

DAFTAR PUSTAKA

- Al Faruq, M.M. dan Adiningsih, S. 2015 'Pola Konsumsi Energi, Protein, dan Persen Lemak Tubuh', *Media Gizi Indonesia*, 10(2), pp. 117–22.
- Agung Purwandono Saleh, R. *et al.* 2020 'Peran klub terhadap performa prestasi atlet renang di era Society 5.0. prosiding seminar nasional pascasarjana UNNES', *Seminar Nasional Pascasarjana*, 2019, pp. 1156–1161.
- Almatsier 2001 'Status Gizi merupakan Salah Satu Faktor Menentukan Sumber Daya Manusia dan Kualitas Hidup. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta'.
- Amin, N. and Lestari, Y.N.A. 2019 'Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya', *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp. 19–26.
- Andriyani, F. and Budiono, I. 2021 'Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp. 555–562.
- Anderson, M. (2006). Performance and physiological monitoring of highly trained swimmer (Unpublished master's thesis). University of Canberra, Canberra.
- Antonio, J., Kalman, D., Stout, J.R., Greenwood, M., Willoughby, D.S., & Haff, G.G. (Eds.). (2009). *Essentials of sports nutrition and supplements*. USA: Humana Press.
- Arini, L.A. and Wijana, I.K. 2020 'Korelasi antara Body Mass Index (BMI) dengan Blood Pressure (BP) berdasarkan Ukuran Antropometri pada Atlet', *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), pp. 32–40.
- Aritonang, M. 2021 'Pengaruh Stress dan Pola Makan dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit pada Penderita Gastritis di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020', 2(2), pp. 84–91.
- Ashabul 2021, 'Pengaruh Pemberian Kafein terhadap Daya Tahan pada Atlet Sepak Bola Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Makassar', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, pp. 2
- Azian, Ahmad. 2013. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Up Hill Sprint dan Down Hill Sprint Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau dari Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan*. Universitas Sebelas Maret. (http://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/a121308051_bab1.pdf, diunduh 20 maret 2017)
- Barasi, Mary E. 2009. *At a glance ilmu gizi*. Jakarta: Erlangga.

- Berry Surya Nugraha, S.W. dan B.A.M. 2021 ‘Tingkat Pemahaman Orang Tua tentang Hubungan Gizi dengan Prestasi Atlet Renang di Perkumpulan Renang Dolphin Jember’, *Jurnal Nutrition* [Preprint].
- Burke, L., Deakin, V. 2010. *Clinical sport nutrition*. Australia: McGraw-Hill.
- Brown, E. 2005. *Nutrition. Through the Life Cycle* Second Edition.: Thomson Wadsworth. USA
- Cerika, R. 2006. *Konsumsi Protein Untuk Peningkatan Prestasi*.
- Chowdhury, R. *et al.* 2020, ‘*Dynamic Interventions to Control COVID-19 Pandemic: a Multivariate Prediction Modelling Study Comparing 16 Worldwide Countries*’, *European Journal of Epidemiology*, 35(5), pp. 389–399. doi:10.1007/s10654-020-00649-w.
- Damayanti, D., 2000. Pengaturan Berat Badan Altet. Direktorat Gizi Masyarakat Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Jakarta (ID) Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Depkes RI
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia 2009 ‘Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 2009 Tentang Kepemudaan’, *Undang - Undang Tentang Kepemudaan*, 5(August), pp. 12–42.
- Dewi, E.K. and Kuswary, M. 2013 ‘1255-2537-1-Sm’, 5(2), pp. 94–112.
- Dolson, L.V.F.(2022 ‘How Much Protein Do You Need?’, *Verywell Fit*.
- Dieny, F.F. *et al.* 2021 ‘Kualitas Diet berhubungan dengan Defisiensi Besi pada Atlet Remaja Putri’, 6(1), pp. 48–57.
- Farhiah, A. *et al.* 2019 ‘Pengaruh *Weight Training* dengan Sistem Piramid Terhadap *Power* Otot Tungkai’, *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), pp. 1–8.
- Fatharanni. *et al.* 2019 ‘Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah’, *Medula*, 9(50), pp. 26–37.
- Furqaani, A.R. 2017 ‘Latihan Fisik sebagai *Brain Booster* untuk Anak’, *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), pp. 11–22.
- Gracia, O. *et al.* 2021 ‘*The Importance of Nutritional Knowledge for Food Intake Optimalization on Football Athletes*’, 01, pp. 22–33.
- Gillespie, J. 2021. “You are what You eat”: The role of Dietary Macronutrients and Micronutrients in MaFID. *Clinical Liver Disease*, 18(2), 67

