

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Perumusan Masalah	5
I.3. Tujuan Penelitian	6
I.4. Keaslian Penelitian.....	7
I.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1. Tinjauan Pustaka.....	8
II.1.1 Latihan Fisik dan Stres Oksidatif.....	8
II.1.2. Radikal Bebas dan Stres Oksidatif.....	10
II.1.3. Antioksidan	13
II.1.4. Sari Kurma (<i>Dates Syrup</i>).....	19
II.2. Landasan Teori	23
II.3. Kerangka Konsep.....	25
II.4. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	27
III.2. Variabel Penelitian	27
III.3. Definisi Operasional.....	27
III.4. Bahan dan Alat Penelitian	28
III.4.1. Subyek penelitian.....	28
III.4.2. Bahan penelitian	29
III.4.3. Alat penelitian.....	30
III.5. Jalannya Penelitian	31
III.6. Analisis Hasil	35
III.7. Kesulitan Penelitian.....	35



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
IV.1. Hasil Penelitian.....	36
IV.1.1. Karakteristik subyek penelitian	36
IV.1.2. Asupan makanan.....	39
IV.1.3. Berat badan dan denyut nadi subyek penelitian selama perlakuan	41
IV.1.4. Kadar MDA plasma selama perlakuan	42
IV.1.5. Kadar SOD plasma selama perlakuan	45
IV.1.6. Kadar GPx plasma selama perlakuan	47
IV.2. Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
V.1. Simpulan	59
V.2. Saran	59
V.3. Ringkasan.....	60
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	83



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

PENGARUH KONSUMSI SARI KURMA (DATES SYRUP) TERHADAP KADAR MALONDIALDEHYDE (MDA) PLASMA, KADAR SUPEROXIDE DISMUTASE (SOD) PLASMA, DAN GLUTATHIONE PEROXIDASE (GPX) PLASMA SELAMA LATIHAN AEROBIK INTENSITAS SEDANG BAGI PEMULA

BUDI HERNAWAN, Dr. dr. Zaenal Muttaqien Sofro, Sport&Circ.Med., AIFM.; Dr. dr. Sri Lestari Sulistyorini, M.Sc.
Universitas Gadjah Mada, 2017 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 3. Rerata Kadar MDA Plasma.....	43
Gambar 4. Rerata Kadar SOD Plasma	45
Gambar 5. Rerata Kadar GPx Plasma	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Nutrisi Kurma	22
Tabel 2. Karakteristik Subyek Penelitian Sebelum Perlakuan	38
Tabel 3. Karakteristik Subyek Penelitian Sesudah Pembagian Kelompok	39
Tabel 4. Asupan Makanan dan Persentase Asupan Makanan Subyek Penelitian Antar Kelompok	40
Tabel 5. Rerata Berat Badan Subyek Penelitian	41
Tabel 6. Rerata Denyut Nadi Subyek Penelitian	42
Tabel 7. Hasil Analisis Kadar MDA Plasma	44
Tabel 8. Hasil Analisis Kadar SOD Plasma	46
Tabel 9. Hasil Analisis Kadar GPx Plasma	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian.....	83
Lampiran 2. Kuesioner Skrining Subyek Penelitian	84
Lampiran 3. Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	86
Lampiran 4. Formulir Survey Makanan Individu	87
Lampiran 5. Tes Homogenitas dan Normalitas Subyek Penelitian.....	88
Lampiran 6. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Denyut Nadi	89
Lampiran 7. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Asupan Makanan.....	90
Lampiran 8. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Sebelum Latihan	92
Lampiran 9. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Latihan ke-1	93
Lampiran 10. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Latihan ke-7	94
Lampiran 11. Hasil Analisis <i>Independent T-Test</i> Latihan ke-14	95
Lampiran 12. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> MDA Kelompok Sari Kurma .	96
Lampiran 13. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> MDA Kelompok Air Mineral. 97	
Lampiran 14. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> SOD Kelompok Sari Kurma ..	98
Lampiran 15. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> SOD Kelompok Air Mineral..	99
Lampiran 16. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> GPx Kelompok Sari Kurma ..	100
Lampiran 17. Hasil Analisis <i>Repeated ANOVA</i> GPx Kelompok Air Mineral..	101
Lampiran 18. Rekapitulasi Rerata Asupan Makanan Subyek Penelitian.....	102
Lampiran 19. Permenkes Angka Kecukupan Gizi.....	104

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

BB	= Berat Badan
Cu	= Cuprum/tembaga
DNA	= <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
DOMS	= <i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
EDTA	= <i>Etilen Diamin Tetra Asetat</i>
Fe	= Ferrum/besi
FITT	= <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
GPx	= <i>Glutathione Peroxidase</i>
GR	= <i>Glutathione Reductase</i>
GSH	= <i>Glutathione</i>
H ₂ O	= Air
H ₂ O ₂	= Hidrogen Peroksida
H ₃ PO ₄	= Asam Fosfat
IMT	= Indeks Massa Tubuh
LA	= Latihan Aerobik
LOOH	= Peroksil Lipid
MDA	= <i>Malondialdehyde</i>
Mn	= Mangan
NADPH	= <i>Nicotinamide Adenine Dinucleotide Phosphate</i>
O ₂	= Oksigen
O ₂ ⁻	= Radikal Superoksida
ONOO ⁻	= Peroksinitrit
ROS	= <i>Reactive Oxygen Species</i>
ROOH	= Peroksida lipid
TB	= Tinggi Badan
Se	= Selenium
S-H	= Sulfhidril
SOD	= <i>Superoxide Dismutase</i>
TBA	= <i>Thiobarbituric Acid</i> /Asam Tiobarbiturat
TBARs	= <i>TBA-reactant substance</i>
VO ₂ max	= Volume Oksigen Maksimal
Zn	= Zink/seng