

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Literatur Review.....	4
1.6 Manfaat Literatur Review.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
2.1 Kerangka Teoritis.....	6
2.1.1 Kurkumin.....	6
2.1.2 Olahraga.....	12
2.1.3 Latihan Fisik.....	13
2.1.4 Nyeri Otot.....	17
2.1.5 Kerusakan Otot ( <i>Muscle Damage</i> ) dan Peradangan ( <i>Inflamtion</i> ).....	18
2.1.6 Radikal Bebas dan Stress Oksidatif.....	19
2.2 Hipotesis Penelitian.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>

3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Sumber Data.....	21
3.3 Langkah/Strategi Pengumpulan Data.....	22
3.4 Kriteria Kelayakan .....	23
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	23
3.6 Analisis Data.....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	26
4.2 Temuan Penelitian .....	28
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
4.3.1 Efek Curcumin Sebagai Antiinflamasi.....	36
4.3.2 Efek Curcumin Sebagai Antioksidan.....	37
4.3.3 Efek Curcumin Terhadap Nyeri Otot.....	38
4.3.4 Efek Curcumin Terhadap Stres Oksidatif dan Performa.....	39
4.3.5 Efek Curcumin Terhadap Kerusakan Otot.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>