

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2023

Sindi Talita

Efektivitas Jus *citrullus lanatus* Terhadap penurunan *fatigue* pada Atlet PPLP
Sepak Takraw Riau

ABSTRAK

kelelahan otot adalah suatu kondisi dimana performa otot menurun akibat aktivitas fisik. Kelelahan pada aktivitas anaerobic disebabkan oleh aktivitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi cepat dalam waktu singkat. Kemampuan fisik yang dapat menyebabkan kelelahan otot yang berakibat pada cadangan energy akan cepat habis. Saat intensitas kerja otot meningkat maka pasokan oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, sehingga butuh tambahan ATP melalui metabolisme respirasi anaerob. Metabolisme ini akan meningkatkan kadar asam laktat dan menurunkan glikogen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas jus semangka (*citrullus lanatus*) terhadap penurunan *fatigue* pada Atlet sepak takraw Riau. penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di GOR Sepak Takraw, berlokasi Jln. Sudirman, Simpang Tiga, Bukit Raya, Pekanbaru pada tanggal 29 Mei – 3 Juni 2023. Jumlah responden 15 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest- posttest*. Didapatkan hasil penelitian bahwa jus *citrullus lanatus* efektif untuk menurunkan tingkat kelelahan pada Atlet PPLP Sepak Takraw Riau untuk itu disarankan kepada atlet agar meneruskan pemberian jus *citrullus lanatus* ketika mereka berlatih untuk membantu mengurangi factor kelelahan pada saat latihan sepak takraw.

Kata Kunci : *fatigue*, jus *citrullus lanatus*, Atlet PPLP, sepak Takraw

Daftar bacaan : 15 (2013-2020)

D-III NURSING STUDY PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, July 2023

Sindi Talita

The effectiveness of citrullus lanatus juice on reducing fatigue in PPLP Sepak Takraw Riau Athletes

ABSTRACT

Muscle fatigue is a condition where muscle performance decreases due to physical activity. Fatigue in anaerobic activity is caused by high-intensity activities that require fast energy in a short time. Physical abilities that can cause muscle fatigue which results in energy reserves will be quickly depleted. As the intensity of muscle work increases, the necessary oxygen supply is insufficient, so additional ATP is needed through anaerobic respiration metabolism. This metabolism will increase lactic acid levels and decrease glycogen. this study aims to determine the effectiveness of watermelon juice (citrullus lanatus) on reducing fatigue in Riau sepak takraw athletes. this research is quantitative. This research was conducted at the Sepak Takraw GOR, located Jln. Sudirman, Simpang Tiga, Bukit Raya, Pekanbaru on May 29 - June 3, 2023. The number of respondents was 15 people. The research design used is Quasy Experiment with one group pretest-posttest approach. The results showed that citrullus lanatus juice was effective in reducing the level of fatigue in PPLP Sepak Takraw Riau athletes, therefore it was suggested to athletes to continue giving citrullus lanatus juice when they train to help reduce fatigue.

Keywords: fatigue, citrullus lanatus juice, PPLP athletes, sepak takraw.

Reading list: 15 (2013-2020)