

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, N., & Tohidin, D. (2019). Tinjauan Analisis Suplemen Peningkat Performa Yang di Konsumsi Oleh Atlet PABBSI Yang Mengandung Zat-Zat Terindikasi Doping. *Stamina*, 2(1), 44–52.
- Alamsyah, I. N. (2003). *Peningkatan Kadar MDA Plasma Pada Pelaku Latihan Submaksimal Embu Berpasangan Putra Shorinji Kempo di Malam Hari*. 156–161.
- Almaiman, A. A. (2018). Effect of testosterone boosters on body functions: Case report. *International Journal of Health Sciences*, 12(2), 86–90. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29599700><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5870326>
- Amanda, N., Nisa, K., & Tiwuk. (2015). Pengaruh Status Nutrisi Terhadap Kebugaran Fisik Atlit Karate Di Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 4(6), 1–4.
- Arvin, B. K. (2020). *Ilmu Kesehatan Anak* (R. Watrianthos (ed.); Vol.1, p. 853). Egc.
- Bifari, F., & Nisoli, E. (2017). Branched-chain amino acids differently modulate catabolic and anabolic states in mammals: a pharmacological point of view. *British Journal of Pharmacology*, 174(11), 1366–1377. <https://doi.org/10.1111/bph.13624>
- BPOM. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 17 Tahun 2019 Tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan. *Perka Bpom 17 No 17 Tahun 2019*, 1–5.
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249>
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- Chang, C. K., Chien, K. M. C., Chang, J. H., Huang, M. H., Liang, Y. C., & Liu, T. H. (2015). Branched-chain amino acids and arginine improve performance in two consecutive days of simulated handball games in male and female athletes: A randomized trial. *PLoS ONE*, 10(3), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121866>
- Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo, J. L., Jones, D. W., Materson, B. J., Oparil, S., Wright, J. T., & Roccella, E. J. (2003). Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 42(6), 1206–1252. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2>

- Daniati, & Erawati. (2018). Hubungan Tekanan Darah dengan Kadar Kolesterol LDL pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 153–158.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Dewa, S., & Setia, A. (2022). *Pengaruh latihan beban leg press terhadap kecepatan lari* *The effect of leg press training on running speed*. 11(2), 188–196.
- Diana Purwandari. (2020). Pemodelan Regresi Laten Pada Efek Plasebo Memakai Metode Maximum Likelihood. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 1(3), 193–198. <https://doi.org/10.46306/lb.v1i3.40>
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016). Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(3), 209–223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1045925>
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v1i1i.408>
- Fouré, A., & Bendahan, D. (2017). Is branched-chain amino acids supplementation an efficient nutritional strategy to alleviate skeletal muscle damage? A systematic review. *Nutrients*, 9(10), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu9101047>
- Fouré, A., Nosaka, K., Gastaldi, M., Mattei, J. P., Boudinet, H., Guye, M., Vilmen, C., Le Fur, Y., Bendahan, D., & Gondin, J. (2016). Effects of branched-chain amino acids supplementation on both plasma amino acids concentration and muscle energetics changes resulting from muscle damage: A randomized placebo controlled trial. *Clinical Nutrition*, 35(1), 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2015.03.014>
- Ginting, A. A. (2017). Doping Alkohol pada Olahraga. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 8–15.
- Hawindri, B. S., Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasc.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Hidajati, S. P. M. dan N. (2013). Identifikasi asam amino pada cacing Sutra (Tubifex Sp.) yang diekstrak dengan pelarut asam asetat dan asam laktat. *UNESA Journal of Chemistry*, 2(1), 103–108.
- Hidayatullah, R. S., & Rahman, A. (2022). *The Effect Of Dumbbell Training On Upper Arm Muscle Mass Changes In Term Of Amino Acid Supplementation Pengaruh Latihan Dumbbell Terhadap Perubahan Massa Otot Lengan Atas Yang Ditinjau dari Pemberian Suplemen Asam Amino*. 13(2), 19–25.
- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan

