

Pengaruh makanan indeks glikemik sebelum latihan terhadap kadar laktat sebagai indikator kelelahan pada atlet dayung nasional putra di Pelatnas Dayung Pangalengan Jawa Barat tahun 2017 = The effect of glycemic index food before exercise to blood lactate level as indicator of fatigue in men's national rowing athlete at Pelatnas Dayung Pangalengan Jawa Barat 2017

Rr. Bamandhita Rahma Setiaji, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457902&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi eksperimental yang bertujuan untuk menilai pengaruh pemberian makanan sebelum latihan dengan indeks glikemik berbeda terhadap peningkatan laktat sebagai indikator kelelahan atlet. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden berdasarkan data demografi umur, antropometri berat badan, tinggi badan, IMT, persen lemak tubuh, asupan makan, aktivitas fisik, dan kadar laktat darah.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan jenis studi repeated measures design yang melibatkan 1 kelompok subjek berisi 7 orang. Pada perlakuan tahap 1 responden diberikan makanan dengan indeks glikemik rendah 90 menit sebelum latihan, setelah itu ada masa wash out 1 minggu, kemudian tahap kedua diberikan makanan indeks glikemik tinggi 90 menit sebelum latihan. Sebelum makan, 90 menit sesudah makan, dan setelah latihan diukur kadar laktatnya. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara peningkatan kadar laktat pada perlakuan 1 maupun 2 $p > 0,05$, namun terdapat kecenderungan peningkatan laktat pada perlakuan 1 cenderung lebih kecil daripada peningkatan laktat pada perlakuan 2. Makanan dengan indeks glikemik rendah dapat dijadikan pilihan sebelum latihan karena terdapat kecenderungan peningkatan laktat menjadi lebih kecil. Diperlukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui efek dari indeks glikemik berbeda yang dapat menunjukkan adanya perbedaan bermakna.

<hr>

This research, an experimental study aims to identify the effect of pre exercise meal that contain a different kind of glycemic index toward the blood lactate level as an indicator of fatigue in athlete. The data collected were age, anthropometry weight, height, body mass index, percentage of fat, food intake, physical activity, and blood lactate level.

This research using repeated measures design involving 1 group of 7 male subject who received two different intervention. In the first stage of intervention respondents were given food with a low glycemic index 90 minutes before exercise, then there was a wash out period in one week, after that in the second stage of intervention respondents were given a high glycemic index food 90 minutes before exercise. There was no significant difference between lactate elevated levels in treatment 1 and 2 $p > 0.05$, but there was a tendency that increase of lactate in treatment 1 to be less than lactate increase in treatment 2. Foods with low glycemic index could be used before exercise because there was a tendency to increase lactate level be smaller than intervention 2. Further research is needed to investigate the effects of different glycemic indexes that may indicate significant differences.