**DAFTAR PUSTAKA**

Alaziz, H. dan Tjahjaningsih, E. (2022).Pengaruh Pengetahuan Produk, Gaya Hidup dan Kepercayaan terhadap Kepuasan Produk Susu L-Men. *YUME : Journal of Management*, 5(1), hal. 271–279.

Antwo, N. R. dan Dehasen, U. (2023). Penerapan Metode Vikor Dalam Rekomendasi Pemilihan Susu Gym Terbaik. *Journal of Science and Social Research,* 4307(3), hal. 789–795.

Arumningtyas, M. (2022). Identifikasi Kandungan Fenilbutazon Dalam Sediaan Jamu Yang Beredar Di Daerah Jakarta Timur Dengan Menggunakan Metode KLT dan Spektrofotometri UV-VIS. *Skripsi.* Program Studi Farmasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Bambang Yudono. (2017). *Spektrometri*. Palembang: Simetri.

BPOM RI. (2004). *Keputusan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor HK.00.05.23.3644 tentang Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan*. Jakarta: Peraturan BPOM, hal. 26.

Callista, D. Amelia, D., Winahyu, & Astika, D*.* (2021). Determination Of Protein Levels Of White Oyster Method Penetapan Kadar Protein Jamur Tiram Putih (Pleurotus ostreatus) dan Jamur Merang (Volvariella volvaceae) Dengan Metode Kjeldahl. *Jurnal Analisis Farmasi*, 6(2), hal. 90–94.

Depkes RI. (2020). *Farmakope Indonesia.* Edisi Keenam. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Dinata, D. I. (2022). *Bioteknologi Pemanfaatan Mikroorganisme & Teknologi Bioproses*. Surabaya: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Dinata, F. dan Muchlis, A. F. (2019). Tingkat Pengetahuan Member Fitness fi Kota Solok Terhadap Penggunaan Suplemen Makanan pada Latihan Fisik Terhadap Kesehatan. *Jurnal Stamina*, 2(1), hal. 44–52.

Eka, A. G. A. (2020).Analisis Kadar Protein Produk Susu Cair Yang Diolah Melalui Proses Pemanasan Pada Suhu Yang Sangat Tinggi (Ultra High Temperature). *International Journal of Applied Chemistry Research |*, 2(1), hal. 8–13.

Erowati, D. dan Siregar, F. R. (2023). Knowledge of Athlete Nutrition , Parents , and Macronutrients Intake of Karate Shindoka Athletes Pengetahuan Gizi Atlet , Orangtua Dan Asupan Gizi Makro Atlet Karate Shindoka. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 12(2), hal. 146–155.

Fessenden, R. J. dan Fessenden, J. S. (1982). *Kimia Organik Jilid 2*. Edisi Ketiga. Diedit oleh A. H. Pudjaatmaka. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hardjono Sastrohamidjojo. (2018). *Dasar-dasar Spektroskopi*. Diedit oleh T. U. Press. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Katyusha, Winona. (2021). Mengenal Berbagai Jenis Produk Olahan Susu dan Nutrisinya. Diambil dari https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/produk-olahan-susu/.

Koeswara, T. T., Auli, W. N. dan Tursino, T. (2024). Perbandingan Metode Preparasi Sampel pada Penetapan Kadar Protein Tempe Kacang Kedelai dengan Metode Biuret. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 10(1), hal. 10–21.

Kurniawan, E., Nugraha, F. dan Kurniawan, H. (2022). Analysis of Hydroquinone Content in Whitening Cream by Spectrophotometry UV-Vis Method (Analisis Kandungan Hidrokuinon Pada Krim Pemutih dengan Metode Spektrofotometri UV-Vis). *Journal Syifa Sciences and Clinical Research (JSSCR)*, 4(3), hal. 768–777.

Kuswari, M. dan Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. Edisi 1. Diedit oleh P. Vita. Depok: Rajawali Press.

