

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia termasuk negara yang beriklim tropis, karena memiliki dua musim yaitu musim kemarau dan musim hujan, hal ini dapat memengaruhi kelembaban serta suhu udara sehingga menciptakan daerah tropis, kondisi kelembaban dan suhu udara yang cukup tinggi di Indonesia, mengakibatkan seringnya masyarakat merasa haus dan kurang memperhatikan hidrasi tubuhnya. Edukasi hidrasi masih sangat jarang disosialisasikan di kalangan umum, khususnya pada masyarakat yang memiliki tingkat aktifitas fisik yang cukup tinggi, salah satunya atlet bulutangkis. Kebanyakan masyarakat yang memiliki aktifitas yang cukup tinggi pada rentang usia dibawah 23 tahun. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Jambi, menyatakan bahwa dari total 90 responden siswa Sekolah Menengah Atas, 57,8% responden terhidrasi dengan baik dan sisanya tidak terhidrasi dengan baik (Cahyo et al., 2021 & Merita et al., 2018).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga dengan kategori daya tahan (*endurance*). Bulutangkis merupakan olahraga dengan aktivitas yang dapat menguras tenaga, sehingga atlet harus memiliki keterampilan dan strategi yang baik, selain itu atlet bulutangkis harus memiliki kekuatan, ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi yang baik. Pemain bulutangkis juga harus memiliki daya tahan yang kuat dan reflek yang cepat (Oktavianty et al., 2024).

Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon merupakan salah satu *club* bulutangkis yang terkenal di Kota Cirebon yang berada di jalan Jembatan Merah Arumsari Kecomberan, Kec. Talun, Kab. Cirebon. Pembinaan atlet di Pelatihan Bulutangkis Arumsari dimulai sejak usia dini, sehingga banyak atlet dari PB Arumsari Cirebon yang meraih gelar juara di berbagai pertandingan bulutangkis. Beberapa prestasi yang di raih oleh atlet bulutangkis Arumsari Cirebon pada tahun 2024 yaitu, 5 medali emas, 2 medali perak, dan 4 medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Pelajar Kota Cirebon cabang bulutangkis.

Keseimbangan cairan di dalam tubuh, terutama pada atlet bulutangkis perlu dijaga dengan baik agar tidak terjadi dampak negatif terhadap kesehatan dan juga status hidrasi pada tubuh. Status hidrasi merupakan gambaran keseimbangan cairan di dalam tubuh, jika di dalam tubuh tidak terhidrasi dengan baik maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami kekurangan cairan, karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dibandingkan jumlah cairan yang masuk (Setyawan, 2017). Dehidrasi terjadi ketika cairan di dalam tubuh berkurang 2-6%. Bentuk manifestasi klinis dehidrasi terutama berhubungan dengan penurunan volume intravaskular yang dapat menyebabkan kegagalan beberapa organ dan bisa menyebabkan kematian (Fahrudin, 2023). Kategori dehidrasi yang paling umum terjadi adalah dehidrasi ringan sampai menengah, sehingga dapat diatasi dengan minum sebagai pengganti keluarnya cairan yang ada di dalam tubuh. Olahraga dapat memengaruhi kebutuhan cairan di dalam tubuh, tingkat konsumsi air yang

cukup akan membantu tubuh untuk dapat berlatih dengan waktu yang relatif lebih lama, mencegah kelelahan dini, dan mampu meningkatkan keterampilan bermain serta mempercepat proses pemulihan setelah latihan ataupun pertandingan (Ariantika & Mardiyati, 2018).

Aktifitas fisik yang berat dengan durasi yang lama dapat berisiko tinggi terjadinya dehidrasi pada atlet bulutangkis. Dehidrasi pada atlet bulutangkis dapat memengaruhi *performance* dan status kesehatan. Untuk menghindari hal tersebut, saat latihan sebaiknya atlet tidak bergantung pada rasa haus tetapi melakukan pengaturan minum yang tepat sebelum, selama dan setelah latihan untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh dan performa yang maksimal (Ariantika & Mardiyati, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan di Kota Semarang, bahwa pengaturan minum atlet olahraga *endurance* periode latihan masih tidak tepat. Penelitian terhadap atlet olahraga *endurance* menunjukkan, 10,6% responden mengalami dehidrasi ringan dan 89,4% responden mengalami dehidrasi sedang (Putriana & Dieny, 2014). Penelitian di Kabupaten Kudus, sebagian besar atlet 48,5% mempunyai kebiasaan minum yang kurang dan mengalami dehidrasi ringan (Ariantika & Mardiyati, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan memperoleh gambaran tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan pembaca.

B. Rumusan Masalah

Aktifitas fisik yang berat dengan durasi yang lama dapat beresiko tinggi terjadinya dehidrasi pada atlet bulutangkis. Dehidrasi pada atlet bulutangkis dapat memengaruhi *performance* dan status kesehatan. Untuk menghindari hal tersebut, saat latihan sebaiknya atlet tidak bergantung pada rasa haus tetapi melakukan pengaturan minum yang tepat sebelum, selama dan setelah latihan untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh dan performa yang maksimal. Berdasarkan rumusan masalah tersebut pertanyaan peneliti adalah “bagaimana tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.
- b. Mengetahui tingkat konsumsi air mineral selama latihan pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.
- c. Mengetahui status dehidrasi selama latihan pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.
- d. Mengetahui tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang tingkat konsumsi air dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis, meningkatkan keterampilan serta menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama belajar di bangku kuliah, dan sebagai salah satu prasyarat untuk melaksanakan penelitian

2. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon

Bagi prodi D III Gizi Cirebon, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa wawasan serta pengetahuan terkait tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis, dan sebagai sumber informasi serta menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi responden, sebagai penambah wawasan bagi atlet bulutangkis terkait dengan status dehidrasi serta meningkatkan kepedulian terhadap tingkat konsumsi cairan dengan cara mengonsumsi air mineral dalam jumlah yang cukup pada saat sebelum, selama, dan setelah latihan.