

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik ataupun psikis yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Aditia, 2015). Tujuan dari seseorang berolahraga diantaranya adalah untuk menjaga kebugaran jasmani, rekreasi, rehabilitasi, kesehatan, ataupun meraih prestasi (Sari et al., 2017). Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri dan bagian dari budaya Indonesia (Sundara et al., 2020). Pencak silat termasuk olahraga dengan intensitas tinggi yang memerlukan kondisi fisik dan mental yang kuat guna menghadapi pertandingan dan mencapai prestasi (Pangestu & Wahyudi, 2022). Pembinaan prestasi pada atlet pencak silat harus dilakukan sedini mungkin untuk mendapatkan potensi atlet yang maksimal. Proses pembinaan yang dapat dilakukan adalah mengikutsertakan atlet remaja pada setiap kompetisi (Nugroho et al., 2022).

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dengan melibatkan semua anggota tubuh dan dalam pelaksanaannya memerlukan energi yang berasal dari dalam tubuhnya sendiri, besar energi yang diperlukan tergantung dari tingkatan aktivitas fisik yang dilakukan (Pranata, 2020). Energi pada saat olahraga terbentuk secara aerobik dan anaerobik. Sistem energi aerobik merupakan proses untuk menghasilkan energi yang memerlukan oksigen, sedangkan sistem energi anaerobic merupakan proses menghasilkan energi dengan tanpa adanya oksigen (Ambarukmi & Dwi, 2007). Jenis olahraga dengan sistem pembentukan energi aerobik cenderung berintensitas rendah-

sedang dan dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama. Sementara jenis olahraga dengan sistem pembentukan energi anaerobic cenderung berintensitas tinggi yang dilakukan dalam waktu yang singkat (Palar et al., 2015).

Cabang olahraga pencak silat termasuk dalam olahraga kombinasi dari aerobik dan anaerobik. Latihan gerak dasar dan pemanasan fisik bersifat aerobik, hal ini disebabkan karena gerakan yang terus menerus dan dilakukan dalam waktu lebih dari 3 menit. Sementara pada latihan pernafasan bersifat anaerobik karena berirama cepat dan mendadak serta dilakukan dalam waktu kurang dari 3 menit, maka dapat disimpulkan pencak silat termasuk dalam olahraga dengan intensitas tinggi (Santosa, 2021). Olahraga dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi pada atlet.

Atlet yang termasuk kategori remaja pada cabang olahraga pencak silat berada di rentang usia 14-17 tahun (IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), 2012). Atlet remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kadar cairan sehingga memiliki resiko lebih tinggi terjadinya dehidrasi (Indrawati et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian, dinyatakan bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi performa atlet adalah gizi dengan persentase 69,8% (Santosa, 2021). Hasil penelitian membuktikan kejadian dehidrasi pada remaja dengan status gizi obesitas (63,6%) lebih tinggi dibandingkan remaja non obesitas (36,7%). Remaja dengan status gizi obesitas memiliki resiko 1,73 kali lebih besar mengalami dehidrasi dibandingkan remaja non obesitas. Remaja dengan konsumsi cairan kurang beresiko 1,85 kali lebih besar mengalami dehidrasi dibandingkan remaja dengan konsumsi cairan yang cukup (Fitranti et al., 2018).

Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana tubuh sedang kekurangan cairan (Mudzaki et al., 2020). Dehidrasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah status gizi, suhu tubuh, asupan cairan, pengeluaran cairan, komposisi tubuh, usia, jenis kelamin, pengetahuan dan aktivitas fisik (Permatasari et al., 2022). Aktivitas fisik yang berlebihan dan kebiasaan minum yang tidak tepat adalah penyebab terjadinya dehidrasi (Gandasari, 2023). Penurunan berat badan sebesar 1-2% akibat dari kehilangan cairan melalui keringat dapat menurunkan performa atlet sebesar 10% serta dapat mengganggu proses pengaturan suhu tubuh, sementara penurunan sebesar 5% dapat menurunkan performa sampai dengan 30% (Indrawati et al., 2017).

