

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status hidrasi merupakan gambaran dari keseimbangan dari masuk dan keluaran air di dalam tubuh. Keseimbangan air ini diikuti dengan banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, usia, dan kondisi lingkungan. Status hidrasi seseorang terbagi menjadi dua, yakni dehidrasi dan terhidrasi. Dehidrasi merupakan kehilangan cairan tubuh dalam jumlah banyak, sedangkan hidrasi merupakan tercukupinya jumlah cairan dalam tubuh (Kusuma, A. D. (2020). Dehidrasi dapat sebabkan tubuh cepat merasa lelah, tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas, dan mempengaruhi performa atlet (kelelahan, kejang otot, koordinasi gerak, sukar berkonsentrasi, meningkatnya suhu tubuh, dan cepat merasa lelah) (Ashadi 2015). Dehidrasi juga sebabkan penurunan prestasi hingga 30% (Firmansyah, C. D., 2021). Dampak buruk dari dehidrasi yaitu penurunan suplai darah ke organ-organ sehingga terjadi kram otot, letih, pusing, dan meningkatkan resiko cedera (Sasmarianto., 2022).

Menurut hasil penelitian Mujib, A. (2020) pada olahraga pencak silat PUSLATDA JATIM 2019, yaitu sebanyak 59% (7 atlet) mengalami dehidrasi dan 41% (5 atlet) terhidrasi. Penelitian lain oleh Tirtasari, A. S. (2021) menyebutkan bahwa 9 (90%) atlet bela diri remaja di Madiun mengalami dehidrasi, dan 1 (10%) memiliki status hidrasi baik. Menurut penelitian dari Suri, N. D. (2023) mengenai status hidrasi atlet pencak silat pada siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) di Surakarta, sebanyak 50% atau 7 orang atlet mengalami dehidrasi sedang dan 50% lainnya dehidrasi ringan. Penelitian dari Sari, R. P. (2022) menunjukkan bahwa pola konsumsi atau asupan cairan dari kebiasaan minum pada remaja 51,6% kurang dari 8 gelas sehari, remaja sebesar 28,1% cukup (8-12 gelas sehari), dan 20,3% lainnya lebih dari 12 gelas sehari.

KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Jember, menjadi salah satu badan yang melaksanakan misi Kemenpora (Kementrian Pemuda dan Olahraga) yaitu memfasilitasi atlet agar berprestasi. Banyak olahraga yang berada dibawah naungan KONI Jember, dan berdasarkan hasil studi pendahuluan, didapatkan

bahwa cabang olahraga wushu merupakan penyumbang prestasi terbanyak dibandingkan cabang olahraga lainnya dan aktif mengadakan latihan. Nama organisasi Wushu Jember yaitu "Wushu Garuda Jember" yang terbagi menjadi dua jenis yaitu "Taolu" dan "Sanda". Atlet yang kami teliti yaitu atlet wushu cabang "Taolu" yang merupakan Wushu yang menekankan pada peragaan jurus "Seni". Atlet Wushu Taolu di Jember memiliki kelas prestasi (remaja) dan pemula (anak-anak). Kelas prestasi akan diteliti karena memiliki latihan yang rutin, yakni 6 kali seminggu dengan durasi latihan 3 jam berjumlah 27 orang. Latihan rutin ini menghasilkan prestasi yang cukup banyak di tingkat Jawa Timur dan nasional.

Menurut WHO masa remaja dimulai dari usia 10-19 tahun. Masa remaja menjadi masa yang mudah terpengaruh akan pola makan maupun pola minum. Pada remaja non-atlet, untuk kelompok umur 10-12 tahun memerlukan kecukupan AKG 1850 ml per harinya dan kelompok umur 13-15 tahun memerlukan 2150 ml per harinya. Pada atlet, asupan yang disarankan yaitu sekitar 2,4 – 3,4 liter (Wijaya, O. G. M., 2021). Perbedaan kebutuhan cairan antara atlet dan non-atlet disebabkan oleh kegiatan yang dilakukan. Atlet remaja memiliki kegiatan latihan yang cukup padat yang memerlukan kecukupan cairan yang lebih daripada remaja non-atlet.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada atlet remaja wushu Taolu Jember, memiliki aktivitas berat di sekolahnya, seperti jam sekolah yang padat yang pulang hingga sore hari, dan 30% mengatakan bahwa mereka mengisi waktu kosong dengan berolahraga seperti bola voli dan sepak bola. Berdasarkan hasil wawancara tertulis dengan 18 atlet bahwa 77,8% mengatakan kadang merasa lelah dan 61,1% merasa kadang berkeringat terlalu banyak. Asupan harian atlet sehari yang melebihi 2 ribu ml hanya ada 44,4% atlet. Hal ini menggambarkan bahwa kelelahan dan pengeluaran keringat yang banyak ini disebabkan oleh salah satunya yaitu status hidrasi. Jenis minuman yang dikonsumsi setiap harinya yaitu 78% menjawab konsumsi air mineral dan 22% mengonsumsi bersumber dari karbohidrat (es teh manis, jus buah, dan susu). Hal ini tidak sesuai dengan yang dianjurkan oleh Kemenkes RI (2021) yakni mengonsumsi minuman yang mengandung karbohidrat

utamanya saat, di antara, dan setelah pertandingan untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.

