

ABSTRAK

Meilisa Novya Wardani (2018). Pengaruh Pemberian Vitamin E terhadap Kadar Malondialdehid (MDA) Pelari Jarak Jauh Sumatera Barat

Latihan fisik berat merupakan faktor terjadinya peningkatan radikal bebas. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya kerusakan otot dan menurunnya fungsi kekebalan tubuh. Vitamin E sebagai antioksidan yang dapat meminimalisir peningkatan radikal bebas (MDA). Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian vitamin E terhadap kadar Malondialdehid (MDA). Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan populasi penelitian seluruh atlet laki-laki pelari jarak jauh Sumbar. Teknik penarikan sampel adalah total sampling yaitu sampel berjumlah 10 orang, dengan data sampel yang dapat diolah sebanyak 10 orang. Pemberian vitamin dalam bentuk kapsul dengan dosis 400 IU yang dikonsumsi setelah 1-2 jam latihan. Instrument dalam penelitian ini yaitu pemeriksaan kadar Malondialdehid menggunakan media laboratorium (spektrofotometer), dengan metode PLACER DKK. Kadar Malondialdehid statistik uji nonparametrik (uji beda) dengan aplikasi program SPSS versi 17.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian vitamin E terhadap kadar Malondialdehid diperoleh nilai Asymp Signifikansi sebesar 0,028 dengan angka probabilitas sebesar 0.05. karena $0,05 > 0,028$ maka H_0 diterima (Hipotesis diterima/ terdapat pengaruh). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian vitamin E terhadap kadar Malondialdehid (MDA) pelari jarak jauh.

Kata kunci: Vitamin E, Malondialdehid (MDA)