

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, S. N. (2015). *Kondisi Fisik Atlet Klub Djarum Kudus dan Faktor yang Mempengaruhi (Studi Eksposfacto pada Atlet Tunggal Putri usia 17-21 Tahun 2014 SKRIPSI).*
- Afriani, Y., Rochman Hadjam, N., & Farmawati, A. (2017). Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO<sub>2</sub> maks atlet sepak bola. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 13, Issue 4). <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Afriani, Y., Wahyuningsih, S., Kadaryati, S., & Yuliana, E. P. (2019). *Uji Organoleptik Formula Minuman Olahraga Berbasis Jamur Tiram Putih (Pleurotus ostreatus).*
- Ahmad El-Sohaimy, S. (2010). Biochemical and Nutritional Characterizations of Date Palm Fruits (*Phoenix dactylifera* L.). In *Journal of Applied Sciences Research* (Vol. 6, Issue 8). <https://www.researchgate.net/publication/234027076>
- Ahza, A. (2003). *Karakterisasi Maltodekstrin DP 3-9 serta Kajian Potensi Penggunaannya sebagai Sumber Karbohidrat pada Minuman Olahraga.* <https://www.researchgate.net/publication/314234991>
- Anam, C., & Handajani, S. (2010). *Mi Kering Waluh (Cucurbita Moschata) dengan Antioksidan dan Pewarna Alami Dry Noodle Pumpkin (Cucurbita Moschata) with Antioxidan and Natural Dye.*
- Anonim. (2020). *Osmolality and Sports Nutrition More is Not Always Better.* <https://www.infinutrition.eu/osmolality>
- Apollo Sinaga, F. (2016). *Stress Oksidatif dan Status Aantioksidan pada Aktivitas Fisik Maksimal* (Vol. 9, Issue 2).
- Aryani Titin, & Mu'awanah. (2019). *Perbandingan Aktivitas Antioksidan dan Antosianin Daging Buah Naga (Hylocereus Costaricensis) dan Sirup Buah Naga Hylocereus Costaricensis.*
- Aryanta. (n.d.). *Manfaat Buah Naga bagi Kesehatan.* 2022.
- Ateeq, A., Sunil, S. D., Varun, S. K., & Santosh, M. K. (2013). *Phoenix dactylifera* Linn. (PIND KHARJURA): A review. In *International Journal of Research in Ayurveda and*

*Pharmacy* (Vol. 4, Issue 3, pp. 447–451). *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.04328>

*Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2020*. (n.d.).

Bendaali, Y., Vaquero, C., González, C., & Morata, A. (2022). Contribution of Grape Juice to Develop New Isotonic Drinks With Antioxidant Capacity and Interesting Sensory Properties. In *Frontiers in Nutrition* (Vol. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.890640>

Calista Silvanus, L., & Hendra Krisnawan, A. (2020). *Formulasi Minuman Fungsional Kombinasi Jeruk Nipis (Citrus aurantifolia) dan Tomat (Solanum lycopersicum) dengan Metode Foam Mat Drying* (Vol. 9, Issue 1).

Dendi, G., Taufiq, R., & Baharta, E. (2021). *Uji Organoleptik dan Daya Terima pada Produk Mousse Berbasis Tapai Singkong sebagai Komoditi UMKM di Kabupaten Bandung*. 1(12), 2883.

Elon, Y., & Polancos, J. (2015). *Manfaat Jeruk Nipis (Citrus Aurantifolia) Dan Olahraga Untuk Menurunkan Kolesterol Total Klien Dewasa Effect Of Lime (Citrus Aurantifolia) And Excercise To Reduce Total Cholesterol Of Adults Client*.

Eunice Akinwale, T., Oke, O., Nwakaegho Elemo, G., & Van, N.-O. (2019). *Advances in Nutrition & Food Science Development and Production of Isotonic Sports Drink From Blends of Date Palm and Water Melon Fruits Corresponding author Development and Production of Isotonic Sports Drink From Blends of Date Palm and Water Melon Fruits*. [www.opastonline.com](http://www.opastonline.com)

Faisal Syamsu, R., & Harun Muchsin, A. (n.d.). *Gambaran kandungan antioksidan senyawa polifenol golongan flavonoid pada kurma ajwa (madinah), kurma sukari (mesir), kurma khalas (dubai), dan kurma golden valley (mesir) dengan metode spektrofotometri uv-vis*.

Farikha, I. N., Anam, C., Widowati, E., Ilmu, J., Pangan, T., & Pertanian, F. (2013). *Pengaruh Jenis Dan Konsentrasi Bahan Penstabil Alami Terhadap Karakteristik Fisikokimia Sari Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Selama Penyimpanan The Effect Of Natural Stabilizer Type And Concentration Toward Physicochemical*

Characteristics of Red Dragon (*Hylocereus polyrhizus*) Fruit Juice During Storage. *Jurnal Teknosains Pangan*, 2(1). [www.ilmupangan.fp.uns.ac.id](http://www.ilmupangan.fp.uns.ac.id)

Fatima, S. (2021). Uji Organoleptik Minyak Kelapa Dalam Dengan Pemberian Ekstrak Serai (*Cymbopogo citratus L.*) Pada Konsentrasi Berbeda Organoleptic Testing Of Coconut Oil With The Giving Of Lettage (*Cymbopogo citratus L.*) Extract At Different Concentrations. *Jurnal Pengolahan Pangan*, 6(1), 15–19.

