

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara medis tubuh manusia 75% terdiri dari air. Hal ini berarti air menjadi unsur yang sangat penting bagi tubuh. Misalnya saja, menurut penelitian 75% dari otak, 82% dari darah, 75% dari jantung, 86% dari paru-paru dan 86% dari ginjal terdiri unsur air. Kekurangan air putih dapat menyebabkan dehidrasi yang berakibat buruk pada kinerja organ-organ tubuh. Cepat lupa, sulit berkonsentrasi dari cepat lelah menjadi bukti nyata kurangnya asupan air putih dalam tubuh. Begitu penting peranan air putih dalam tubuh kita (Zerlina lalage 2015). Air mempunyai banyak peranan yakni sebagai pelarut, pengaturan temperatur badan, pengolah struktur sel, pengisi ruang sendi, katalisator proses enzimatis, berfungsi dalam sirkulasi darah, serta ekskresi sisa metabolisme tidak hanya itu, air juga berfungsi melindungi konsistensi raga serta zat kimia pada cairan ekstrasel serta intrasel, sehingga berfungsi langsung dalam mengendalikan temperatur badan. Penyeimbangan air serta elektrolit badan akan mempengaruhi keahlian termoregulasi. Temperatur hawa yang panas akan meningkatkan kelimpahan cairan badan yang lenyap melalui penguapan serta keringat. Jika cairan badan tidak silih berganti maka akan meningkatkan kehilangan cairan tubuh serta defisit elektrolit (Briawan *et al.*, 2011).

Penyeimbangan cairan dalam tubuh ialah ketentuan untuk menjamin kegunaan metabolisme badan disebabkan memiliki fungsi sebagai bahan bakar. Kandungan air dalam tubuh manusia berbeda-beda bergantung pada proporsi jaringan otot serta jaringan lemak. Tubuh yang memiliki lebih banyak otot memiliki lebih banyak air dibanding badan yang memiliki banyak lemak. Otak tersusun atas 85% air serta sangat rawan bila menghadapi kehilangan cairan tubuh. Seorang yang kehilangan 40% lemak serta protein dalam tubuh masih sanggup bertahan hidup namun bila kehabisan 20% air bisa menimbulkan kematian (Batmanghelidj, 2007). Konsumsi air minum yang tidak diimbangi akan menyebabkan dehidrasi (Rismayanthi, 2012). Dehidrasi adalah kondisi

seseorang ketika kehilangan cairan tubuh yang berlebihan dikarenakan air lebih banyak keluar dibanding pemasukan (Muyosoro, 2012). Dehidrasi dapat mengganggu keseimbangan dan pengaturan suhu tubuh dan pada tingkat yang sudah sangat berat, bisa menurunkan kesadaran dan koma (Rachma, 2009). Pemeliharaan status hidrasi sangat penting sebab akan menentukan kinerja termasuk dalam daya tahan atlet selama bertanding. Minuman, selain bermanfaat menggantikan cairan yang hilang, juga berguna untuk mengurangi panas badan dan memberi kesempatan penambahan karbohidrat (Irianto, 2007). Kebutuhan cairan bagi olahragawan dikatakan cukup apabila seorang atlet mengonsumsi air 5700-6700 ml per hari (Putriana & Dieny, 2014).

Mencukupi cairan pada tubuh merupakan cara mengatasi kekurangan cairan yang berdampak pada atlet. Sementara cara menguatkan cairan agar tetap terbentuk ditubuh antara lain adalah (1) Minum air secara kebiasaan jangan menggunakan rasa haus saja sebagai tanda untuk minum karena saat kita merasa haus maka tubuh kita usai terjerat dehidrasi dengan tingkatan yang ringan, (2) Mengukur berat badan secara berkala saat melakukan latihan dan sesudah latihan, cara ini sangat berguna untuk mengetahui berat badan awal kita karena ketika kita melakukan latihan dengan kurangnya 1 kg berat badan kita seimbang dengan kehabisan 1 liter air dalam tubuh, akhirnya minimal harus mengganti dengan 1 liter air ketika selesai melakukan latihan (3) Menggunakan warna *urine* sebagai indikator tubuh kita telah kekurangan cairan.

