

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI MENGGONSUMSI SUSU
COKELAT DENGAN PENINGKATAN KEKUATAN
GENGGAMAN TANGAN PADA MAHASISWA-MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA
PERIODE MARET-NOVEMBER 2014 DI JAKARTA**

**Annastasia Mia N¹, dr. Tjie Haming Sp. KFR²
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara**

ABSTRACT

Chocolate milk are one of many kinds type of drink that has been consumed daily all around the world, included Indonesia. Milk have a lot of benefit that we all know, especially milk contents that consists of calcium for muscle contraction. This research had been applied to 96 samples who had consumed chocolate milk before for minimum time six months, and will continuously be measured every month. Design of this research using design cohort prospective with sample obtained from students Universitas Tarumanagara. The purpose of this research is quest relation enhancement hand muscle contraction on sample who had been consumed chocolate milk. And the result was there is no relation between consumed chocolate milk with enhancement hand muscle contraction. The conclusion of this research is chocolate milk did not affect hand muscle contraction enhancement.

Key words : chocolate milk, hand muscle contraction, calcium, hand grip dynamometer.

ABSTRAK

Susu coklat merupakan salah satu minuman yang umum dan sering dikonsumsi setiap hari di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Susu memiliki banyak manfaat bagi tubuh, terutama kandungan kalsium nya yang berperan penting dalam proses kontraksi otot. Penelitian dilakukan terhadap 96 orang sebagai sampel yang telah mengkonsumsi susu coklat sebelumnya selama minimal enam bulan lalu diukur kekuatan genggamannya secara periodik setiap bulan sampai enam bulan kemudian. Desain penelitian ini menggunakan desain kohort prospektif dengan sampel didapatkan dari mahasiswa dan mahasiswi Universitas Tarumanagara. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat atau tidak nya hubungan susu coklat dengan peningkatan kekuatan genggamannya. Hasil penelitian ini didapatkan tidak ditemukannya hubungan antara mengkonsumsi susu coklat dengan peningkatan kekuatan genggamannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa susu coklat pada penelitian ini tidak menyebabkan terjadinya peningkatan pada kekuatan genggamannya.

Kata-kata kunci : susu coklat, kekuatan genggamannya, kalsium, hand grip dynamometer