

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate adalah seni bela diri tanpa senjata di mana setiap anggota tubuh karateka dijadikan sebagai alat untuk bertarung. Olahraga ini sering dipelajari sebagai kegiatan kesehatan atau kompetitif karena dilombakan dalam berbagai event nasional dan internasional (Sakti, 2023). Salah satu kelompok masyarakat yang aktif mempelajari karate adalah pada golongan usia remaja dan pemuda. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Umumnya latihan karate dilakukan di sore hari atau malam hari, hal tersebut dikarenakan para siswa dan siswi karate yang kebanyakan tergolong remaja dan masih berstatus pelajar atau mahasiswa yang memiliki aktifitas bersekolah di pagi hari dan siang hari. Aktivitas sekolah yang telah dilakukan para siswa karate sebelumnya dapat berpotensi mengakibatkan tubuh kekurangan cairan sehingga diperlukan perhatian khusus untuk para siswa dan siswi karate yang melakukan kegiatan latihan disore hari dan malam hari agar tidak mengalami gangguan hidrasi (Fitriani & Pangestika, 2022a). Status hidrasi merupakan keadaan yang menunjukkan keseimbangan cairan dalam tubuh atlet dan bisa dinilai melalui pengukuran berat jenis urin (BJU) atau dengan metode lainnya. Kondisi hidrasi yang tidak ideal dapat memengaruhi kelelahan, kinerja, dan kesehatan atlet. Dehidrasi mengakibatkan penurunan ketahanan dan kekuatan otot, kemampuan otot untuk berkontraksi secara efektif akan berkurang yang dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat dan penurunan hingga mengakibatkan cedera (Rahmawati et al., 2017).

Atlet berisiko mengalami perubahan kondisi hidrasi selama latihan, terutama bagi yang kurang mendapatkan informasi mengenai pemenuhan kebutuhan cairan saat berolahraga. Fitriani & Pangestika (2022b) menyatakan bahwa melalui kegiatan edukasi dan intervensi terkait asupan cairan pada atlet sepak bola U13-18, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan atlet mengenai hidrasi. Terdapat penurunan proporsi responden dengan asupan cairan yang kurang setelah latihan yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam

praktik konsumsi cairan pasca latihan yang menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi yang diberikan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku asupan cairan pada atlet tersebut. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian mengenai profil status hidrasi yang tidak normal (dehidrasi) pada atlet karate Sub-elite Yogyakarta yang tergolong tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh minimnya pemahaman mengenai pemenuhan kebutuhan hidrasi dalam olahraga di kalangan atlet, keluarga, dan pelatih. Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi perilaku atau kebiasaan individu dalam bertindak (Pekik Irianto et al., 2019). Hal ini sesuai dengan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Ali (2023) yang menekankan bahwa pengetahuan atlet karate tentang pentingnya hidrasi akan mempengaruhi perilaku dalam mengkonsumsi air, hal ini dikarenakan pengetahuan yang diperoleh dari pembelajaran sosial (misalnya dari pelatih, orang tua atau teman satu tim) dapat membentuk keyakinan dan sikap individu terhadap perilaku tertentu.

Faktor risiko lain dari perubahan status hidrasi adalah status gizi. Suppiah (2021) menyatakan bahwa status gizi juga dapat memengaruhi status hidrasi karena air lebih banyak terdapat di sel otot dibandingkan sel lemak, sehingga cairan tubuh individu dengan kelebihan berat badan, obesitas, dan yang kurus lebih rendah dibandingkan orang dengan status gizi normal. Atlet dengan status gizi abnormal mungkin mengalami distribusi air tubuh yang kurang baik, yang dapat mempengaruhi hidrasi secara keseluruhan, menunjukkan bahwa keadaan gizi yang tidak normal berkaitan dengan hidrasi yang tidak normal. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian Firdausi (2020) yang menunjukkan bahwa Atlet yang memiliki status gizi baik biasanya menunjukkan status hidrasi lebih optimal, yang sangat penting untuk kinerja olahraga. Ini menunjukkan bahwa keadaan gizi yang baik berkaitan dengan keadaan hidrasi yang baik. Atlet dengan status gizi yang normal ditandai oleh indeks massa tubuh (IMT) yang seimbang dan komposisi tubuh yang seimbang antara massa lemak dan otot (Maemun et al., 2018). Massa lemak mengandung sekitar 10-30% cadangan air sedangkan massa otot mengandung sekitar 70-75% cadangan air sehingga atlet dengan massa lemak yang tinggi akan lebih berisiko mengalami dehidrasi, sebaliknya jika atlet memiliki

massa otot lebih tinggi cenderung memiliki status hidrasi yang baik. Menurut Permatasari (2022) Massa lemak berhubungan dengan persentase total cairan dalam tubuh, yaitu semakin tinggi massa lemak, semakin rendah persentase total cairan tubuh. Menurut penelitian dari Ulvie & Rochimmi (2023) individu dengan persentase lemak tinggi memiliki jumlah sel lemak yang lebih banyak dibandingkan sel otot, sehingga dapat terjadi dehidrasi. Pada orang non-obesitas, kandungan air dalam sel lemak lebih sedikit dibandingkan dengan sel otot, sehingga dehidrasi lebih mungkin terjadi pada individu yang mengalami peningkatan persen lemak (Hadi, 2024).