Pencegahan dehidrasi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor resikonya seperti mengonsumsi minuman sesuai kebutuhan yakni jenis dan jumlahnya (Anggraini, R. D., 2022). Status hidrasi dipengaruhi oleh aktivitas fisik, usia, wilayah ekologi, suhu tubuh, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat asupan air, dan persen lemak tubuh (Awalliyah, dkk., 2019). Aktivitas berat dan durasi yang panjang dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh karena tubuh menggunakan energi yang diubah menjadi panas. Cairan berfungsi untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil dengan cara mendinginkan tubuh (Juartha, T., 2022). Saat tubuh terlalu panas, cairan akan hilang melalui salah satunya keringat pada permukaan kulit dengan menghilangkan panas dari tubuh (Mahin, A., 2023). Kehilangan cairan inilah yang apabila tidak segera digantikan dengan asupan minum yang baik, maka akan sebabkan dehidrasi.

Menurut Eviani, A. N., (2022) massa lemak berhubungan dengan persen total air tubuh (*body water*) yakni semakin tinggi massa lemak maka semakin rendah persen total air tubuh. Menurut penelitian dari Ulvie, Y. N. S. (2023) seseorang dengan persen lemak yang tinggi memiliki air dalam sel lemak lebih rendah dibandingkan dalam sel otot, sehingga dehidrasi memungkinkan untuk terjadi. Pada orang non-obesitas, kandungan air dalam sel lemak lebih rendah dari kandungan air dalam sel otot, sehingga dehidrasi lebih mungkin terjadi pada orang yang persentase lemaknya meningkat. Atlet yang diteliti berusia remaja, yaitu seseorang yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, yang sedang mengalami fase pubertas. Pubertas berlangsung dari usia 8-13 tahun untuk anak perempuan dan usia 9-14 tahun pada anak laki-laki.

Perubahan pada masa remaja yang secara nyata dapat diamati adalah penambahan berat badan, tinggi badan, dan perubahan komposisi tubuh. Dari hasil studi pendahuluan, didapatkan data sekunder melalui wawancara tertulis mengenai berat badan dan tinggi badan. Dihitung berdasarkan IMT dari 18 atlet (Indeks Massa Tubuh) dengan 9 laki-laki dan 9 perempuan, dihitung bahwa status gizinya normal. IMT digunakan untuk mengukur komposisi tubuh berdasarkan berat badan

dan tinggi badan. Namun, persen lemak tidak dapat diketahui melalui IMT. IMT tidak memberikan indikasi distribusi lemak dan massa otot (Sudirman, S. Y. R., 2020). Seseorang dengan IMT normal belum tentu memiliki persen lemak yang normal juga (Susantini, P., 2021). Berdasarkan hasil penelitian dari Wiranata Y. (2020) terdapat perbedaan hasil interpretasi status gizi antara pengukuran IMT dan persen lemak tubuh menggunakan BIA. Sebanyak 4 dari 41 responden yang memiliki hasil status gizi yang berbeda.

Komposisi tubuh yang paling nyata yaitu pada lemak, khususnya dilihat dari persen lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh merupakan persentase dari bagian tubuh yaitu persentase massa tulang, air, otot, dan lemak (Perdana, J. A., 2023). Perubahan komposisi cairan tubuh dapat terjadi saat terjadinya dehidrasi (Agustina, N., 2022). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian dilakukan untuk mencari ada atau tidaknya hubungan suhu tubuh dan persen lemak tubuh berkaitan dengan status hidrasi atlet wushu di KONI Jember. Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui bahwa kecukupan cairan pada tubuh sangat penting bagi atlet wushu remaja yang menjalankan aktivitas cukup berat di sekolah dan latihan di sore hari. Selain itu juga belum pernah ada penelitian mengenai gambaran status hidrasi pada atlet wushu Taolu di KONI Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara suhu tubuh dan persen lemak tubuh berkaitan dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara suhu tubuh dan persen lemak tubuh berkaitan dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi suhu tubuh atlet wushu Taolu di KONI Jember.
- b. Mengidentifikasi persentase lemak tubuh atlet wushu Taolu di KONI Jember.

- c. Menganalisis hubungan suhu tubuh dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember
- d. Menganalisis hubungan persen lemak dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama kuliah dan memperoleh pengalaman, pengetahuan, serta keterampilan yang lebih aplikatif dalam melakukan penelitian ilmiah. Selain itu, manfaat dari penelitian adalah untuk menambah wawasan tentang hubungan suhu tubuh dan persen lemak tubuh berkaitan dengan status hidrasi atlet wushu.

1.4.2 Bagi Masyarakat atau Responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada atlet Wushu di KONI Jember cabang Taolu agar lebih memperhatikan pola makan dan asupan cairan agar sesuai dengan gizi seimbang untuk menunjang prestasi atlet.

1.4.3 Bagi KONI Jember

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan tentang ada atau tidaknya hubungan antara suhu tubuh dan persen lemak dengan status hidrasi atlet.

1.4.4 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah perbendaharaan bahan pembelajaran mahasiswa terutama mahasiswa Politeknik Negeri Jember dan dapat dijadikan data penelitian untuk peneliti yang akan melakukan penelitian terkait status hidrasi pada atlet wushu taolu.