat, dan Oksalat dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kabupaten Bantul Propinsi D.I.Yogyakarta*. [Tesis]. Yogyakarta: Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada.
- Susilowati, T. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Asupan Nutrisi Ibu Hamil di Asrama Arhanud Rudal 003 Desa Sukanagara Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang*. [Tesis]. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran".
- Suwarni, Sri. (2013). *Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Dan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Aerob dan Kadar Hemoglobin*. [Tesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Uliyandari, A. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- United State Department of Agriculture (USDA). 2004. *USDA Database for The Proanthocyanidin Content of Selected Foods* [internet]. Tersedia dalam <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/docs/usda-database-for-the-proanthocyanidin-content-of-selected-foods-2004/>. [Diakses 4 Januari 2019].
- Vanhatalo A, Bailey SJ, Blackwell JR, DiMenna FJ, Pavey TG, Wilkerson DP, et al. 2010. *Acute and Chronic Effects of Dietary Nitrate Supplementation on Blood Pressure and The Physiological Responses to Moderate-Intensity and Incremental Exercise*. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. Oct;299(4):R1121-31. PubMed PMID: 20702806. Epub 2010/08/13. eng.

World Health Organization (WHO). 2015. *The Global Prevalence of Anemia 2011*. Geneva: World Health Organization.

Yunus, Faisal. 1997. *Faal Paru dan Olahraga*. Jurnal Respirologi Indonesia Vol. 17.

Yusni dan Amiruddin. 2015. *Pemenuhan Kebutuhan Kalsium dan Besi Atlet Sepak Bola Junior Banda Aceh*. Jurnal Sport Pedagogy Vol. 5, No. 2.

Zulaekah, Siti. 2007. *Efek Suplementasi Besi, Vitamin C dan Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar yang Anemia di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro.