

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini. Olahraga Futsal merupakan salah satu permainan atau olahragayang cenderung dinamis dan lebih membutuhkan tenaga yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012). Futsal adalah olahraga yang memiliki intensitas tinggi dan sering disebut sebagai olahraga ketahanan (*endurance*). Intensitas yang tinggi pada olahraga futsal mengakibatkan para pemainnya sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Kelelahan terjadi akibat banyaknya keringat yang keluar saat pertandingan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh (Haryono, 2008).

Secara ideal pada saat latihan atau juga dalam pertandingan pemain disarankan untuk mengkonsumsi air secara rutin agar level hidrasi di dalam tubuh dapat terjaga. Penting bagi pemain untuk dapat menjaga level hidrasi di dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan secara rutin baik saat sebelum dan sedang berolahraga dan setelah berolahraga agar fungsi-fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik terutama fungsi *thermoregulasi* atau pengaturan panas (Calder, 2003). Dengan pola konsumsi rutin ini juga diharapkan agar berkurangnya cairan dari dalam tubuh saat latihan atau pertandingan tidak melebihi 2%, karena pada nilai lebih dari 2% performa tubuh sudah berkurang sebesar 10%. Sehingga akan mempengaruhi fisik para pemain (Fatmah, 2011)

Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan akan terjadi peningkatan pengeluaran air melalui urin ataupun keringat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dehidrasi memiliki efek negatif terhadap performa olahraga serta menyebabkan terjadinya penurunan berat badan pada pemain. Penurunan berat badan ini akibat keluarnya cairan tubuh sebelum dan setelah latihan (Kemenkes, 2013).

American College of Sports Medicine (ACSM), National Athletic Trainers Association (NATA) dan American Dietetic Association (ADA) merekomendasikan konsumsi cairan pemain pada periode latihan (sebelum, selama dan setelah latihan) adalah 2,4–3,4 liter (Armstrong, 2007). Rata-rata konsumsi cairan pemain futsal remaja usia 14–18 tahun di Brazil saat latihan adalah 1,12–1,7 liter (Maughan, 2005). Sedangkan saat latihan, pemain futsal remaja di Brazil kehilangan keringat sebanyak 2-3 liter. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi cairan tersebut belum terpenuhi (Singh, 2003).

Menurut *The Indonesian Hydration Regional Study*, menjelaskan bahwa dehidrasi atau kehilangan cairan ini lebih banyak dialami oleh remaja, anak-anak, dan lansia. Tetapi bisa juga dialami oleh kategori usia lainnya. Terbukti dari hasil data yang diperoleh di beberapa kota di Indonesia, sebesar 46,6 % penduduk Indonesia mengalami dehidrasi, dan jumlah tersebut lebih tinggi terjadi pada remaja 49,5 % dibandingkan dengan orang dewasa 42,5 % (Prayetno, 2012).

Hal ini didukung oleh hasil survey NHANES III (2005-2006) yang menemukan bahwa konsumsi total cairan pada remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi kurang dan normal. Kandungan air di dalam sel lemak orang yang memiliki

status gizi lebih atau obesitas lebih rendah daripada kandungan air didalam sel otot. Perbandingan antara air dan lemaknya yaitu 50% : 50% lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang berat badannya normal, sehingga remaja dengan status gizi lebih cenderung lebih mudah kekurangan cairan sehingga memiliki status hidrasi yang buruk (Yuniastuti, 2008).

Seperti hasil penelitian Wardana (2014), tentang Perbedaan Kebiasaan Minum Dan Status Hidrasi Pada Remaja *Overweight* Dan *Non Overweight* di SMK Batik Surakarta, menunjukkan bahwa status hidrasi remaja *overweight* lebih berat (24,2%) dibandingkan dengan remaja non *overweight* (12,1%).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Mei 2016 pada Pemain Futsal SMA N 1 Geger di Madiun bahwa responden yang akan diteliti berusia 15 – 18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan memiliki total pemain 40 siswa. Dari 40 siswa tersebut 23 diantaranya memiliki status gizi kurang atau 57,5% . Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat penelitian skripsi dengan judul “Indeks Massa Tubuh dan Status Hidrasi Anggota Club Futsal SMA N 1 Geger Madiun”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui distribusi indeks massa tubuh dan status hidrasi anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui indeks massa tubuh dan status hidrasi pada anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan indeks massa tubuh pada anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun
- b. Untuk mendeskripsikan status hidrasi pada anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun
- c. Untuk menganalisis distribusi status hidrasi berdasarkan indeks massa tubuh pada anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Pemain Futsal

Sebagai informasi bagi para pemain futsal dan pengelola futsal di SMAN 1 Geger Madiun mengenai Indeks Massa Tubuh dengan status hidrasi anggotanya, yang kemudian data status gizi dan status hidrasi ini dapat dijadikan acuan dalam memperbaiki atau mempertahankan kondisi tubuh para pemain futsal

2. Bagi peneliti

Menambah informasi dan pengetahuan mengenai indeks massa tubuh dan status hidrasi pada anggota club futsal, yang kaitannya dengan olahraga.

3. Bagi Bidang Keilmuan

Menambah wawasan dan pengetahuan dibidang ilmu gizi, khususnya dalam mengintervensi gizi untuk olahraga dan sebagai

landasan dalam pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya, khususnya gizi pada pemain futsal atau olahragawan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai analisis indeks massa tubuh dan status hidrasi anggota club futsal SMAN 1 Geger Madiun.