

Antioksidan Untuk Olahraga Kesehatan

Title	Antioksidan Untuk Olahraga Kesehatan
Author Order	3 of 3
Accreditation	4
Abstract	<p>Pembentukan senyawa oksidan dapat memicu stres oksidatif. MDA merupakan salah satu petanda biologis stres oksidatif pada suatu organisme. Stres oksidatif dapat dicegah dengan pemberian antioksidan dari luar tubuh. Gula kelapa merupakan sumber yang kaya antioksidan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian gula kelapa sebelum olahraga terhadap penurunan kadar MDA plasma. Penelitian dilakukan menggunakan eksperimental laboratoris dengan pretest-posttest control group design dilakukan selama 7 hari. Sampel penelitian menggunakan 27 sampel manusia usia 18-21 tahun kondisi subjek tidak terlatih, terdiri dari tiga kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 9 subjek. Tiga kelompok tersebut adalah : K0 = kelompok kontrol, K1 = kelompok pemberian gula kelapa dosis 0,25 g/kg BB dan K2 = kelompok pemberian gula kelapa dosis 0,5 g/kg BB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar MDA K0, K1 dan K2 masing-masing adalah $12,02 \pm 1,85$, $9,89 \pm 0,91$ dan $7,75 \pm 1,61$ nmol/ml. Analisis uji bivariat menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Penurunan kadar MDA plasma pada K1 sebesar 17,72% dan K2 sebesar 35,52%. Pemberian gula kelapa dosis 0,5 g/kg BB memberikan penurunan kadar MDA paling bermakna. Hasil penelitian bahwa konsumsi gula kelapa dapat menghambat terjadinya kerusakan oksidatif saat berolahraga.</p>
Publisher Name	Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia bekerjasama dengan Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI (APOPI)
Publish Date	2020-06-30
Publish Year	2020
Doi	DOI: 10.5281/zenodo.3908915
Citation	
Source	Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi
Source Issue	Vol. 6 No. 2 (2020): Juni 2020
Source Page	200 – 205
Url	https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/738/674
Author	RIFQI FESTIAWAN, S.Pd, M.Pd.AIFO