- Darah. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 114–117. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.271>
- Juniari, P. L., Widnyana, M., Putu, I., Adiatmika, G., Made, I., & Winaya, N. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DAN TEKANAN DARAH PADA PRIA DEWASA AKHIR DI DENPASAR UTARA*. 8(2), 62–67.
- Kang, Y., Kim, N., Choi, Y. J., Lee, Y., Yun, J., Park, S. J., Park, H. S., Chung, Y., & Park, Y. K. (2020). Leucine-Enriched Protein Supplementation Increases. *Neutrients*, 12(6), 1–19.
- Kemenkes. (2013). *Klasifikasi IMT*.
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Akuntabilitas Kinerja Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga Tahun 2015-2019. *Direktorat Kesehatan Kerja Dan Olahraga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Tahun 2019*, 1–104.
- Kephart, W. C., Wachs, T. D., Mac Thompson, R., Brooks Mobley, C., Fox, C. D., McDonald, J. R., Ferguson, B. S., Young, K. C., Nie, B., Martin, J. S., Company, J. M., Pascoe, D. D., Arnold, R. D., Moon, J. R., & Roberts, M. D. (2016). Ten weeks of branched-chain amino acid supplementation improves select performance and immunological variables in trained cyclists. *Amino Acids*, 48(3), 779–789. <https://doi.org/10.1007/s00726-015-2125-8>
- Knight, E. L., Stampfer, M. J., Hankinson, S. E., Spiegelman, D., & Curhan, G. C. (2003). The Impact of Protein Intake on Renal Function Decline in Women with Normal Renal Function or Mild Renal Insufficiency. *Annals of Internal Medicine*, 138(6). <https://doi.org/10.7326/0003-4819-138-6-200303180-00009>
- Koesherawati, T., Rejeki, H. S., & Samodra, Y. T. J. (2022). *Percepatan Recovery dengan Indikator Denyut Nadi: Kaitannya dengan Latihan yang Telah Dilakukan*. 8(2), 386–396.
- Kurnia, Ii., Effendi, H., Muchlis, A. F., & Dinata, W. W. (2019). Tinjauan Pengetahuan Tentang Suplemen Pada Member D'Max Fitness Center Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(1), 148–156. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/94>
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10631/4793>
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13376>
- Lewis-Beck, M., Bryman, A., & Futing Liao, T. (2012). Cluster Sampling. *The SAGE Encyclopedia of Social Science Research Methods*, 475–478. <https://doi.org/10.4135/9781412950589.n124>
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap

- Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>
- Magdalena, R., Budi, D. R., Widanita, N., Syafei, M., & Listiandi, A. D. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Situasi Pandemi Covid-19. *Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–10. <http://sportsceince.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Mardiana, Khofifah, N., & Lestari, Y. N. (2022). Branched Chain Amino Acid (Bcaa), Sitrulin, Bromelain Dan Muscle Injury. *Book Chapter Kesehatan Masyarakat Jilid 1*, 1(1), 128–160. <https://bookchapter.unnes.ac.id/index.php/km/article/view/71/70>
- Muhammad, H., R. Eka Murtinugraha, & Sittati Musalamah. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran E-Learning Berbasis Moodle Pada Mata Kuliah Metodologi Penelitian. *Jurnal PenSil*, 9(1), 54–60. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v9i1.13453>
- Mustajab, M. R. (2018). Pengaruh Minuman Suplemen Terhadap Kemampuan Lari 12 Menit Pada Atlet Futsal IKOR FIK UNM. *Pengaruh Minuman Suplemen Terhadap Kemampuan Lari 12 Menit Pada Atlet Futsal IKOR FIK UNM*.
- Nabawi, A. S. (2013). *Ck Latian*. 147805073.
- Nardina, E. A., Hutomo, C. S., Harahap, H. Y., Sihombing, K. P., & Mahmud, A. (2021). *Farmakologi Dasar* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Neinast, M. D., Jang, C., Hui, S., Murashige, D. S., Chu, Q., Morscher, R. J., Li, X., Zhan, L., White, E., Anthony, T. G., Rabinowitz, J. D., & Arany, Z. (2019). Quantitative Analysis of the Whole-Body Metabolic Fate of Branched-Chain Amino Acids. *Cell Metabolism*, 29(2), 417-429.e4. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.10.013>
- Pillai, S. M., Herzog, B., Seebeck, P., Pellegrini, G., Roth, E., & Verrey, F. (2019). Differential Impact of Dietary Branched Chain and Aromatic Amino Acids on Chronic Kidney Disease Progression in Rats. *Frontiers in Physiology*, 10(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01460>
- Prihatini, A. D., & Widodo, A. (2019). Hubungan Antara Indek Massa Tubuh Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 45–50.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>
- RI, D. (2005). Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Komunitas.
- Rizal, M., & Segalita, C. (2018). Peran Asam Amino Sitrulin dalam Meningkatkan Performa Olahraga Pada Atlet. *Amerta Nutrition*, 2(4), 299. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.299-306>

