

Pengaruh pemberian cornflakes dan susu skim terhadap kadar glikogen sintase 3B leukosit pada fase pemulihan pertandingan sepakbola studi pendahuluan pada atlet sepakbola putra usia 20-35 tahun = The effects of cornflakes skim milk drink on status glykogen using indicator level of glykogen syntase kinase 3B leucosyte at recovery period post soccer exercise preliminary study on male atlet in Jakarta

Nugrahayu Widyawardani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20388993&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian cornflakes dan susu skim dibandingkan dengan minuman isotonik terhadap replasi glikogen dengan penilaian kadar glikogen sintase kinase (GSK)-3B leukosit selama dua jam masa pemulihan setelah pertandingan sepakbola 2 x 45 menit. Penelitian ini merupakan studi eksperimental dengan desain paralel, acak, tersamar tunggal. Subyek penelitian, sebanyak 21 atlet sepakbola dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (n = 11) dan kelompok perlakuan (n = 10). Selama dua jam masa pemulihan setelah bertanding sepakbola, kelompok kontrol dan perlakuan berturut-turut mendapat minuman isotonik dan campuran cornflakes dan susu skim sebanyak 1200 mL. Asupan nutrisi dihitung dengan metode food record 3 x 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan penurunan kadar GSK-3B leukosit antara kedua kelompok, namun, terjadi penurunan kadar GSK-3B yang lebih besar pada KP (29% vs 19%). Kesimpulan yang diambil adalah pemberian campuran cornflakes dan susu skim mempunyai kecenderungan lebih baik untuk replasi glikogen dibandingkan dengan pemberian minuman isotonik

ABSTRACT

This study to verify the effect of cornflakes-skim milk drink compared with isotonic drink on glykogen repletion using indicator level of glykogen sintase kinase (GSK)-3B leukosit during two hours on recovery period after soccer games 2 x 45 minute. This study was randomized , controlled, single-blinded, clinical trial. The subjects of study was twenty one soccer athletes divided two group: control group (n = 11) and treatment group (n = 10). After two hours on recovery period after soccer games, control group and treatment group subsequence isotonic drink and cornflakes skim milk received either 1200 ml. This study counting with food record 3 x 24 hours. The result of study there were different significant on decreased level of GSK-3B more higher at TC (29% vs 19%). The result of cornflakes-skim milk was having tendency better for glycogen repletion compared with isotonic drink