Fitrianingrum, W., Suryani, I., Kurdanti, W., Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, J., Cipori Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi, E., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, P., & Tatabumi No, J. (2020). Effectiveness Of Cipori (Citrus Sport Drink) As A Drink To Prevent Dehydration Of Football Athletes Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola. *Journal of Health Technology*, 16(1), 27–34.

Galuh Primurdia, E., & Kusnadi, J. (2014). *Aktivitas Antioksidan Minuman/ Probiotik Sari Kurma (Phoenix dactylifera L.) dengan ISOLAT L. Plantarum dan L. casei Antioxidant Activity of Probiotic Drink From Dates Extract (Phoenix dactylifera L.) With the Isolates of L. plantarum and L. casei* (Vol. 2, Issue 3).

Hapsari Edelweis Wukir. (2022). *Pengaruh Penambahan Sari Buah Kurma (Phoenix dactylifera L.) Varietas Ajwa Terhadap Daya Terima Dan Nilai Gizi Kefir Susu Kambing*.

Hapsari, M., Penggalih, S. T., Hardiyanti, M., Sani, F. I., Program, \*, Kesehatan, S. G., & Kedokteran, F. (2016). Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water. In *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (Vol. 5, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Harahap, N. S., Marpaung, D. R., & Tarigan, A. P. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Setelah Latihan Fisik Intensitas Berat Terhadap Jumlah Leukosit. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.31838>

Hariyanti, R., Yoesepa Pamela, V., Kusumasari, S., Studi Teknologi Pangan, P., Pertanian, F., Sultan Ageng Tirtayasa, U., & Raya Jakarta, J. K. (2021). Journal Review: Antioxidant Activities on Some Products Based on Red Dragon Fruit Peel. In *JITIPARI* (Vol. 6, Issue 1).

- Herdiani, N., Budi, E., & Putri, P. (2018). *Pengaruh Antioksidan Ekstrak Buah Naga Merah Terhadap Superoksida Dismutase Tikus yang Dipapar Asap Rokok* (Vol. 10).
- Immawati, A. (2011). *Pengaruh Pemberian Sport Drink Terhadap Performa dan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 tahun*.
- Irawan, M. A. (2007). *Nutrisi, Energi, dan Performa Olahraga*. 01.
- Irham, A., & Purnomo, M. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB Wiman Lamongan Usia 15-17 Tahun*.
- Ita, S. (n.d.). *Cara Menentukan Kebutuhan Energi Seorang Atlet*.
- Jayanti, P. R. (2010). *Kajian Kandungan Senyawa Fungsional dan Karakteristik Sensoris Es Goyang Buah Naga Super Merah (Hylocereus costaricensis)*.
- Kesuma Sayuti, I., & Yenrina, R. (2015). *Antioksidan Alami dan Sintetik*.
- Khasan. (2015). *Pengaruh Pemberian ANtioksidan Vitamin C pada Latihan Fisik Maksimal Terhadap Penurunan Stress Oksidatif Tikus Putih Strain Wistar*.
- Kushartanti, W. (n.d.). *Kebutuhan dan Pengaturan Makan Selama Latihan, Pertandingan dan Pemulihan*.
- Luthfi, A., Surmita, S., Saleky, Y. W., Rosmana, D., & Isdiany, N. (2023). Formulasi dan Analisa Kualitas Sport Drink Berbasis Stroberi dan Mulberry sebagai Sumber Antioksidan Atlet Endurance. *Jurnal Inovasi Bahan Lokal Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 13–26. <https://doi.org/10.34011/jibpm.v2i1.1285>
- Made Udayani Dwi Yadnya, N., & Agung Gede Rai Yadnya Putra, A. (2022). *Review Artikel Review: Aktivitas Antioksidan Buah Naga dengan Metode DPPH serta Potensinya Sebagai Tabir Surya* (Vol. 1, Issue 1).
- Mcdowall, J. A. (2007). Supplement Use by Young Athletes. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 6). <http://www.jssm.org>
- Munawwarah. (2015). *Hubungan Pemberian Kurma Ajwa (Phoenix dactylifera L.) Varietas Ajwa Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah*.
- Noor Heza, F., Wahono, S., & Festiawan, R. (n.d.). *Antioksidan Untuk Olahraga Kesehatan*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3908915>

- Nur, H., & Ramalia Sari, E. (2016). *Identifikasi Mutu Nata Kulit Buah Naga (Hylocereus undatus) dengan Variasi Konsentrasi Sukrosa: Vol. II (Issue 2)*.
- Nurdyansyah, F. (2017). Stress Oksidatif dan Status Antioksidan pada Latihan Fisik. *Jendela Olahraga*, 2, 105–109.
- Nurliyana, R., Zahir, S., Suleiman, M., Aisyah, M., & Rahim, K. (2010). Antioxidant Study of Pulps and Peels of Dragon Fruit: a Comparative Study. *International Food Research Journal*, 367–375.
- OB, O., TE, A., Alagbe, Oke, & Nicholas, O. (2019). *Advances in Nutrition & Food Science Development and Production of Isotonic Sports Drink From Blends of Date Palm and Water Melon Fruits*. <http://faostat.fao.org/site/354/defaults.aspx>
- Octaviani, A., Thomas Gozali, I. H., M Supli Effendi, I. H., Teknologi Pangan Universitas Pasundan, M., Utama, P., & Pendamping, P. (n.d.). *Perbandingan Kurma (Phoenix dactylifera L.) Dengan Kacang Hijau (Vigna radiata L.) dan Konsentrasi Tepung Ubi Cilembu Terhadap Karakteristik FoodBar*.
- Pajuantiningrum, F. (n.d.). *Pengaruh pemberian buah naga merah (hylocereus polyrhizus) terhadap kadar glukosa darah Tikus putih yang diinduksi aloksan SKRIPSI*.
- Rachmad, Z. Y., Ratnawati, D. E., & Arwan, A. (2016). Optimasi Komposisi Makanan Untuk Atlet Endurance Menggunakan Metode Particle Swarm Optimization. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.25126/jtiik.201632203>
- Ravendi, H. (2021). *Efek hepatoprotektor Ekstrak Kurma Ajwa (Phoenix dactylifera) Terhadap Gambaran Histopatologi Hati Studi Eksperimental pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang diinduksi Paracetamol*.
- Rismayanthi, C., & Or, M. (n.d.). *Bahan Ajar Gizi Olahraga Hidrasi Bagi Tubuh*.
- Sakina, I., Aprida, C., Andini, S., Rahmawati, M., & Nurfadhila, L. (2022). *Analisis Kadar Kalium pada Makanan dan Minuman*.
- Sari, N., & Abstrak, H. (n.d.). Dampak Stres Oksidatif Akibat Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Atlet Wanita. In *Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 20)*.
- Sinaga, R. N., Hakim, L., & Wati, E. (n.d.). *Pengaruh Aktivitas Fisik Maksimal Terhadap Kadar Elektrolit Darah pada Atlet Hockey Unimed*.

- Sport Pratama, R. (2022). Provision of Coconut Water as Good as Packed Coco-nut Water and Isotonic Beverages on Hydration Status in Football Athlete. *Journal of Physical Education, Health*, 9(1), 18–26. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Sunardi, H., & Ihromi, S. (2018). *Kajian Persentase Penambahan Gula Terhadap Komponen Mutu Sirup Buah Naga Merah* (Vol. 5, Issue 2).
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*.
- Umboh, Y. M., Michaela, D., Paruntu, E., Stefana, D., & Kaligis, H. M. (n.d.). *Kadar Kalium Serum pada Latihan Fisik Intensitas Ringan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*.
- Utami Dan Risti Graharti, N., & Kurma, |. (2017). *Phoenix dactylifera) dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi JK Unila* (Vol. 1).
- Veniamakis, E., Kaplanis, G., Voulgaris, P., & Nikolaidis, P. T. (2022). Effects of Sodium Intake on Health and Performance in Endurance and Ultra-Endurance Sports. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063651>
- Wahyuningtias, D., Trias, ;, Putranto, S., Raden, ;, & Kusdiana, N. (2014). *Uji Kesukaan Hasil ..... (Dianka Wahyuningtias; dkk) Uji Kesukaan Hasil Jadi Kue Brownies Menggunakan Tepung Terigu Dan Tepung Gandum Utuh*.
- Windy Rahmawati, Y., & Budiono, I. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) dalam Pembuatan Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi dan Daya Terima Article Info. *IJPHN*, 1(3), 768–775. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.49219>
- Widianingsih, M. (2016). *Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) (F.A.C Weber) Britton & Rose) Hasil Maserasi dan Dipekatkan dengan Kering Angin*.
- Windy Rahmawati, Y., & Budiono, I. (2021). Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) dalam Pembuatan Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi dan Daya Terima Article Info. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 768–775. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.49219>

Yartsev, A. (2013). *Osmolaritas, Osmolalitas, Tonisitas, dan Koefisien Refleksi*.  
<https://derangedphysiology.com/main/cicm-primary-exam/required-reading/body-fluids-and-electrolytes/Chapter>

Zulfachri. (2013). Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Perubahan Malonaldehyde yang Mendapat Aktivitas Fisik Maksimal pada Pemain SSB Garuda Bintang Kab. Deli Serdang. In *Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 19).  
[www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf\\_thesis/unud-442-](http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf_thesis/unud-442-)