

# Peranan kadar pati resisten pisang terhadap kadar glukosa darah, respon kelelahan dan waktu tempuh pada olahraga lari 10.000 M = Effect of bananas resistant starch levels on blood glucose levels fatigue responses and time at 10.000 M running / Pande Putu Agus Mahendra

Pande Putu Agus Mahendra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20403561&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Pisang merupakan buah yang sering dikonsumsi saat berolahraga, memiliki kandungan pati resisten. Kandungan pati resisten pisang berperan terhadap nilai indeks glikemik serta respon glikemik pisang pada konsumsi pisang. Penelitian dengan uji eksperimental desain crossover, tersamar tunggal dan alokasi strata, pada 12 pelari rekreasi putra usia 20-22 tahun dilakukan untuk melihat pengaruh kematangan pisang yang dikonsumsi dua jam sebelum berlari 10.000 m terhadap kadar glukosa darah, respon kelelahan serta waktu tempuh berlari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan pati resisten pada pisang mentah dan matang berturut-turut sebesar 1,15 g/100g dan 0,42 g/100g. Pada perlakuan didapatkan perbedaan bermakna antara pisang mentah dibandingkan pisang matang pada hasil gula darah sewaktu (GDSI, GDSII dan GDSIII,  $p < 0,001$ ), asam laktat (LaII dan LaIII,  $p < 0,001$ ), serta performa berlari 10.000 m ( $p < 0,001$ ) yang dinilai dengan VAS dan waktu tempuh. Hasil ini menunjukkan konsumsi pisang mentah dapat menjadi pilihan asupan nutrisi pada dua jam sebelum berlari untuk meningkatkan performa.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Banana is a fruit which is often consumed during exercise and contain resistant starch. The content of banana resistant starch contributes to the impact of banana glycemic index and glycemic values on consumption. This experimental study with crossover design, single blind and strata allocation, in 12 recreational runners aged 20-22 years old, was conducted to determine the effect of the maturity of banana that is consumed two hours before 10.000m running on blood glucose level, fatigue responses and time. The result showed that the content of resistant starch in banana raw and banana ripe in row is 1,15 g/100g and 0,42 g/100g. There are significant differences in banana raw treatment compared to ripe banana on blood glucose level (GDSI, GDSII dan GDSIII,  $p < 0,001$ ), lactic acid (LaII dan LaIII,  $p < 0,001$ ), and running performance ( $p < 0,001$ ) assessed with VAS scale for fatigue and time. This study shows that consumption of raw bananas can be an option for nutrition intake two hours before running to improve running performance.