- Hardiansyah, S. and Syampurma, H. 2017 'Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi', 7(1), pp. 24–34.
- Harahap, N.S. 2014 'Protein Dalam Nutrisi Olahraga', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), pp. 38–44.
- Ilham Kamaruddin, I.H. 2022 Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
- Imam Mahfud, Aditya Gumantan, E.B.F. 2020 'Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola', *Journal of Sports Athleticism*, 3, pp. 9–13.
- Indrawati, D. 2014. Hubungan tingkat konsumsi dan pengeluaran energi dengan komposisi tubuh pada atlet remaja persani Jatim (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Irawan, M.A. 2007 'Glukosa & Metabolisme Energi. Polton Sports Science & Performance Lab.', *Jurnal Sport Science Brief*, 01.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Istichomah 2020 'Analisis Aktivitas fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam Memanfaatkan Waktu Luang', *Journal of Sport Science and Fitnes*, 4(4), pp. 34–37.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018 'Epidemi Obesitas', *Jurnal Kesehatan*, pp. 1–8.
- Kementrian Kesehatan RI. 2021. *Panduan Pendamping Gizi Pada Atlet*. ISBN 978-6. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI 2021.
- Kurniawan, D. and Arwandi, J. 2020 'Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang', *Jurnal Patriot*, 2(1), pp. 111–119.
- Larasati, M.D. and Yuliana, S. 2020 'Asupan Makanan, Status Gizi dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang', *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), pp. 37–43.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. 2002 'Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35 YearOdysse', *American Psychologist*, 57(9),705.
- Maughan. Ronald J. 2000. *Nutrition in Sport*.
- Matsuda, T. et al. 2018 'Within-Day Amino Acid Intakes and Nitrogen Balance in Male Collegiate Swimmers During The General Preparation Phase', *Nutrients*, 10(11).

- Mira Sandra Dewi. 2018 ‘Profil Vo2 Max, IMT, dan Persentase Lemak Tubuh Sebelum Members Menentukan Program Latihan *Fat Loss* dan *Body Shaping* di *Fitness Center* GOR UNY’, *Ilmu Keolahragaan*, 6(1), pp. 1–8.
- Middleton N, Jelen P, B.G. 2004 ‘Whole blood and mononuclear cell glutathione response to dietary whey protein supplementation in sedentary and trained male human subjects.’, *Inter J Food Sci Nutr*, 55;2:131–1.
- Murbawani, E.A. 2017 ‘JNH (*Journal of Nutrition and Health*) Vol.5 No.2 2017’, *journal of Nutrition and Health*, 5(2), pp. 69–84.
- Murry Kuswari. *et al.* 2019 ‘Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Center Cibinong’, *Jurnal Olahraga*, 5(1).
- Monks, F.J. *et al.* 2001 *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Nanda Dewani Aristawati, K.F. 2021 ‘Hubungan Status Gizi (IMT) dengan Tingkat Kualitas Hidup Pada Nelayan’, *research*, 2(2), pp. 2013–2019.
- Notoadmojo, S. 2018 *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nugraheni, A.R. *et al.* 2017 ‘Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016’, 6(3), pp. 225–231.
- Nurhidayati, V.A. *et al.* 2017 ‘Energi dan Zat Gizi dalam Penyelenggaraan Makanan di Taman Kanak-Kanak dan Perbandingannya terhadap Subjek’, 12(1), pp. 69–78. Available at: <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.1.69-78>.
- Permatasari, P.I. *et al.* 2022 ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewantara’, 6, pp. 14679–14688.
- Puteri. 2020. *MENENTUKAN POPULASI DAN SAMPEL DALAM RISET-RISET EKONOMI DAN PERBANKAN ISLAM. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, IAIN Bukittinggi, Indonesia. 2020.*
- Putri, A.F. 2019 ‘Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya’, 3, pp. 35–40.
- Ratu Ayu Dewi Sartika (2008) ‘Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 2, No.