Mega Anggita, G. *et al.* (2021). Hubungan Rasio Perilaku Konsumsi Makro Nutrisi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), hal. 130–140.

Moffat , A. C., Osselton, M. D., dan Widdo. (2004). *Clarke’ Analy i of rug and Poisons*.Third Edition. London: Pharmaceutical Press.

Mulyani, E., Herlina, H. dan Suci, K. (2022). Penetapan Kadar Tanin Ekstrak Daun Pagoda (Clerodendrum Paniculantum) Dengan Metode Spektrofotometri Visible Dan Titrasi Permanganometri. *Lumbung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 3(1), hal. 7.

Muradi, K. dan Sugiarto, S. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Dan Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), hal. 27.

Muscle First. (2024). Produk Muscle First [Brosur]. Muscle First.

Nasution, A. Y. *et al.* (2020). Penetapan Kadar Protein Pada Nanas Segar Dan Keripik Nanas Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Vis Dan Kjehdahl. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 4(2), hal. 6–11.

Nazar, M. dan Hasan, M. (2018). *Spektroskopi Molekul*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.

Nurliani (2021). *Imunologi Susu*. Diedit oleh M. HNES. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), hal. 62–66.

Purwasih, R. dan Fathurohman, F. (2022). *Analisis Pangan*. Subang: Polsub Press.

Putri Lestari, A., Alawiyah, T. dan Hidayah, N. (2022). Pengaruh Paparan Linear Alkalybenzen Sulfonat (LAS) Terhadap Kadar Protein Total Pada Ikan Nila (Oreochromis niloticus) Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Medical Laboratory*, 1(2), hal. 38–48.

Rahmia, Iveta. (2021). Penjelasan Lengkap Jenis-Jenis Otot Manusia Beserta Fungsinya, dari Otot Polos hingga Otot Jantung. Diambil dari https://bobo.grid.id/read/082817704/penjelasan-lengkap-jenis-jenis-otot-manusia-beserta-fungsinya-dari-otot-polos-hingga-otot-jantung?page=all.

Rohman, A. (2014). *Validasi Dan Penjamin Mutu Metode Analisis Kimia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Romadhon, A., Mukarrohmah, S. B. dan Setiowati, A. (2019). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kekuatan Otot. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(2), hal. 104.

Rosalina, L. *et al.* (2023). *Buku Ajar STATISTIKA*. Padang: MRI Publisher.

Sari, M. N. (2023). Skeletal Muscle: Structure and Function (Otot Rangka: Struktur Dan Fungsi). *Jurnal manajemen Sains*, hal. 199–221.

Siska, M. T., Zahtamal, Z. dan Putri, F. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Beban dengan Metode Pyramid set dan Konsumsi Susu Tinggi Protein Terhadap Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2), hal. 36.

Soeparno. (2021). *Properti dan Teknologi Produk Susu*. Diedit oleh Dewi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sunardi, J., Sudibjo, P. dan Sukamti, E. R. (2020). *Anatomi Manusia*. Yogyakarta: UNY Press.

Suprayitno, E. dan Sulistiyati, T. D. (2017). *METABOLISME PROTEIN*. Malang: UB Press.

Tri Juli Fendri, S., Ifmaily, I. dan Rakmah Syarti, S. (2019). Analisis Protein Pada Rinuak, Pensi dan Langkitang dengan Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Katalisator*, 4(2), hal. 119.

Tuerah, J. B., Rumampuk, J. F. dan Lintong, F. (2022). Pengaruh Olahraga Step-up Terhadap Massa Otot Pada Wanita Dewasa Muda. *Biomedik*, 8(1), hal. 106–111.

Wahyudiati, D. (2017). *BIOKIMIA*. Mataram: Leppim Mataram.

Yenrina, R. (2015). *Metode Analisis Bahan Pangan Dan Komponen Bioaktif*. Padang: Andalas University Press.