

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mountaineering memiliki makna kegiatan alam bebas yang berlokasi di sekitar pegunungan. *Mountaineering* mencakup beberapa hal, yaitu mendaki gunung (*mountain hiking*), memanjat tebing (*rock climbing*), dan memanjat gunung es (*ice climbing*). Mendaki gunung merupakan salah satu jenis *mountaineering* yang banyak dilakukan di Indonesia. Hal ini dikarenakan gunung-gunung di Indonesia yang tersebar hampir di semua pulau-pulau besar yang memungkinkan berkembangnya kegiatan ini. Selain itu, daya tarik pemandangan yang disajikan juga lebih banyak sehingga mengundang minat para pendaki. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan difokuskan pada hubungan konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi selama ekspedisi.

Pendakian gunung sudah merupakan suatu gaya hidup anak muda Indonesia khususnya Sumatera Utara di masa sekarang ini, baik pelajar maupun mahasiswa dari berbagai sekolah dan Universitas di seluruh Sumatera Utara. Hari libur mereka habiskan dengan camping di gunung – gunung maupun bukit – bukit alam di sekitaran daerah wisata Tanah Karo, seperti Gunung Sinabung, Gunung Sibayak, Gunung Barus, Gunung Sipiso – piso, dan Gunung Sibuatén.

Konsumsi makanan dalam pendakian gunung adalah hal penting guna mendukung kegiatan tersebut, karena makan adalah juga kebutuhan primer setiap makhluk hidup di bumi ini. Makanan digunakan oleh tubuh sebagai bahan bakar agar tubuh bisa terus bergerak dan bertahan hidup. Itulah mengapa apabila kita kekurangan makan, badan akan lemas tanpa tenaga dan bisa mengakibatkan kematian. Maka penting bagi para pendaki gunung untuk mempersiapkan konsumsi makanan dalam pendakian gunung dengan baik.

Olahraga pendakian gunung termasuk dalam tingkat aktivitas yang sangat berat sekali (Djoko, 2007). Untuk itu diperlukan kesegaran jasmani, daya tahan tubuh yang prima, serta keseimbangan asupan energi serta elektrolit yang cukup. Energi untuk otot berkontraksi diperoleh dari pengubahan kimia menjadi tenaga mekanis. Energi untuk melakukan aktivitas olahraga ini berasal dari Adenosine Triphosphate (ATP). ATP yang dibutuhkan dalam proses tersebut berasal dari asupan makanan. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas makanan amat mempengaruhi kemampuan pendaki gunung mendaki gunung. Pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan para pendaki. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi selama ekspedisi bagi pendaki gunung.

ATP sendiri adalah senyawa kimia labil yang terdapat di dalam sel – sel tubuh (29% dalam sitoplasma dan 80% di mitokondria), jumlah simpanan ATP dalam otot kurang lebih 4 – 6m M/Kg otot, 1 Mole ATP dapat menghasilkan energi 7 - 12 kalori. ATP berfungsi untuk kontraksi otot, penyerapan, sekresi kelenjar pembangunan jaringan, sirkulasi, dan transmisi saraf (Djoko, 2007).

Berdasarkan hasil observasi penulis di UKM – MAPALA UNIMED, yang bergerak dalam bidang kepecintaalaman yang salah satunya melakukan kegiatan pendakian gunung pada 16 Oktober 2013, wawancara secara langsung dengan beberapa anggota Mapala, baik dari tunas termuda dan beberapa senioran di Mapala, dan saya sendiri juga sebagai salah satu anggota di Mapala yang sudah merasakan dan melihat langsung bagaimana tentang proses penyusunan perbekalan makanan dalam melakukan pendakian gunung dan pengetahuan akan kecukupan energi yang dibutuhkan selama pendakian gunung atau ekspedisi di MAPALA UNIMED.

penulis melihat pengaturan konsumsi makan untuk tiap-tiap orang pada dasarnya sama, yang harus diperhatikan adalah keseimbangan antara kebutuhan energi dan pemenuhannya. Tetapi yang sering terjadi pendaki gunung tidak mengetahui berapa kebutuhan dan asupan energi yang seharusnya dikonsumsi. Hal ini juga yang dihadapi oleh hampir semua penggiat olahraga petualangan khususnya Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (MAPALA UNIMED). Pengetahuan mereka tentang pemilihan konsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi pendaki gunung selama ekspedisi masih sangat kurang. Karena selama ini pendaki gunung tidak pernah memikirkan asupan konsumsi makanan atau kebutuhan energi mereka sebelum melakukan pendakian gunung. Menurut mereka untuk konsumsi makanan dan asupan kebutuhan energi pendaki gunung tersebut tidak menjadi hal yang utama yang penting adalah kemauan mencapai puncak dan semangat yang keras untuk mencapai puncak gunung.