Berdasarkan hasil dari literatur yaitu berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh Rumah Sakit Olahraga Nasional tahun 2015 (tenis, sepeda gunung, sepak bola, taekwondo dan karate), dari data diperoleh bahwa terdapat 3% cidera terjadi dalam cabang olahraga non kontak yaitu sepeda gunung dan yang tertinggi 7,1% terjadi dalam cabang olahraga kontak. Apabila dibandingkan dengan taekwondo atlet karate memiliki tingkat cidera yang lebih tinggi (Herfinanda & Rahmandani, 2019). Di Indonesia, karate terdiri dari banyak perguruan, salah satunya INKAI yang merupakan akronim dari Institut Karate do Indonesia. INKAI adalah sebuah perguruan karate yang terletak di kabupaten Jember dari pra-usia dini hingga senior (Dieny & Putriana, 2016a). Berdasarkan studi pendahuluan didapati bahwa INKAI cabang Jember memiliki 12 cabang ranting. Sebagian besar atlet INKAI merupakan atlet remaja yang masih berstatus pelajar, pada setiap ranting di INKAI memiliki jadwal dan tempat latihan yang berbeda beda sesuai kebijakan pengurus ranting namun memiliki jenis pelatihan dan waktu latihan sama yaitu 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam latihan dengan diselingi jeda istirahat 15 menit disela-sela latihan.

Hasil studi pendahuluan atlet karate INKAI jember sebanyak 57,5% pernah mengalami cidera, kemudian pada studi literatur diperoleh pada cabang atlet karate INKAI Adli KBD Gresik pada tahun 2024 bahwa terdapat 48% atlet pernah mengalami cidera dan atlet karate di Buleleng pada tahun 2023 sebanyak 2,78% pernah mengalami cidera (Damarjati & Saputra, 2024). Studi pendahuluan di beberapa cabang ranting di INKAI menunjukkan bahwa sebagian besar atlet karate

tidak mengetahui dan memahami apa itu hidrasi dan apa yang harus dilakukan pada saat mengalami gejala hidrasi yang tidak normal terutama bagi atlet, hal tersebut dikarenakan para atlet karate yang kurang mendapatkan informasi. Pelatih karate menyampaikan bahwa selama ini belum ada sosialisasi ataupun pengajaran mengenai hidrasi dari pihak luar maupun dari pelatih. Pelatih hanya menghimbau bagi atlet untuk menghindari makanan yang kurang sehat dan tidak terlalu banyak minum es. Beberapa dari atlet mengatakan bahwa mereka hanya minum pada saat setelah makan dan saat merasa haus saja tanpa memperhatikan takaran dan kebutuhan cairan yang seharusnya dipenuhi. Berdasarkan data studi pendahuluan kepada 40 atlet karate diperoleh hasil bahwa dari 40 atlet terdapat sebanyak 53% atlet mengalami tanda dan gejala hidrasi tidak normal dan terdapat 77,5% atlet memiliki pengetahuan yang kurang mengenai hidrasi.

Beberapa wali murid juga mengatakan bahwa mereka tidak membatasi atau memberikan anjuran untuk konsumsi makanan maupun cairan untuk anak mereka, entah itu dihari biasa ataupun pada hari menjelang pertandingan. Pihak pengurus karate di INKAI juga menyampaikan bahwa pada saat berlatih tidak tersedia konsumsi untuk para atlet yang latihan karate, pelatih hanya menghimbau bagi para atlet untuk membawa bekal air minum dari rumah pada saat latihan. Pelatih juga menyatakan bahwa tidak ada larangan atau rekomendasi makanan khusus dari pengurus untuk atlet yang berlatih atau akan bertanding, pelatih hanya menyarankan untuk atlet mengonsumsi makanan sehat dan banyak minum air putih.

Melihat adanya kecenderungan resiko status hidrasi yang tidak normal pada saat berolahraga terutama pada olahraga karate, maka perlu dilakukannya upaya pencegahan melalui pemahaman dan pemenuhan kebutuhan cairan yang cukup dan penilaian terhadap status gizi dan status hidrasi terutama pada golongan usia remaja sebagai langkah awal pencegahan terjadinya cedera dan penurunan performa atlet. oleh karena itu disini peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan tentang hidrasi, status gizi, massa lemak dan massa otot dengan status hidrasi pada atlet karate usia remaja di INKAI Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang hidrasi, status gizi dengan status hidrasi, massa lemak dengan status hidrasi dan massa otot dengan status hidrasi pada atlet karate usia remaja di INKAI Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan tentang hidrasi, status gizi, massa lemak, dan massa otot dengan status hidrasi pada atlet karate usia remaja di INKAI Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- b. Mengidentifikasi status gizi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- c. Mengidentifikasi massa lemak siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- d. Mengidentifikasi massa otot siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- e. Mengidentifikasi status hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang hidrasi dengan status hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- h. Menganalisis hubungan massa lemak dengan status hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember
- i. Menganalisis hubungan massa otot dengan status hidrasi siswa karate usia remaja di INKAI Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta menerapkan ilmu yang diperoleh saat kuliah.

1.4.2 Manfaat Bagi Politeknik Negeri Jember

Dapat memberikan informasi dan masukan khususnya dibidang gizi pada atlet karate, serta dapat memperkaya sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang lebih luas dan detail.

1.4.3 Manfaat Bagi Atlet

Dapat menjadi informasi mengenai status hidrasi, status gizi, massa lemak dan massa otot pada atlet karate usia remaja di INKAI Jember dan sebagai masukan mengenai konsumsi cairan yang cukup dan status gizi normal yang seharusnya menyesuaikan dari berbagai aspek kebutuhan tubuh dari masing-masing atlet.