Bagi Murray (2007) mengonsumsi air yang kurang hendak merendahkan performa badan dikala olahraga. Kebugaran tubuh yang meliputi keahlian dalam melaksanakan aktivitas atau pekerjaan yang baik wajib dipunyai oleh atlet. Atlet diharapkan mempunyai performa yang baik dikala bertanding untuk menggapai prestasi yang di idamkan. Performa atlet dapat ditinjau melalui tingkat konsumsi cairannya sehingga badan senantiasa terhidrasi dengan baik, bermacam perihal lain yang butuh dicermati semacam keseriusan latihan, berat tubuh, lama latihan serta tingkatan kesehatan jasmani. Tubuh akan menghasilkan keringat dikala latihan raga, oleh sebab itu diperlukan cairan untuk mengambil alih cairan elektrolit yang keluar melalui keringat. Penggantian cairan melalui air saja belum tentu mencukupi kebutuhan tubuh

pada rentan waktu yang lama untuk latihan sebab itu air tidak sanggup mengambil alih cairan elektrolit yang keluar bersama keringat, sehingga penting untuk menjaga kebutuhan cairan tubuh dengan baik untuk menghindari penurunan performa atlet (Kusumawardani & Ashadi, 2017). Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro, terdapat kebiasaan perilaku minum yang kurang baik yaitu terdapat atlet yang sengaja melupakan atau melalaikan untuk mengkonsumsi air ketika latihan bahkan menurut beberapa atlet sanggup menahan dahaga tersebut sampai selesai latihan bahkan sampai mereka di rumah. Hasil pengamatan terdapat atlet yang bernafas dengan cepat saat bertanding dibabak ke satu yang menandakan bahwa atlet telah mengalami kelelahan dan kehilangan beberapa oksigen dalam tubuhnya, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kebiasaan perilaku minum terhadap tingkat dehidrasi pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hubungan kebiasaan perilaku minum dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo?
2. Bagaimanakah hubungan kebiasaan perilaku minum dengan tingkat dehidrasi pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo?
3. Bagaimanakah hubungan kebiasaan perilaku minum dengan pengetahuan air minum pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini diperlukan adanya batasan-batasan yang digunakan oleh peneliti agar pembahasan tidak melebar jauh dari inti sari tujuan penelitian maka diberikan batasan, yaitu sebagai berikut:

1.3.1. Penelitian terbatas pada atlet laki-laki batas usia 14-17 tahun Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro.

1.3.2. Status dehidrasi dilihat dari IMT (Indeks Masa Tubuh) dan Kebiasaan perilaku minum atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan perilaku minum dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo.
2. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan perilaku minum dengan tingkat dehidrasi pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo.
3. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan perilaku minum dengan pengetahuan air minum pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

1.5.1. Manfaat Praktis :

1.5.1.1. Diharap sesudah melakukan penelitian ini, atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro untuk meningkatkan performa atlet.

1.5.1.2. Untuk pelatih Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro bisa lebih memperhatikan lagi kecukupan air minum ketika latihan dan dapat diaplikasikan dengan program latihan pelatih.

1.5.1.3. Bagi organisasi, data penelitian dapat digunakan sebagai referensi konsep dehidrasi dan kebiasaan perilaku minum yang baik.

1.5.1.3. Bagi peneliti, dapat mengembangkan ilmu dan membantu mengatasi, mencegah masalah pada objek yang diteliti.

1.5.2. Manfaat Teoritis :

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya tentang survei kebiasaan perilaku minum.

1.6. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro mengalami dehidrasi karena kebiasaan minum dalam jumlah yang kurang dibandingkan dengan kebutuhan harian mereka.

1.7. Definisi Operasional

1.7.1. Tingkat Dehidrasi

Tanda-tanda dini dari kehilangan cairan tubuh yaitu timbulnya rasa haus serta urine berwarna kuning hitam. Hal ini merupakan cara tubuh berupaya menaikkan cairan di dalam badan serta mengurangi pembuangan cairan. Bergantung pada seberapa banyak kebutuhan tubuh menghabiskan cairan. Macam kehilangan cairan tubuh dibagi jadi 2 tingkatan ialah ringan, lagi serta berat.

1.7.2. Olahraga Pencak Silat

Pencak silat atau yang biasa disingkat sebagai silat ini merupakan salah satu seni olahraga yang berasal dari Asia Tenggara tepatnya berasal dari negara Indonesia, Brunei Darusaalam, Singapura, Filipina dan Thailand.

1.7.3. Kebiasaan Perilaku Minum

Mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi air sangatlah dianjurkan. Hal ini perlu untuk dilakukan karena komposisi tubuh kita didominasi dengan air atau cairan, oleh karena itu kita dianjurkan untuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas air putih dalam sehari untuk mencukupi kebutuhan cairan didalam tubuh ini



UNUGIRI
BOJONEGORO