

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bagi setiap orang air merupakan bagian terpenting untuk menunjang kehidupan antara lain untuk dikonsumsi dengan layak tanpa mengganggu kesehatan. Kebutuhan cairan dan elektrolit adalah suatu proses dinamik karena metabolisme tubuh membutuhkan perubahan yang tetap dalam merespons terhadap stressor fisiologis dan lingkungan. Cairan dan elektrolit sangat diperlukan dalam rangka menjaga fisiologi homeostatis. Keseimbangan cairan dan elektrolit melibatkan komposisi dan perpindahan berbagai cairan yang ada didalam tubuh. Cairan adalah sebagai alat transportasi berbagai nutrisi, elektrolit dan sisa hasil metabolisme serta pengatur suhu tubuh. Didalam tubuh manusia jumlah cairan yang ada cukup banyak sekitar 60% (Wiarso, 2013).

Rekomendasi dari *American College of Sport Medicine (ACSM)* konsumsi cairan atlet pada periode latihan (sebelum, selama, dan setelah latihan) adalah 2,4-3,4 liter. Hasil penelitian dari *The Indonesian Regional Hydration Study* mengenai asupan cairan mengungkapkan bahwa kejadian dehidrasi pada remaja 37,5% dan pada dewasa 42,5%. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi air pada dewasa (Hardinsyah dkk, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Agustus 2019 di komunitas lari RGO (*Running Goal Oriented Club*) Kota

Malang dari 20 pelari, didapatkan 12 pelari diantaranya 7 wanita dan 5 pria mengatakan belum memahami pemenuhan kebutuhan cairan yang tepat baik saat latihan maupun menjelang perlombaan. 4 diantaranya pernah mengalami dehidrasi saat mengikuti perlombaan akibat cuaca yang panas, dan 1 orang mengatakan pernah mengalami dehidrasi berat hingga dibawa ke Rumah Sakit.

Sewaktu berolahraga tubuh akan kehilangan air dan cairan tubuh (elektrolit) melalui keringat. Banyaknya air yang hilang sangat bergantung dari lamanya olahraga, macam olahraga, intensitas olahraga dan suhu lingkungan. Pada olahraga yang berat diperkirakan tubuh akan kehilangan cairan sebanyak 2-3 liter. Oleh sebab itu pada olahraga yang berat apa bila terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan akan menurunkan kinerja fisik, bahkan bila produksi panas tubuh lebih tinggi dapat menyebabkan *heat stroke*, krampingsan, dan denyut jantung lebih cepat. Kebutuhan air sebagai media termoregulator tubuh secara normal diperkirakan 8-10 gelas Jumlah ini masih perlu ditambah ketika melakukan olahraga (Sugiharto 2014). Konsumsi air perhari yang disarankan sekitar 2 liter. Pentingnya pengetahuan mengenai kebutuhan cairan yang baik pada pelari jarak jauh dikarenakan semakin jauhnya jarak yang ditempuh maka semakin banyak volume air yang dibutuhkan. Untuk menghindari kejadian dehidrasi dan kehilangan kontrol suhu tubuh. Berdasarkan latarbelakang di atas, maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian “Gambaran Pengetahuan Atlet Lari Jarak Jauh Tentang Pemenuhan Kebutuhan Cairan di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan sumber informasi bagaimana gambaran pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan di *Running Goal Oriented Club* Malang.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang kebutuhan cairan pada atlet lari jarak jauh.

## 2. Bagi Peneliti yang akan datang

Diharapkan dapat menambah sumber penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan.

## 3. Bagi Responden (atlet lari jarak jauh)

Diharapkan dapat memotivasi untuk mencari informasi tentang pemenuhan kebutuhan cairan beserta dampak-dampak apabila asupan cairan tidak terpenuhi.



