

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang dilakukan secara terus menerus untuk melatih tubuh kita tetap sehat dan bugar secara jasmani dan juga rohani. Olahraga mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh, dengan berolahraga metabolisme tubuh pelaku olahraga menjadi lancar dan tidak mudah terkena penyakit. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang,

Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang maka kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan semakin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. (Handayani dkk. 2016)

Saat berolahraga, tubuh akan memecah *glikogen* otot menjadi *glukosa* untuk menghasilkan energi sehingga gula darah atlet meningkat pada awal periode *rehidrasi* (Casa, dkk. 2000).

Konsumsi *karbohidrat* pada periode *rehidrasi* secara cepat sangat bermanfaat bagi *atlet*, dimana tingkat resintesis *glikogen* otot tiga kali lebih cepat jika *atlet* mengonsumsi *karbohidrat*. Konsentrasi *glukosa* darah pada *atlet* dapat menurun hingga 15 persen karena aktivitas latihan atau olahraga (Saat, Dkk. 2002).

Menurut (Hermawati, 2018) konsumsi *karbohidrat* tinggi dalam sehari-hari terutama sebelum berolahraga bulutangkis bertujuan untuk meningkatkan simpanan *glikogen* di dalam tubuh dan untuk menjaga level *glukosa* di dalam darah sehingga laju produksi energi melalui pembakaran *karbohidrat* saat berolahraga bulutangkis dapat tetap terjaga.

Air kelapa muda merupakan salah satu minuman *elektrolit* alami yang dapat menjaga status *hidrasi*. Air kelapa memiliki komposisi yang seimbang atau hampir sama dengan cairan tubuh manusia. Cairan rehidrasi dapat diperoleh baik secara alami seperti air kelapa muda dan *isotonik* bermerek. Air kelapa muda sebagai cairan *rehidrasi* alami sangat baik diberikan kepada atlet (Hatta dkk., 2016).

Pada jurnal penelitian (Ubaidillah A, 2017) kandungan yang ada didalam air kelapa muda adalah *elektrolit* dan *glukosa* yang bersifat *isotonik* sehingga sangat baik untuk diminum, dan dapat digunakan sebagai minuman pengganti cairan tubuh (*rehidrasi*) yang nantinya berpengaruh terhadap penurunan *indeks* kelelahan.

Air kelapa merupakan salah satu minuman yang mengandung *elektrolit* alami, antara lain *kalsium* (6,6 mM/L), *kalium* (77,3 mM/L), *natrium* (2,2 mM/L) dan juga mengandung gula yang dapat digunakan untuk mengatasi dehidrasi pada para *atlet*. (Dwita,dkk. 2015)

Air kelapa mengandung 4% *mineral*, 2% gula dan berbagai zat gizi lainnya. Penelitian di Jawa Barat pada *atlet* atletik menyebutkan bahwa pemberian air kelapa murni lebih baik dalam memulihkan kelelahan dan menunjukkan *indeks rehidrasi* mendekati optimal dibandingkan air kelapa dengan gula, *sportdrink* kemasan dan air putih. Air kelapa juga tidak

menimbulkan efek samping seperti pada minuman *elektrolit* kemasan yang banyak beredar di masyarakat.

Berdasarkan konsep, teori dan fenomena diatas maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Kadar Glukosa Darah Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Atlet Badminton PBSI Medan.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Kehilangan cairan tubuh disebabkan oleh aktivitas fisik dapat menimbulkan kadar gula darah berkurang ataupun menurun.
- b. Beberapa faktor penyebab penurunan performa tubuh pada saat berolahraga adalah cadangan *karbohidrat* berkurang.
- c. Kehilangan cairan tubuh dan *elektrolit* saat olahraga dapat menyebabkan *dehidrasi* yang mengganggu performa *atlet* dan menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, dan kadar gula darah berkurang.
- d. Bagaimana kadar *glukosa* darah didalam tubuh setelah melakukan aktifitas fisik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah terkait dalam suatu penelitian dan untuk penafsiran yang berbeda-beda serta keterbatasan masalah waktu, dana, dan kemampuan penulis, dari latar belakang masalah dapat dibuat batasan masalah agar penelitian dilaksanakan dengan baik. Oleh sebab itu penulis membatasi masalah yang berkaitan dengan “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Atlet *Badminton* Pbsi Medan (Kadar Glukosa Darah).”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Atlet *Badminton* Pbsi Medan (Kadar Glukosa Darah).”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Pemberian Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik.

3. Untuk mengetahui adanya perbedaan Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda dan Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan memberikan manfaat bagi berbagai pihak :

1. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai informasi ilmiah bagi dunia kesehatan dan olahraga khususnya mengenai pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap kadar *glukosa* darah pada saat melakukan aktivitas fisik.
2. Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat menambah ilmu dan sebagai bentuk pengaplikasian ilmu kepada masyarakat dan dapat menjadi inspirasi untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi atlet, penelitian ini untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang saat latihan dan pertandingan.
4. Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk orang yang akan meneliti manfaat pemberian air kelapa tersebut.