- Rompas, S. E., Pangkahila, E. A., & Polii, H. (2020). Perbandingan Saturasi Oksien Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Fisik Akut pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat Angkatan 2019. *EBiomedik*, 8(1), 41–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik>
- Rusdiawan, A., & Habibi, A. I. (2020). Efek pemberian jus semangka kuning terhadap tekanan darah, kadar asam laktat, dan daya tahan anaerobik setelah aktivitas anaerobic. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 316–331. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.vi.13712
- Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusdji, S. R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.305>
- Safitri, I., Setyarsih, L., Susanto, H., Suhartono, S., & Fitranti, D. Y. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kelelahan Otot Pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 154–159. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26925>
- Saputra, B., & Hanief, Y. N. (2017). Pengaruh Continus Running Dan Lari Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di Kabupaten Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kejaora*, 2(1), 68–74.
- Sarbini Dwi, Zulaikah Siti, I. N. F. (2020). *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University Press.
- Schoenfeld, B. J., Aragon, A., Wilborn, C., Urbina, S. L., Hayward, S. E., & Krieger, J. (2017). Pre- versus post-exercise protein intake has similar effects on muscular adaptations. *PeerJ*, 2017(1), 1–20. <https://doi.org/10.7717/peerj.2825>
- Septinina, O., Triyanta, & Ani, N. (2020). Pengaruh Branched Chain Amino Acids (Bcaa) Terhadap Kemampuan Mencegah Terjadinya Kelelahan Pada Pegawai Bagian Personal Trainer Di Celebrity Fitness Surakarta Tahun 2020. *IAKMI Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.46366/ijkmi.1.1.35-44>
- Sukarmin, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedawung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 33–39.
- Suprpto, J., Supriyadi, S., & Merawati, D. (2019). Pengaruh Latihan Beban Leg Press Dan Squat Terhadap Power Otot Tungkai Pelari Di Pasi Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 163. <https://doi.org/10.17977/um057v9i2p163-170>
- Susi, Y., & Primayanti, I. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X Sman 3 Praya Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), 28–32. <http://ejournal.mandalanursa.org>
- Suwandi, N. D., Abrori, C., & Hasan, M. (2018). Kadar Puncak (C max), Waktu Puncak (T max), Waktu Paruh (T ½) dan Bersihan Teobromin pada Sukarelawan Sehat setelah Pemberian Dark Chocolate Bar Per Oral (The

- Maximum Concentration (C max) , Maximum Time (T max) , Half- time (T ½) and Clearan. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 257–261.
- Tawbariah, L., Apriliana, E., Wintoko, R., & Sukohar, A. (2014). Hubungan Konsumsi Rokok dengan Perubahan Tekanan Darah pada Masyarakat di Pulau Pasaran Kelurahan Kota Karang Kecamatan Teluk Betung Timur Bandar Lampung. *Medical Journal of Lampung University*, 2, 91–98.
- Tuaputimain, S., Lestari, E., & Sukeksi, A. (2020). Perbedaan Kadar Dan Sesudah Aktivitas Fisik. *Jurnal Labora Medika*, 4(20), 47–51.
- Uchino, Y., Watanabe, M., Takata, M., Amiya, E., Tsushima, K., Adachi, T., Hiroi, Y., Funazaki, T., & Komuro, I. (2018). Effect of Oral Branched-Chain Amino Acids on Serum Albumin Concentration in Heart Failure Patients with Hypoalbuminemia: Results of a Preliminary Study. *American Journal of Cardiovascular Drugs*, 18(4), 327–332. <https://doi.org/10.1007/s40256-018-0269-0>
- Vieillevoye, S., Poortmans, J. R., & Carpentier, A. (2020). Effects of essential amino acids supplementation on muscle damage following a heavy-load eccentric training session. *Science and Sports*, 35(5), e125–e134. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.06.010>
- Wahyudiati, D. (2017). *Kependidikan mipa, Biokimia*.
- Wang, F., Wang, B., Chen, X., Liu, W., Wang, G., Li, X., Liu, X., Li, N., Zhang, J., Yin, T., Jing, J., Chang, X., Jin, Y., Zhang, Y., & Zhao, Y. (2021). Association between blood pressure and branched-chain/aromatic amino acid excretion rate in 24-hour urine samples from elderly hypertension patients. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 14(August), 3965–3973. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S324153>
- Windiar, D. B. (2014). Kontribusi Konsumsi Rokok Aktif Terhadap Daya Tahan Aerobik (Studi pada Mahasiswa Penkesrek Angkatan 2013). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(02), 215–224.
- Wolfe, R. R. (2017). Branched-chain amino acids and muscle protein synthesis in humans: Myth or reality? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0184-9>
- Wulandari, T., & Wigunantiningsih, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Saturasi Oksigen Pada Relawan Sar Karanganyar. *Link*, 18(2), 113–118. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.8935>
- Yanti, R., Angkasa, D., & Jus'at, I. (2021). Pengembangan Produk Snack Bar Tinggi BCAA (Branched-chain Achids) Berbahan Tepung Kapri (*Pisum sativum*), Kecipir (*Psophocarpus tetragonolbus*) dan Kedelai (*Glycine max*) Sebagai Makanan Alternatif untuk Daya Tahan Atlet. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*, 44(1), 21–30.
- Zulkarnain. (2017). Pengaruh Olahraga Futsal Terhadap Produksi Kadar Kreatinin Darah. *Biolgy For Life*, November, 26–30.