

Studi Literatur: Peran Minuman Isotonik Berbahan Lokal Terhadap Pemulihan Otot pada Atlet Maraton

Khoirotun Nisa¹, Gemala Anjani¹, Etika Ratna Noer¹, Nuryanto¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Hilangnya elektrolit esensial garam natrium dan kalium menyebabkan komplikasi seperti kerusakan otot, kelelahan, dan sakit kepala. Untuk mengurangi risiko kerusakan pada otot setelah sesi latihan *endurance* dibutuhkan hidrasi yang cukup.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis minuman isotonik berbahan pangan lokal dan pengaruhnya terhadap pemulihan otot saat sesi latihan *endurance*.

Metode: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur menggunakan *narrative review*. Pencarian dilakukan menggunakan empat database yaitu PubMed, Garuda, *Springer* dan *ScienceDirect* serta *search engine* yaitu Google Scholar yang berfokus pada peran minuman isotonik berbahan lokal dalam pemulihan otot saat sesi latihan *endurance*.

Hasil: Proses pencarian artikel ini menghasilkan 3 artikel yang sesuai dan relevan untuk ditinjau. Artikel yang digunakan pada penelitian ini seluruhnya berbahasa Indonesia.

Simpulan: Hasil literatur ini mengulas 3 artikel penelitian dari Indonesia. Terdapat 3 minuman isotonik atau alternatif berbahan lokal yang dapat dimanfaatkan dalam sesi latihan *endurance*, yaitu air tebu, jus pisang, dan air kelapa.

Kata Kunci: Endurance, Ketahanan, Minuman Isotonik, Pemulihan Otot

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro