

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada saat melakukan olahraga kita selalu ingin mengkonsumsi cairan, itu diakibatkan aktifitas fisik yang tinggi pada saat berolahraga akan meningkatkan suhu tubuh karena pada saat suhu tubuh meningkat akan terjadi pengeluaran energi dan elektrolit yang keluar berupa zat-zat sisa seperti keringat dan urin dari dalam tubuh, seperti yang peneliti perhatikan pada Mahasiswa Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan saat mengikuti mata kuliah praktek, Mahasiswa selalu membawa ataupun membeli cairan seperti air mineral dan juga minuman produksi yang mengandung ion-ion berelektrolit, hal ini dikarenakan pada saat mengikuti mata kuliah praktek olahraga rasa haus dan keinginan untuk mengkonsumsi cairan sangatlah besar terutama pada saat aktifitas olahraga yang cukup lama, sehingga setelah mereka beraktifitas olahraga mereka langsung mengkonsumsi cairan-cairan yang bertujuan untuk mengembalikan cairan dalam tubuh agar suhu tubuh kembali normal.

Hidrasi yang disebabkan oleh hilangnya cairan dan elektrolit tubuh melalui keringat dan urin merupakan salah satu faktor yang dianggap berkontribusi sebagai penyebab kelelahan. Jika kelelahan tersebut tidak diatasi, maka akan mengganggu aktifitas fisik selanjutnya sehingga aktifitas mahasiswa ilmu keolahragaan akan terganggu jika terjadi kekurangan cairan. Hidrasi setelah

aktivitas fisik sebaiknya bertujuan untuk memperbaiki kehilangan cairan yang terakumulasi selama berolahraga dan kebanyakan saat ini mahasiswa olahraga lebih memilih mengkonsumsi air mineral ataupun air kemasan yang mengandung elektrolit untuk mengembalikan status hidrasinya.

Menurut *Food and Agricultural Organization (1998)* Ada minuman yang di konsumsi sebagai *sport drink* alami atau minuman olahraga yaitu air kelapa muda. Menurut dr. Peddy dalam majalah *men'sHealth (2015)* menyebutkan bahwa air buah kelapa mengandung Makronutrien seperti karbohidrad, protein, dan lemak sedangkan kandungan mikronutriennya berupa mineral dan vitamin. Kemala (Dalam Dwita, 2009) mengemukakan bahwa “Air kelapa mengandung elektrolit dan glukosa yang bersifat isotonik sehingga sangat baik untuk di minum. Nilai gizi tertinggi yang terkandung dalam air kelapa ada pada kelapa yang berumur delapan bulan dan mineral tertingginya adalah kalium. Air kelapa muda (umur delapan bulan) secara teknis merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet.

Dari pernyataan para ahli di atas dapat dikatakan air kelapa muda sangatlah baik di konsumsi untuk menangani atau mengatasi hidrasi setelah melakukan aktifitas olahraga karena dalam air kelapa terdapat elektrolit dan glukosa yang sangat berguna untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang yang diakibatkan oleh keluarnya zat-zat sisa dalam tubuh berupa keringat dan urin, oleh karena itu peneliti melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa

berpengaruhnya tingkat zat sisa kadar warna urin setelah melakukan aktifitas olahraga dan dalam observasi tersebut kadar warna urin orang setelah melakukan aktifitas olahraga akan terjadi perubahan warna yang di akibatkan kurangnya cairan dalam tubuh sehingga peneliti mengambil instrumen penelitian dengan mengetahui tingkat hidrasi mahasiswa olahraga dengan mengetahui tingkat kadar warna urin pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Oleh sebab itu peneliti mengambil kesimpulan untuk memperoleh judul penelitian yaitu **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan”**.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasi masalah – masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh signifikan pemberian air kelapa muda terhadap tingkat pemulihan status hidrasi pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda serta masalah yang lebih luas, maka penelitian ini di batasi pada masalah **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan”**.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat status hidrasi cairan tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat status hidrasi cairan tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

- 1 Adanya manfaat kepada mahasiswa untuk mengetahui seberapa besar peran air kelapa muda sebagai cairan untuk mengatasi dehidrasi.
- 2 Sebagai media pengembangan ilmu dalam penelitian untuk mahasiswa ilmu keolahragaan .
- 3 Sebagai wacana untuk menambah pengetahuan bagi peneliti khususnya, dan bagi Mahasiswa ikor pada umumnya.