

Pengaruh Jus Rumput Gandum (*Triticum Aestivum* L.) terhadap Jumlah Eritrosit dan Leukosit Mencit Jantan (*Mus Musculus* L.) pada Latihan Fisik Maksimal

Intan Permata Aqilla

ABSTRAK

Latihan fisik maksimal merupakan salah satu penyebab terjadinya peningkatan radikal bebas. Tidak seimbangnya antara radikal bebas dengan antioksidan didalam tubuh dikenal dengan stres oksidatif sehingga menyebabkan kerusakan eritrosit dan perubahan kadar leukosit, hal tersebut dapat diatasi dengan mengkonsumsi jus rumput gandum yang mengandung zat gizi besi serta klorofil yang tinggi.

Penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL). Jumlah sampel 24 ekor mencit jantan umur 8-10 minggu, dengan berat 30-35 g yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok perlakuan yang terdiri dari 6 ekor mencit jantan. Perlakuan yang diberikan adalah tidak diberi jus rumput gandum (K1), tidak diberi jus rumput gandum setelah latihan fisik maksimal (K2), diberi jus rumput gandum setelah latihan fisik maksimal dengan konsentrasi 75% (P1) dan diberi jus rumput gandum setelah latihan fisik maksimal dengan konsentrasi 100% (P2). Pengambilan darah diambil sesudah perlakuan melalui ujung ekor mencit. Pemeriksaan yang dilakukan berupa jumlah eritrosit dan leukosit. Data dianalisis menggunakan *one way* ANOVA dilanjutkan dengan uji lanjut BNT dengan taraf 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pemberian jus rumput gandum berpengaruh ($p < 0,05$) meningkatkan jumlah eritrosit sebesar $3,65 \times 10^6 / \text{mm}^3$ dan menurunkan jumlah leukosit mencit jantan sebesar $2,52 \times 10^3 / \text{mm}^3$. Pemberian jus rumput gandum yang paling efektif adalah pada dosis tertinggi yakni P2 (Jus Rumput Gandum 100%).

Kata kunci : latihan fisik maksimal, *Triticum aestivum* L., eritrosit, dan leukosit.