

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. B., Budiyanto, A., & Hoerudin. (2013). Nilai Indeks Glikemik Produk Pangan Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Litbang Pertanian* , 32 (3), 91-99.
- Astawan, M., & Leomitro, A. (2009). *Khasiat Whole Grain: Makanan Berserat Untuk Hidup Sehat*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 36-40.
- Davis, K. (2006, March 31). *Glycemic Index*. Retrieved January 23, 2014, from Massachusetts Institute of Technology:
<http://web.mit.edu/athletics/sportmedicine/wcrglycemicindex.html>
- Depkes RI. (2002). *Pedoman Kesehatan Olahraga*. Jakarta, Jakarta, Indonesia: Depkes RI, 15-22.
- Djuned, S., & Dieny, F. F. (2014). Pengaruh Diet Indeks Glikemik Tinggi dan Rendah Terhadap Kadar Glukosa Atlet Lari. *Journal of Nutrition College* , 3 (4), 565-572.
- Enhas, A. R. (2014). *Perbedaan Indeks Glikemik Beberapa Menu Makanan Berbahan Dasar Nasi*. Retrieved from Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta:
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25730/1/ANDHINY%20OREZKIA%20ENHAS.pdf>
- Eroschenko, V. (2010). *Atlas Histologi diFiore* (11 ed.). EGC, 154.
- Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. (2009). *Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmani*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran, 19-31.
- Ganong, W. (2005). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (22nd ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 72-76.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11th Edition ed.). Jakarta: EGC, 97-98.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek* , 18 (47), 33-37.
- Hutagalung, H. (2004). *Karbohidrat*. Medan: Universitas Sumatera Utara, 1-4.

Irawan, A. M. (2007). *Karbohidrat*. Retrieved 2015, from Polton Sports Science & Performance Lab: <http://www.pssplab.com>

Irawan, A. M. (2007). *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga*. Retrieved January 2015, from Polton Sports Science & Performance Lab: <http://pssplab.com>

Irene. (2013). *Uji Hedonik Hasil Jadi Brownies Kukus Menggunakan Tepung Gandum Utuh*. Retrieved from <http://thesis.binus.ac.id/doc/Lain-laindoc/2012-2-00832-HM%20WorkingPaper001.doc>

Jacobs, L., Rose, M. C., Perry, T. L., & Rehrer, N. J. (2009). The Effect of Exercise on Glycemic and Insulinemic Response to Two Beverages of Differing Glycemic Index. *Medicina Sportiva* , 239-244.

Koswara, S. (2009). *Teknologi Pengolahan Roti*. Retrieved from Teknik Pangan Universitas Muhammadiyah Semarang: <http://tekpan.unimus.ac.id/wp-content/uploads/2013/07/Teknologi-Roti-Teori-dan-Praktek.pdf>

Leeson, C., Leeson, T., & Paparo, A. (1985). *Textbook of Histology* (5th Edition ed.). Orlando: W.B. Saunders Company, 198.

Mann, J., & Truswell, A. S. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi* (Vol. 4). (M. Rachmat, C. A. Agustin, E. Rezkina, Eds., & A. Hartono, Trans.) Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 22-33.

Moore, M. (1997). *Buku Pedoman Terapi Diet dan Nutrisi*. Jakarta: Penerbit Hipokrates, 393.

NASM. (2013). *Glycemic Index*. Retrieved from National Academy of Sports Medicine: <http://www.nasm.org/trainer-resources/glycemic-index>

Nilandari, L. (2009). *Perbedaan Kerusakan Otot Ekstremitas Tikus Wistar Akibat Paparan Arus Listrik Secara Langsung dan Melalui Media Air*. Retrieved from <http://core.ac.uk/download/pdf/11713686.pdf>

Purwani, E. Y., Indrasari, S. D., S., N., & Thahir, R. (2007). Sifat Fisiko-Kimia Beras dan Indeks Glikemiknya. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan* , XVIII (1), 59.

Radulian, G., Rusu, E., Dragomir, A., & Posea, M. (2009). Metabolic effects of low glycaemic index diets. *Nutrition Journal* , 2-3.

Ragae, S., Guzar, I., Dhull, N., & Seetharaman, K. (2011). Effects of Fiber Addition on Antioxidant Capacity and Nutritional Quality of Wheat Bread. *LWT - Food Science and Technology*, 44, 2147.

Sharon Bakery. (2013). *Mengenal Perbedaan Roti Putih dan Roti Gandum*. Retrieved from Sharon Bakery.

Shewfelt, R. (2014). *Pengantar Ilmu Pangan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 248.

Sulistiyani. (2014). *Karbohidrat*. Retrieved from Universitas Negeri Yogyakarta: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/sulistiyani-msi/5a-karbohidrat.pdf>

Tortora, G., & Derrickson, B. (2005). *Principles of Anatomy and Physiology*. John Wiley and Sons.

Widiyanto. (2008). *Glukosa Darah Sebagai Sumber Energi*. Retrieved from Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Negeri Yogyakarta: https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCMQFjABahUKEwi-87y_x_vGAhWNbY4KHdaZAng&url=http%3A%2F%2Fstaff.uny.ac.id%2Fsystem%2Ffiles%2Fpenelitian%2FWidiyanto%2C%2520M.Kes.%2FLATIHAN%2520FISIK%2520DAN%2520GLUKOSA%20

Zakaria, F. (2012). *Makanan Utuh (Whole Foods) Untuk Konsumen Cerdas*. Retrieved from Badan Perlindungan Konsumen Nasional: <http://bpkn.go.id/uploads/document/f7faa73c195e99cf2ed560733ef25caf157f747e.pdf>