

Qurratul Ainy Octavera M
NIM. 17134530069
Program Studi DIII Analisis Kesehatan

Dosen Pembimbing
Riyadatus Solihah. S.Farm.,APT.,M.Si
NIDN.0730069004

PENGARUH KONSUMSI MINUMAN ISOTONIK TERHADAP KADAR ELEKTROLIT TUBUH SAAT MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK LITERATURE REVIEW

ABSTRAK

Pendahuluan : minuman isotonik adalah minuman yang termasuk jenis sport drink yang ditujukan untuk para atlet, untuk menggantikan cairan, elektrolit, serta gula pada atlet secara cepat. Jenis minuman ini dapat cepat diserap oleh tubuh karena memiliki konsentrasi serta tekanan osmotik yang sama seperti cairan yang ada di dalam tubuh. . Jenis minuman ini dapat cepat diserap oleh tubuh karena memiliki konsentrasi serta tekanan osmotik yang sama seperti cairan yang ada di dalam tubuh Minuman isotonik sangat cocok di konsumsi apabila sedang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga karena pada kondisi tersebut tubuh sedang mengeksresi banyak cairan dan elektrolit sehingga rawan terjadi dehidrasi.

Metode : metode yang digunakan pada literatur review ini diawali dengan pemilihan topik. Kemudian menuliskan kata kunci minuman isotonik dan kadar elektrolit. Jurnal yang digunakan dalam literatur riview didapatkan melalui google scholar dan proquest. Jurnal yang diambil maksimal 5 tahun terakhir denan jenis metode eksperimental quasi bersifat kompratif dengan rancangan pre-test dan post test

Hasil : berdasarkan literature riview dari 5 artikel jurnal, didapatkan hasil bahwa minuman isotonik dapat mengembalikan cairan tubuh dan meningkatkan daya tahan otot karena minuman isotonik mengandung elektrolit yang terdiri dari ion positif dan negatif yang terdapat kalsium, kalium, magnesium, natrium.

Diskusi : hasil dari literatur review terdapat pengaruh konsumsi minuman isotonik terhadap elektrolit tubuh saat melakukan aktifitas fisik.

Kata Kunci : Ion Klorida, Minuman Isotonik.