Di dalam kondisi sehari – hari pun para pendaki gunung MAPALA UNIMED, tidak begitu terlalu menentukan dan memilih jenis makanan yang dikonsumsi, apalagi untuk menentukan berapa kebutuhan energi yang pendaki butuhkan. Terkadang bisa juga mereka tidak makan atau terlambat makan, dalam kehidupan sehari – hari, bahkan dalam ekspedisi (pendakian gunung) sekalipun pendaki membawa bekal makanan dan minuman yang kurang akhirnya terlambat makan dan hingga tidak makan dalam pendakian yang berat sedangkan berdasarkan dari data penelitian. Untuk kehidupan sehari-hari tanpa aktivitas yang berat maka jumlah kalori yang diperlukan setiap orang adalah 2000 - 2500 kalori per hari. Akan tetapi lain halnya dalam aktivitas yang berat maka kebutuhan akan meningkat menjadi 3500 kalori. Aktivitas di atas ketinggian 4000 mdpl perlu 5000 - 6000 kalori (Madyapala, 2014).

Dari permasalahan yang dilihat penulis berdasarkan hasil Observasi, maka penulis tertarik untuk meneliti. “Hubungan Konsumsi Makan Pendaki Gunung Dengan Kecukupan Energi Selama Ekspedisi”

A. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dibuat suatu identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah konsumsi makan para pendaki gunung yang berusia 20 – 25 tahun di MAPALA UNIMED sudah terpenuhi?
2. Berapa besar peranan konsumsi makan pendaki gunung MAPALA UNIMED dengan kecukupan energi selama ekspedisi?

3. Apakah pendaki gunung MAPALA UNIMED mengkonsumsi makanan yang cukup selama ekspedisi?
4. Bagaimana tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED pada saat ekspedisi?

B. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka jelaslah banyak yang harus diteliti dalam mengetahui tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi. Tetapi mengingat adanya keterbatasan sarana, prasarana, tenaga, waktu dan biaya, pembatasan masalah sangat diperlukan yakni untuk mempermudah dan menghindari kemungkinan terjadinya kesalahan dalam penafsiran judul. Maka masalah – masalah ini dibatasi pada:

1. Apakah konsumsi makan para pada pendaki gunung MAPALA UNIMED yang berusia 20 – 25 tahun sudah terpenuhi.
2. Apakah konsumsi makanan pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi cukup.
3. Apakah tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi (pendakian gunung) terpenuhi.
4. Penelitian ini dilakukan di dua tempat yang berbeda, yang pertama di Unit Kegiatan Mahasiswa – Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (UKM – MAPALA UNIMED), dan yang kedua di Gunung Sibayak Kabupaten Karo .

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimanakah mengidentifikasi karakter pendaki gunung dari segi umur, konsumsi makan, dan kecukupan energi?
2. Bagaimanakah konsumsi makan pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi?
3. Bagaimanakah tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi?
4. Bagaimanakah kaitannya antara konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi selama ekspedisi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian tersebut adalah untuk dapat mengetahui tingkat kecukupan energi pendaki gunung selama ekspedisi di MAPALA UNIMED.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi karakter pendaki gunung dari segi umur, konsumsi makan, dan kecukupan energi.
2. Mengetahui konsumsi makan pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi.
3. Mengetahui tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi .
4. Mengetahui hubungan konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi selama ekspedisi.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk para pendaki gunung, khususnya pendaki gunung di MAPALA UNIMED di dalam mengetahui konsumsi makan dan pemenuhan tingkat kecukupan energi yang dibutuhkan selama pendakian gunung. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai kecukupan energi pendaki gunung dan kecukupan energi bagi olahraga alam bebas lainnya.