Dehidrasi pada atlet pencak silat remaja merupakan hal yang sangat rentan terjadi karena pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas tinggi. Hasil penelitian memaparkan kejadian dehidrasi pada 12 atlet cabang olahraga pencak silat di Pemusatan Latihan Daerah Jawa Timur (PUSLATDA JATIM) tahun 2019 yaitu 3 atlet mengalami dehidrasi ringan I, II, III dengan masing-masing persentase 8%, 2 atlet mengalami dehidrasi sedang I dan 2 atlet mengalami dehidrasi sedang II dengan persentase masing-masing 17% serta 5 atlet lainnya mengalami dehidrasi sedang tingkat III dengan persentase 42% (Mujib & Pramono, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa tingkat dehidrasi atlet pencak silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) Kota Madiun berada di kategori kurang terhidrasi kategori I, hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran para atlet akan pentingnya kecukupan cairan untuk tubuh (Kusumawardani & Ashadi, 2017).

Hasil penelitian lain mengungkapkan saat terjadi dehidrasi denyut jantung cenderung meningkat, naiknya tekanan darah serta terjadinya peningkatan suhu tubuh (Gandasari, 2023). Selain itu dehidrasi juga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif serta meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan dan cedera pada saat menjalankan latihan (Gandasari, 2023). Dampak dehidrasi tidak hanya sebatas pada performa atlet pecak silat, akan tetapi dapat mempengaruhi aspek kognitif dan mentalnya. Saat mengalami dehidrasi, kemampuan kognitif dan mental seorang atlet menurun secara signifikan. Hal ini tentunya dapat mengganggu dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat serta kinerja taktis yang efektif di lapangan (Hita, 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dehidrasi pada atlet adalah dengan mengonsumsi cairan sesuai yang direkomendasikan. *American College of Sports Medicine* (ACSM), *National Athletic Trainers Association* (NATA) dan *American Dietetic Association* (ADA) merekomendasikan atlet untuk mengonsumsi cairan sebelum, selama dan setelah pertandingan sebanyak $2,4 \pm 3,4$ liter (Dieny & Putriana, 2015). Dalam buku *Practical Applications in Sport Nutrition* edisi ketiga, dikatakan bahwa pada saat sebelum latihan atlet dapat mengonsumsi air, jus buah atau jus sayuran, susu, dan sport drink. Pada saat latihan, atlet disarankan untuk mengonsumsi minuman yang mengandung 6-8% karbohidrat dan elektrolit terutama natrium untuk menjaga level glukosa darah dan menggantikan cairan elektrolit yang hilang melalui keringat. *American College of Sports Medicine* (ACSM) mengemukakan bahwa pada saat setelah latihan, atlet harus melakukan rehidrasi yang tujuannya adalah untuk

menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang pada saat latihan (Dieny & Putriana, 2015).

MAN 1 Cirebon merupakan salah satu sekolah yang terdapat di wilayah Kabupaten Cirebon. MAN 1 Cirebon dipilih sebagai lokasi penelitian karena reputasinya yang cemerlang dalam bidang pencak silat. Keberhasilan sekolah ini dalam meraih prestasi baik di tingkat kota, provinsi maupun nasional menunjukkan adanya keunggulan dalam bidang pencak silat.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat konsumsi cairan selama latihan serta melihat kejadian dehidrasi yang pada atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Performa seorang atlet dipengaruhi oleh asupan cairannya. Pada saat atlet kekurangan konsumsi cairan maka atlet akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan dan cedera pada saat menjalankan latihan. Pertanyaan dari penelitian ini adalah bagaimana tingkat konsumsi cairan atlet pada saat latihan dan bagaimana kejadian dehidrasi pada atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi cairan atlet selama latihan serta melihat kejadian dehidrasi pada atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.
- b. Mengetahui tingkat konsumsi cairan selama latihan pada atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.
- c. Mengetahui kejadian dehidrasi pada atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.
- d. Mengetahui tingkat konsumsi cairan dan kejadian dehidrasi atlet pencak silat remaja di MAN 1 Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Program Studi DIII Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan literatur di perpustakaan Program Studi DIII Gizi Cirebon yang berguna bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam bidang gizi olahraga.

2. Bagi Atlet Pencak Silat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi atlet Pencak Silat untuk mengonsumsi cairan sesuai dengan kebutuhan selama latihan sehingga dapat mencegah kejadian dehidrasi yang dapat mengurangi performa atlet.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana dalam mengimplementasi teori dan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan, meningkatkan kemampuan dan menambah pengalaman peneliti khususnya dalam bidang gizi olahraga.