- Rahayu, E. dan Mulyana, O.P. 2015 'Hubungan Antara *Goal-Setting* dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang.', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(2), pp. 1–5.
- Rahmadi, I. *et al.* 2021 'Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Tahun ke-3 Program Studi Teknologi Pangan ITERA', pp. 44–50.
- Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morenga, L. 2019. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434-445.
- Ridwan, M. *et al.* (2017) 'Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani', *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), pp. 73–85. Available at: <https://doi.org/10.51873/jhhs.v1i1.7>.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018 'Riset Kesehatan Dasar <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>', *Riset Kesehatan Dasar* [Preprint].
- Ryzki, A. *et al.* 2021 'Jurnal Patriot', *Jurnal Patriot*, 3(March), pp. 71–81. Available at: <https://doi.org/10.24036/patriot.v>.
- Sasmarianto dan Nazirun, N. 2019 'Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet', pp. 1–86.
- Sefriana, K.M. 2020 'Hubungan Antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Sprint* 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri', *Ilmu Olahraga*, 1(1), pp. 48–52.
- Setiaputri, K.A. *et al.* 2017 'Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh dan Aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), pp. 166–174.
- Setiawan, A. *et al.* 2017 'Tingkat Pemahaman Orang Tua Atlet Renang Kelompok Umur Empat (K.U IV) tentang Gizi di Klub Renang Indonesia Star Aquatic Jakarta Timur', *Jurnal Segar*, 3(2), pp. 111–118.
- Sirajuddin, *et al.* 2018, *Survey Konsumsi Pangan*.
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.
- Soraya, D. *et al.* 2017 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 29–36.
- Sulistiyarto, A.A.F. dan S. 2021 'Analisis Tingkat Kebugaran pada Siswa Todak Aquatic Club', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), pp. 271–280.

- Surbakti, S. 2010 'Asupan Bahan Makanan dan Gizi Bagi Atlet Renang', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), pp. 108–122.
- Sugioyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R dan D*. Bandung: ALFABETA.
- Syafriani. *et al.* 2021 *Olahraga dan Nutrisi*. ISBN: 978-. Parongpong, Kab. Bandung Barat, Jawa Barat.
- Tiara, I.C.N. dan Supriyono 2021 'Tingkat Aktivitas fisik dan Komposisi Tubuh Atlet Cabor Renang pada Masa New Normal di Club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang Tahun 2021', *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), pp. 13–19.
- Tussakinah, W., dan Burhan, I. R. 2018, Artikel Penelitian Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. 7(2), 217–225.
- Vania, E. *et al.* 2018 'Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), pp. 2356–3346.
- Viviana dan Sefrina 2022 'Korelasi Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Performa dan Kebugaran Atlet', 13(3), pp. 346352.
- World Health Organization (WHO). 2018. Deafness and hearing loss. [Cited 2018 Januari 4], Available from :<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>
- Widnatusifah, E. *et al.* 2020 'Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), pp. 17–29.
- William, E., dan Feeman, J. 2010, *Graph Predicts Better Than the Framingham Risk Score*. *Journal of Clinical Lipidology*, 4(3), 203 –212
- Yuwono, T. 2019 'Analisis Faktor Kondisi Fisik yang Paling Mempengaruhi *Sprint* 100 Meter pada Sprinter PASI Sidoarjo', *jurnal kesehatan olahraga*, 02, pp. 85–92.
- Zahra, S. dan Muhlisin, M. 2020 'Nutrisi Bagi Atlet Remaja', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 81–89. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>.

Zhao, W. 2022 'The development of Chinese Swimming Leagues in recent years', *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 5, pp. 355–361. Available at: <https://doi.org/10.54097/ehss.v5i.2975>