

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seorang atlet harus menjaga keseimbangan cairan tubuhnya baik pada saat latihan atau pertandingan. Permainan futsal memiliki tingkat intensitas tinggi untuk dilakukan, sehingga berpotensi mengalami dehidrasi jika tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup (Lubis *et al.*, 2021). Kehilangan cairan pada saat latihan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, suhu tubuh meningkat dan terhambatnya laju produksi energi. Kekurangan cairan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status dehidrasi dan performa seseorang yang menyebabkan terjadinya kelelahan akibat banyak keringat yang keluar pada saat latihan, maka atlet harus menjaga cairan tubuh agar tetap tercukupi (Haetami *et al.*, 2022).

Atlet futsal harus menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan teratur yaitu sebelum, selama dan setelah olahraga. Keseimbangan cairan adalah salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. Menurut *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) menyatakan bahwa di Indonesia mengalami kekurangan cairan sebanyak 46,1%, hal itu lebih banyak dialami atlet remaja usia 15-18 tahun yaitu 49,5% dibandingkan dengan usia dewasa 22-55 tahun yaitu 42,5% (Imamtauchid & Noordia, 2020). Kejadian itu juga dialami oleh tim futsal SMA Negeri 1 Jember, dimana pada saat dilakukan observasi terdapat sebagian atlet kurang mengetahui cara mengonsumsi cairan yang baik. Pada saat wawancara dengan pelatih tim futsal SMA Negeri 1 Jember, diketahui atlet futsal hanya mengonsumsi air setelah 2 jam melakukan latihan (Data Primer, 2024).

Hasil studi pendahuluan terkait status hidrasi kepada tim futsal SMA Negeri 1 Jember dengan mengambil urine kemudian dicocokkan warna urine menggunakan kartu PURI (Pemeriksaan Urine Sendiri) pada 30 atlet, didapatkan hasil sebanyak 27% atlet termasuk kategori terhidrasi dengan baik karena urine berwarna kuning pucat, 63% atlet termasuk kategori dehidrasi karena urine berwarna kuning pekat, dan 10% atlet termasuk kategori dehidrasi berat karena

urine berwarna oranye (Data Primer, 2024). Pada saat berolahraga tubuh membutuhkan cairan dan karbohidrat, dengan konsumsi 600-1500 ml air dengan penambahan 24-100 gram karbohidrat (larutan karbohidrat 4-7 %)/jam yang bisa didapat dari minuman buah, jus sayuran, susu dan *sport drink*. Salah satu minuman yang bisa dijadikan sebagai pilihan untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi yaitu minuman isotonik (Irnandianis, 2023).

Isotonik adalah minuman yang mengandung cairan dan elektrolit seperti gula, asam sitrat, natrium, kalium, klorida, karbohidrat dan perasa sitrus yang sama dengan kebutuhan cairan tubuh manusia, sehingga mudah menyerap dalam tubuh. Menurut *Food And Agricultural Organization* ada minuman *sport drink* alami yang bisa di konsumsi yaitu air kelapa muda karena kaya akan kalium, serta mengandung natrium, klorida, dan karbohidrat yang berfungsi menggantikan elektrolit tubuh yang hilang selama aktivitas fisik (Laksana, 2020). Kandungan ion dalam air kelapa berperan penting untuk proses metabolisme dalam tubuh, klorida berfungsi sebagai pengatur keseimbangan cairan tubuh, sedangkan natrium dan kalium membantu meningkatkan fungsi otot dan saraf. Air kelapa juga memiliki kelebihan mampu menghidrasi dibandingkan minuman seperti air mineral, dan minuman isotonik lainnya (Ramadhan & Avandi, 2020)

Air kelapa muda mengandung kalium tinggi yang berperan mengatur denyut jantung dan fungsi otot. Konsumsi kalium dibutuhkan untuk mengganti kehilangan kalium melalui urine dan keringat, karena sistem kontrol isotonik ion kalium tidak memiliki mekanisme konversi seperti halnya pada ion natrium. Konsentrasi kalium harus dijaga dengan menyesuaikan asupan kalium dan total kalium yang keluar melalui urine untuk memperlambat kelelahan dan menjaga status hidrasi (Anggraini *et al.*, 2022). Air kelapa juga mengandung karbohidrat yang bisa menunda rasa kelelahan akibat dehidrasi. Natrium berperan untuk membantu absorpsi glukosa dan berfungsi untuk kontraksi otot bersama dengan kalium. Kedua mineral ini mempunyai manfaat penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi kardiovaskuler (Violeta & Ratnayani, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud meneliti pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi tim futsal di SMA Negeri 1 Jember. Apakah ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember?

1.1 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap status hidrasi pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember.

1.1.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan status hidrasi antar kelompok pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember sebelum pemberian air kelapa muda.
- b. Menganalisis perbedaan status hidrasi antar kelompok pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember sesudah pemberian air kelapa muda.
- c. Menganalisis perbedaan status hidrasi sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda masing-masing pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember.

1.2 Manfaat Penelitian

1.2.1 Manfaat Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan dan menambah pengalaman, khususnya mengenai pengaruh intervensi air kelapa muda terhadap status hidrasi pada tim futsal di SMA Negeri 1 Jember.

1.2.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi masyarakat mengenai manfaat air kelapa muda sebagai minuman alami yang berpotensi membantu meningkatkan status hidrasi, terutama saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

1.2.3 Manfaat Bagi Klinik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru dalam bidang gizi, khususnya sebagai referensi penanganan hidrasi dengan memanfaatkan air kelapa muda sebagai alternatif alami minuman isotonik.

1.2.4 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan penelitian selanjutnya mengenai pemanfaatan air kelapa muda untuk menurunkan status hidrasi pada tim futsal.