

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak digemari dan menjadi *trend* masyarakat di seluruh negara. Olahraga juga dimanfaatkan untuk beragam tujuan bahkan pola hidup di seluruh negara juga Indonesia. Prestasi olahraga yang dicapai Indonesia saat ini cenderung tidak stabil. Bahkan belakangan ini terjadi kekalahan dan penurunan prestasi dalam pertandingan Internasional. Salah satu pertandingan olahraga dengan prestasi yang menurun dalam beberapa pertandingan yaitu sepak bola (Winarsih, 2022)

Penurunan performa pemain dapat berpengaruh pada beberapa aspek, salah satunya adalah kurangnya asupan cairan atau dehidrasi (Pradana *et al.*, 2022). Ada berbagai cabang olahraga yang memerlukan daya tahan dengan durasi pertandingan yang lama dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan air dan elektrolit, contohnya adalah lari dengan waktu 30 menit (Fadli Mardian, Marijo, 2016). Terkurusnya tenaga atlet sewaktu melakukan aktivitas olahraga mengakibatkan kelelahan bahkan sebelum pertandingan berakhir. Hal tersebut terjadi karena terlalu banyak keluarnya cairan dari tubuh diakibatkan dari ekskresi keringat dan tidak seimbang dengan pemenuhan cairan sehingga berdampak pada seorang atlet terkena dehidrasi serta performa yang menurun. Dan tentunya hal ini berpengaruh pada penurunan prestasi atlet, terlebih pada atlet remaja dikarenakan masa tumbuh kembang (Susanti *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian Klimesova *et al.*, (2022), sebanyak 56% (69 dari 124) pemain sepak bola liga pertama di Ceko mengalami dehidrasi saat latihan. Penelitian yang sebelumnya oleh Berta dan Laksmi (2017) pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Jakarta, menjelaskan berkisar 30 individu yang terpilih menjadi sampel, kebanyakan pemain mendapatkan hasil dehidrasi yang berat (70%) dan sebagian lagi dehidrasi ringan (30%).

Dehidrasi pada atlet dapat terjadi dikarenakan faktor-faktor berikut yakni, aktivitas fisik berlebih dan kurangnya asupan cairan. Kecukupan cairan merupakan cairan yang masuk ke dalam tubuh. Dapat bersumber dari minuman, infus atau yang lainnya. Asupan cairan penting untuk menjaga status hidrasi tubuh. Sebanyak 80,9% atlet kurang mengonsumsi cairan saat latihan dan 89,4% atlet setelah latihan (Dieny & Putriana, 2016). Saat berlatih ataupun saat menjalani pertandingan, atlet sepakbola akan mengalami ekskresi keringat dengan jumlah yang besar. Keringat yang keluar dari tubuh bisa sampai satu liter per jam. Apabila air yang keluar dari tubuh melebihi 2% dari total berat badan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan) dan dapat terganggu kesehatannya (Dieny, 2019). Cairan yang keluar berbentuk keringat memiliki kandungan air dan elektrolit didalamnya seperti natrium dan kalium yang berfungsi sebagai metabolisme tubuh. Dehidrasi akibat kehilangan cairan yang tidak diimbangi dengan kehilangan elektrolit dalam jumlah proporsional, terutama natrium dapat mengakibatkan cairan dalam tubuh tidak seimbang (Sari & Nindya, 2018). Selain itu, kurangnya

asupan air dapat mempengaruhi fungsi otot karena kandungan air pada otot yang merupakan komponen utama berat badan adalah sekitar 76%. Diketahui bahwa kehilangan air akut dalam jumlah sedang (2%-3% dari berat badan) dapat menyebabkan sari dan kelemahan, dan juga dapat mengubah kondisi mental, menyebabkan hilangnya memori dan mempengaruhi keterampilan mental dan psikomotorik (Serra-Prat et al., 2019).

