

ABSTRAK

Glukosa merupakan sumber energi utama bagi seluruh manusia. Glukosa terbentuk dari karbohidrat yang dikonsumsi melalui makanan dan minuman. Pemberian minuman yang mengandung glukosa sebelum dan setelah aktivitas fisik diharapkan dapat menjaga gula darah agar tidak terjadi hipoglikemia saat beraktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian minuman berglukosa terhadap kadar gula darah sewaktu (GDS) sebelum dan setelah latihan berupa lari selama 10 menit.

Penelitian ini bersifat eksperimental terhadap 48 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian minuman berglukosa sebanyak 250 ml sebelum latihan dan pengukuran kadar gula darah yang dilakukan sebanyak tiga kali yaitu sebelum diberikan minuman berglukosa, 15 menit setelah diberikan minuman berglukosa, dan setelah latihan. Hasil kadar GDS subjek penelitian diolah dengan metode uji *t-independent*.

Rata-rata kadar GDS sebelum latihan pada subjek yang diberikan minuman berglukosa adalah 116.17 mg/dL, sedangkan pada subjek yang diberikan minuman air mineral (kontrol) adalah 110.79 mg/dL. Ditemukan perbedaan yang bermakna (nilai $p=0.024$) kadar GDS sebelum latihan pada kedua kelompok penelitian. Rata-rata kadar GDS setelah latihan pada subjek yang diberikan minuman berglukosa adalah 100.17 mg/dL, sedangkan pada subjek yang diberikan air mineral (kontrol) adalah 89.46 mg/dL. Ditemukan perbedaan yang bermakna (nilai $p<0.001$) kadar GDS setelah latihan pada kedua kelompok penelitian.

Pada penelitian ini minuman berglukosa dapat membuat gula darah meningkat, sehingga subjek yang diberikan minuman berglukosa kadar gula darah tidak turun secara signifikan setelah latihan dibandingkan dengan air mineral (kontrol).

Kata kunci : Gula Darah Sewaktu (GDS), Latihan, Minuman Berglukosa.