

Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Derajat Stress Oksidatif Akibat Olahraga

Title	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Derajat Stress Oksidatif Akibat Olahraga
Author Order	1 of 3
Accreditation	4
Abstract	<p>Olahraga mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif olahraga diantaranya adalah meningkatkan kebugaran dan kesehatan, meningkatkan prestasi dan mencegah berbagai penyakit. Salah satu dampak negatif olahraga adalah terbentuknya senyawa oksidan yang memicu peristiwa stres oksidatif. Stres oksidatif terjadi karena sistem pertahanan antioksidan tubuh tidak mampu mengimbangi produksi radikal bebas. Stress Oxidative (SOD) dan Malondialdehyde (MDA) merupakan penanda aktivitas biologis dalam organisme yang terpapar stres oksidatif dari radikal bebas. Vitamin E adalah contoh antioksidan eksogen yang memiliki kandungan berbagai komponen antioksidan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian vitamin E sebelum aktivitas fisik terhadap konsentrasi malondialdehida plasma dan derajat kerusakan SOD akibat stres oksidatif pada manusia setelah aktivitas fisik. Rancangan penelitian menggunakan desain kelompok kontrol uji coba pasca laboratorium dengan tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari sembilan subjek. Pengukuran dilakukan dengan mengambil 3 cm³ darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik submaksimal. Dari uji post hoc diketahui terdapat perbedaan yang bermakna (0,001) antara kelompok kontrol dan kelompok K1 (dosis vitamin E 250 mg). Terdapat perbedaan bermakna (0,000) antara kelompok kontrol dan kelompok K2 (vitamin E dosis 500mg). Terdapat perbedaan bermakna (0,006) antara kelompok perlakuan K1 (vitamin E dosis 250mg) dengan K2 (vitamin E dosis 500mg). Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian antioksidan eksogen (vitamin E dosis 250 mg dan dosis 500 mg) sebelum aktivitas fisik selama tujuh hari dapat menurunkan kadar SOD dan MDA plasma</p>
Publisher Name	Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman
Publish Date	2023-05-18
Publish Year	2023
Doi	DOI: 10.20884/1.paju.2023.4.2.8477
Citation	
Source	Physical Activity Journal (PAJU)
Source Issue	Vol 4 No 2 (2023): Physical Activity Journal (PAJU)
Source Page	269-280
Url	http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/8477/4008
Author	Dr Drs NGADIMAN, M.Kes, M.Kes