Asupan cairan merupakan komponen penting untuk mengantisipasi terjadinya dehidrasi. Salah satu cairan yang dapat mempengaruhi tingkat dehidrasi adalah air kelapa muda. Minuman elektrolit alami yang dapat menstabilkan status hidrasi adalah air kelapa muda (Hatta *et al.*, 2016). Berdasarkan data (TKPI, 2019) air kelapa muda mengandung karbohidrat 3,8 gram, lemak 0,2 gram, protein 0,2 gram dan kadar kalium yang tinggi yaitu sekitar 149 mg setiap 100 ml. Menurut (Sayogo, 2014) air kelapa dengan usia 6-8 bulan memiliki kadar kalium paling tinggi (291 mg/100 ml). Menurut penelitian (Ubaidillah A, 2017) elektrolit dan glukosa yang terkandung pada air kelapa bersifat isotonik sehingga bagus untuk dijadikan minuman, dan dapat dijadikan sebagai minuman rehidrasi atau pengganti cairan tubuh. Dan tentunya berdampak pada indikator kelelahan.

Observasi dilakukan di SSB (Sekolah Sepak Bola) Generasi Sampali yang terletak di Jl. Pondo Rawa, Kota Medan, Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 22 atlet didapatkan bahwa 12 (55%) orang mengalami dehidrasi dan 10 (45%) orang tidak mengalami dehidrasi. Penilaian status dehidrasi dilihat dengan melihat

tingkat zat sisa kadar warna urin dengan menggunakan instrument indikator warna urin setelah melakukan latihan. Jika warna urin semakin pekat maka semakin tinggi tingkat dehidrasi, sebaliknya jika semakin jernih warna urin maka semakin rendah tingkat dehidrasi. Selain itu hasil yang diperoleh dari wawancara terhadap pelatih sepak bola ditemukan bahwa atlet di SSB Generasi Sampali tidak diberikan minuman isotonik saat latihan. Minuman isotonik diberikan saat ada *event* tertentu saja.

Dari rangkuman latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Hidrasi Pada Atlet SSB Generasi Sampali, karena dari beberapa referensi ditemukan bahwa tingkat dehidrasi pada atlet remaja termasuk tinggi sehingga dapat menurunkan performa atlet. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan atlet dapat mengetahui pentingnya mengonsumsi minuman isotonik tinggi kalium dan menerapkannya saat akan melakukan pertandingan agar tidak terjadinya dehidrasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan dalam latar belakang di atas, maka ditemukan identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya kejadian dehidrasi pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali.
2. Kurangnya kecukupan cairan pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali.

3. Kurangnya asupan natrium dan kalium yang penting untuk rehidrasi tubuh.
4. Kurangnya pengetahuan mengenai asupan cairan pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali
5. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya hidrasi pada atlet.
6. Penurunan prestasi pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali
7. Penurunan konsentrasi dan kecepatan reaksi pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali
8. Peningkatan suhu tubuh dan tingkat produksi energi yang terhambat akibat kurangnya cairan.
9. Penurunan kinerja fisik selama latihan.
10. Daya tahan tubuh atlet sepak bola saat menjalani pertandingan termasuk kurang karena sebagian besar atlet mengalami dehidrasi sebelum bertanding.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini hanya membahas tentang :

1. Pengukuran status hidrasi dibatasi menggunakan instrumen berat jenis urin.
2. Asupan cairan dibatasi pada konsumsi air kelapa muda murni.
3. Usia subjek dibatasi dari usia remaja yaitu 10-18 tahun (Kemenkes, 2010).

1.4 Perumusan Masalah

Dari batasan masalah yang telah dilampirkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik atlet sepak bola SSB Generasi Sampali?
2. Bagaimana perbedaan status hidrasi atlet sepak bola SSB Generasi Sampali sebelum dan sesudah diberikan minuman isotonik?
3. Bagaimana perbedaan status hidrasi atlet sepak bola SSB Generasi Sampali sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda?
4. Bagaimana pengaruh pemberian minuman isotonik dan air kelapa muda terhadap atlet sepak bola SSB Generasi Sampali?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui :

1. Karakteristik atlet sepak bola SSB Generasi Sampali.
2. Perbedaan status hidrasi atlet sepak bola Generasi Sampali sebelum dan sesudah pemberian minuman isotonik
3. Perbedaan status hidrasi atlet sepak bola Generasi Sampali sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda
4. Pengaruh dari pemberian minuman isotonik dan air kelapa muda terhadap atlet sepak bola SSB Generasi Sampali.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dapat dimanfaatkan sebagai evaluasi terhadap program yang sebelumnya telah terjadi
2. Bagi atlet SSB Generasi Sampali dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan khususnya latihan fisik.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai referensi dan pedoman penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat dehidrasi atlet sepak bola.

