

ABSTRAK

RESLITA SINAGA, NIM 619121004. Efek Suplementasi Curcumin Pada Olahraga dan Latihan Fisik (Pembimbing: Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt., AIFO) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023.

Curcumin adalah komponen dari tumbuhan kunyit (*curcuman longal curcuma domestica*) yang merupakan tumbuhan asli Indonesia, yang mudah didapat, murah dan banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana efek suplementasi *curcumin* pada olahraga dan latihan fisik. Metode penelitian menggunakan metode studi kepustakaan atau lebih dikenal dengan metode studi literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan melalui artikel jurnal yang berkaitan dengan efek suplementasi *curcumin* pada olahraga dan latihan fisik. Data-data yang terkait dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan data melalui literatur yang bersumber dari skripsi, jurnal atau artikel ilmiah yang relevan seperti google scholar, portal garuda, pubmed, scielo. Hasil penelitian dari 8 jurnal yang sudah dianalisis maka didapat bahwa sebanyak 6 penelitian menunjukkan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adanya efek yang sangat menguntungkan pada suplementasi *curcumin* pada olahraga dan latihan fisik. Sedangkan 2 penelitian memberikan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut bahwa Suplementasi *Curcumin* tidak berpengaruh signifikan yang diinduksi dengan olahraga dan latihan fisik. Kesimpulan yang didapat berdasarkan pengkajian dari 8 artikel jurnal terkait efek suplementasi *curcumin* pada olahraga dan latihan fisik yaitu sebagian besar penelitian menunjukkan efek positif dari suplemen *curcumin* untuk atlet, tidak ada efek samping yang dilaporkan. *Curcumin* yang diberikan kepada seseorang menunjukkan pengurangan peradangan dan stress oksidatif, penurunan nyeri otot dan kerusakan otot, pemulihan kinerja otot. Suplementasi *curcumin* tampaknya aman dan bermanfaat untuk olahraga dan latihan fisik pada manusia.

Kata kunci: Curcumin, Olahraga, Latihan Fisik.