

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, H., Naghibi, S. H., Faraeen, M., & Alizadeh, B. (2014). *Effects of creatine supplementation and aerobic training on VO2 Max*. 3.
- 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.
- Alfiansyah, M. (2021). *Pengaruh Kompensasi dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Rumah Sakit Umum Jampangkulon*. 4(1). <https://doi.org/10.30596/maneggio.v4i1.6774>
- Amanda, N., Nisa, K., & Tiwuk. (2015). Pengaruh Status Nutrisi Terhadap Kebugaran Fisik Atlet Karate Di Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 4(6), 1–4.
- Andiana, O. (2015). Hormon Anabolik Pada Olahrawan. *Medikora*, IX(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4641>
- Ani, M. (2012). *Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul*.
- Antonio, J., Candow, D. G., Forbes, S. C., Gualano, B., Jagim, A. R., Kreider, R. B., Rawson, E. S., Smith-Ryan, A. E., VanDusseldorp, T. A., Willoughby, D. S., & Ziegenfuss, T. N. (2021). Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00412-w>
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Branch, J. D. (2003). Effect of creatine supplementation on body composition and performance: A meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(2), 198–226. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.13.2.198>
- Bryantara, O. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2 max) atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4 (2), 237.
- 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>
- Cooper, R., Naclerio, F., Allgrove, J., & Jimenez, A. (2012a). Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: An

- update. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-33>
- Danardono, H. (2018). Suplemen Creatine Sebagai Solusi Untuk Pemulihan (Hajar Danardono). *Suplemen Creatine Sebagai Solusi Untuk Pemulihan*, 4(3), 70–84.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Daryanto, Z. P. (2015). Optimalisasi Asupan Gizi dalam olahraga Prestasi melalui Carbohydrat Loading G. 4(1), 12.
- Dinata, W. W., Susanto, N., Sari, A. P., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Pemberian Suplemen *Creatine monohydrate* terhadap Peningkatan Daya Tahan anaerobik Atlet Bola basket. 7.
- Dr. Sukendro, M. K. A. & E. Y. M. P. (2019). *Dasar-Dasar Atletik Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd.*
- 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*, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Farida, F., Sulistyning, A. R., & Sari, H. P. (2022). Jus Kombinasi Semangka Kuning (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai)—Pisang raja (*Musa acuminata* x *Musa balbisiana*) Meningkatkan Endurance dalam Aktifitas Aerobik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.505>
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan dalam VO2max. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1162–1168.
- Gaamouri, N., Zouhal, H., Hammami, M., Hackney, A. C., Abderrahman, A. B., Saeidi, A., Hage, R. E., & Ben, O. (t.t.). *Efek suplementasi polifenol (carob) pada komposisi tubuh dan kapasitas aerobik pada atlet taekwondo*. 25.
- Gayatri, A. (2021). Population Pharmacokinetics: Pendekatan Alternatif pada Studi Penggunaan Obat di Indonesia. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 1(1). <https://doi.org/10.14710/genres.v1i1.9850>
- GHO | Metadata | Age Group - Codelist. (2016). *WHO*.
- Ginting, A. A. (2017). Doping Alkohol pada Olahraga. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 8–15.
- Hall, M., & Trojian, T. H. (2013). *Creatine Supplementation*. 12(4).

- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Pada Atlet ppl pprovinsi Riau
- Hermawan, A. K., & Nugroho, A. (2023). *Analisa Data Mining Untuk Prediksi Penyakit Ginjal Kronik Dengan Algoritma Regresi Linier*. 4(1).
- Hidayat, T., Sudarsono, A., & Trioclarise, R. (2022). Pengaruh Eccentric Hamstring Exercise Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepak Bola. *A*. 2(1), 11.
- Juniari, P. L., Widnyana, M., Putu, I., Adiatmika, G., Made, I., & Winaya, N. (2020). *Pada Pria Dewasa Akhir Di Denpasar Utara*. 8(2), 62–67.
- Kastello, G. (2015). Creatine Monohydrate: Daily Blood Pressure Monitoring During the Loading Phase of Supplementation. *International Journal of Food and Nutritional Science*, 2(5), 1–6. <https://doi.org/10.15436/2377-0619.15.018>
- Kemenkes. (2013). *Klasifikasi IMT*.
- Kemp, S. E., & Johannsen, N. (2020). *The Effects of Watermelon Juice Supplementation on Tissue The Effects of Watermelon Juice Supplementation on Tissue Oxygen Saturation During Hyperglycemia Oxygen Saturation During Hyperglycemia The Effects of Watermelon Juice Supplementation on Tissue Oxygen Saturation During Hyperglycemia*. [https://digitalcommons.lsu.edu/honors\\_etd](https://digitalcommons.lsu.edu/honors_etd)
- Keputusan Kepala BPOM No. HK.00.05.23.3644 tentang Ketentuan Pokok Pengawasan SM.pdf*. (t.t.).
- 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.
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Kingsley, M. I. C., Cunningham, D., Mason, L., Kilduff, L. P., & Mceneny, J. (2009). *Role of creatine supplementation on exercise-induced cardiovascular function and oxidative stress*. *October*, 247–254.
- 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., & Pendahuluan, A. (2017). *Pengaruh pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik*. 1(April), 1–10.
- 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.
- Maharani, A. D., Rahmawati, A. Y., Sulistyowati, E., & Prihatin, S. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (*Citrullus lanatus*) Terhadap Kelelahan Otot Anaerobik Pada Atlet Sepakbola *Jurnal Riset Gizi* 7(1), 69. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4372>
- McCall, W., & Persky, A. M. (2007). Pharmacokinetics of creatine. *Subcellular Biochemistry*, 46, 261–273. [https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6486-9\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6486-9_13)
- Murphy, A. J., Watsford, M. L., Coutts, A. J., & Richards, D. A. B. (2005). *Effects of creatine supplementation on aerobic power and cardiovascular structure and function*. 305–313.
- 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). *Pengaruh Pemberian Creatine Monohydrate Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Setelah Melakukan Latihan Fisik Dengan Intensitas Maksimal*. 147805073.
- Nardina, E. A., Hutomo, C. S., Harahap, H. Y., Sihombing, K. P., & Mahmud, A. (2021). *Farmakologi Dasar* (J. Simarmata, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*.
- Oleh, D., Prodi, :, Keolahragaan, I., Risa, O., Lubis, F., & Siregar, N. S. (t.t.). *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik*. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- PerBan 17 Tahun 2019 tentang Persyaratan Mutu SK\_join jdih.pdf*. (2019).
- Pitriani, pipit. H. R. R. Ray. J. D. (2019). *Suplemen Kreatin Mempengaruhi Fungsi Ginjal Atlet Dragon Boat*.
- 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.
- Putra, K. P. (t.t.). Naskah Publikasi Pengaruh Kreatin Terhadap Kelelahan Otot Pada Praja Laki-laki Program Studi Ilmu Pemerintah Pontisnak..
- Ramadan, W., & Sidiq, D. Z. (2019). *Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh*. September, 101–105.
- Range, K., M, D., & Moser, Y. A. (2012). NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1161/Circresaha.113.300974>.Creatine

- 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.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutraind: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37730/edutraind.v5i1.121>
- Rusdiana, T., Putriana, N. A., Sopyan, I., Gozali, D., & Husni, P. (2019). Pemberian Pemahaman Mengenai Sediaan herbal yang Berfungsi untuk Pemeliharaan Kesehatan jantung dan Ginjal di Desa Cibeusi, Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 139–141.
- Rusdiawan, A., & Habibi, A. I. (2020a). 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](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.vi.13712)
- Sandi, I. N. (2019). Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3340183>
- Saputra, M., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Juita, A., & Pd, M. (2017). *Correlation Endurance and Speed With the Results in the 800M Man'S Athlete Athletics Pasi Riau*. 1–12.
- Sari, S. D., & Suripto, A. W. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora*. 6. *earch*, 3, 222. <https://doi.org/10.12688/f1000research.5218.1>
- Shargel, L., & Yu, A. (2016). *Introduction to Biopharmaceutics & pharmacokinetics*. In *Applied biopharmaceutics & pharmacokinetics*.
- Sifa, C. (2012). Perbedaan Pengrauh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. 10.
- Skare, O., Skadberg, Ø., & Wisnes, A. R. (2001). *Creatine supplementation improves sprint performance in male sprinters*. 96–102.
- Smith, R. N., Agharkar, A. S., & Gonzales, E. B. (2014). A review of creatine supplementation in age-related diseases: More than a supplement for athletes. *F1000Res*
- Souza, R. A., Miranda, H., Xavier, M., Lazo-Osorio, R. A., Gouvea, H. A., Cogo, J. C., Vieira, R. P., & Ribeiro, W. (2009). Effects of high-dose

- creatine supplementation on kidney and liver responses in sedentary and exercised rats. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(4), 672–681.
- 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>
- Suwandi, N. D., Abrori, C., & Hasan, M. (2018). Kadar Puncak (Cmax), Waktu Puncak (Tmax), Waktu Paruh (T<sub>1/2</sub>) dan Bersihan Teobromin pada Sukarelawan Sehat setelah Pemberian Dark Chocolate Bar Per Oral. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 257. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7620>
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, 8(1), 1–10.
- Tarazona-Díaz, M. P., Alacid, F., Carrasco, M., Martínez, I., & Aguayo, E. (2013). Watermelon Juice: Potential Functional Drink for Sore Muscle Relief in Athletes. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 61(31), 7522–7528. <https://doi.org/10.1021/jf400964r>
- 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.
- Trial, D. P. C., Jorge, W., Domingues, R., Ritti-dias, R. M., Cucato, G. G., Wolosker, N., Puech-le, P., Coelho, D. B., Nunhes, M., Moliterno, A., & Avelar, A. (2021). *Effect of Creatine Supplementation on Functional Capacity and Muscle Oxygen Saturation in Patients with Symptomatic Peripheral Arterial Disease : A Pilot Study of a Randomized*, . 1–11.
- Verdiansah. (2016). Pemeriksaan Fungsi Ginjal. *Pemeriksaan Fungsi Ginjal*, 43(2), 148-.
- Wax, B., Kerksick, C. M., Jagim, A. R., Mayo, J. J., Lyons, B. C., & Kreider, R. B. (2021). Wax, B.; Kerksick, C.; Jagim, A.; Mayo, J.; Lyons, B.; Kreider, R. Creatine for Exercise and Sports Performance, with Recovery Considerations for Healthy Populations. *Nutrients* 2021, 13, 1915. <https://doi.org/10.3390/nu13061915>. *Nutrients*, 13(6), 3–5.
- 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.
- Windo Wiria Dinata, N. S. , A. P. S. , R. B. (2022). Pengaruh Pemberian Suplemen Creatine Monohydrate. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 8(1), 56–62.

- Wiranata, Adi Putra, J. R. (2019). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang*. Vol. 07 No, 514–519.
- Wulandari, T., & Wigunantiningih, 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>
- Wulandari, T., & Wigunantiningih, A. (2022b). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Saturasi Oksigen Pada Relawan Sar Karanganyar. *Link*, 18(2), 113–118. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.8935>