

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu hal yang krusial dalam kehidupan manusia. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat menjalani kehidupannya dengan optimal. Apabila kesehatan terganggu maka akan mempengaruhi segala aspek kehidupannya. Untuk menjaga kesehatan tubuh, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan yaitu dengan rutin melakukan aktifitas fisik. Terdapat banyak aktifitas yang melibatkan fisik seseorang, seperti berjalan, berlari, berolahraga, termasuk melakukan pekerjaan atau kegiatan mereka sehari-hari. Dengan melakukan aktifitas fisik, tubuh dilatih untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kebugaran dan stamina. Menurut Welis dan Sazeli (2013), terdapat dua manfaat aktifitas fisik untuk kesehatan yaitu manfaat fisik atau biologis dan manfaat psikologis. Manfaat fisik yaitu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit, menjaga berat badan ideal, menjaga kekuatan tulang dan otot, serta meningkatkan kelenturan dan kebugaran tubuh. Adapun manfaat psikologis yaitu dapat mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, dan kesetiakawanan sosial.

Masyarakat kerap melakukan aktifitas fisik namun banyak yang tidak menyadari bahwa bukan hanya dampak positif yang bisa diperoleh, namun juga

dampak negatif jika dilakukan tidak sesuai porsi. Dampak negatif dari aktifitas fisik yang berlebihan yaitu dapat mengalami cedera ringan hingga kerusakan berat pada organ atau alat tubuh bahkan dapat menyebabkan kematian. Untuk meminimalisir dampak negatif serta memaksimalkan dampak positif dari aktifitas fisik maka sangat penting untuk memahami ilmu keolahragaan.

Ilmu keolahragaan ialah suatu bidang ilmu yang berfokus pada bidang kesehatan dalam berolahraga, salah satunya adalah kesehatan jasmani. Menurut Agus Mukholid (2013), Kesehatan Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Dengan memahami ilmu kesehatan jasmani tersebut, maka diharapkan seseorang mampu mempertahankan kondisi fisik yang berkualitas dalam berolahraga ataupun beraktivitas tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas fisik seseorang adalah cairan tubuh. Cairan tubuh merupakan faktor penting yang dapat menunjang berbagai proses fisiologis di dalam tubuh seseorang. Apabila seseorang mengalami kekurangan cairan tubuh, maka akan menyebabkan dehidrasi yang berdampak pada performanya. Menurut Hardinsyah (2010), dehidrasi merupakan kondisi dimana cairan dikeluarkan oleh tubuh secara berlebihan serta cairan pengganti yang masuk ke dalam tubuh lebih sedikit dan tidak memenuhi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Menurut Adiguna dan Supriyono dalam Nurhamida (2017), kehilangan cairan 2-4% dapat menurunkan performa hingga 10%. Pernyataan di atas diperkuat dengan

yang diungkapkan Benardot (2006), bahwa hilangnya cairan tubuh atau dehidrasi sebanyak 1-2 % dari berat badan dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh dan berdampak negatif. Dehidrasi yang lebih dari 3% berat badan dapat meningkatkan resiko terjadinya kram, keletihan yang parah, dan *heat stroke*. Berikut adalah gejala dehidrasi berat, yaitu mudah marah dan tampak kebingungan, air mata tidak keluar dan mulut terasa kering, denyut jantung cepat namun lemah, sesak napas, mata tampak cekung, serta demam.

Dehidrasi dapat terjadi karena banyaknya cairan yang keluar dari dalam tubuh seperti melalui keringat dan urin seiring tingginya atau beratnya aktivitas atau olahraga yang dilakukan. Dehidrasi dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya siswa sekolah. Padatnya aktivitas belajar, ataupun pelajaran olahraga serta ekstrakurikuler yang menguras energi dapat meningkatkan produksi keringat. Tanpa diimbangi rehidrasi atau penggantian asupan cairan yang cukup tentu dapat menyebabkan siswa mudah lelah dan berdampak pada penurunan performa atau konsentrasi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, hal tersebut kerap terlihat pada siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata. Dapat dibuktikan berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukan, dimana terlihat banyak siswa yang beraktivitas atau berolahraga tetapi tidak minum atau membawa bekal minum yang cukup serta terbatasnya sarana untuk mendapat asupan cairan, seperti fasilitas kantin sekolah yang hanya dibuka pada jam istirahat. Maka sudah seharusnya para siswa tersebut mengetahui betapa pentingnya ilmu kesehatan jasmani serta memahami peranan cairan tubuh, bahaya dehidrasi dan pentingnya rehidrasi ini dalam melakukan

aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana pemahaman cairan tubuh, dehidrasi dan rehidrasi pada siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan yang telah diuraikan diatas maka identifikasi beberapa masalah di atas adalah sebagai berikut :

1. Apakah siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata paham tentang cairan tubuh, dehidrasi, dan rehidrasi?
2. Bagaimana penerapan siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata tentang cairan tubuh dan dehidrasi?
3. Bagaimana analisa siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata tentang cairan tubuh, dehidrasi dan rehidrasi?
4. Apakah siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata telah menerapkan pemahaman tentang cairan tubuh, dehidrasi dan rehidrasi dalam kehidupan sehari-hari?
5. Belum adanya penelitian tentang pengetahuan cairan tubuh, dehidrasi dan rehidrasi pada siswa SMA Cindera Mata
6. Belum diketahuinya tingkat pemahaman tentang cairan pada siswa SMA Cindera mata

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu Pemahaman Mengenai Cairan Tubuh, Dehidrasi, dan Rehidrasi pada siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan seperti berikut :

1. Bagaimanakah Tingkat Pemahaman Tentang Cairan Tubuh pada Siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata?
2. Bagaimanakah Tingkat Dehidrasi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata?
3. Bagaimanakah Tingkat Rehidrasi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Untuk memperkaya pengetahuan penulis dan pembaca tentang Pemahaman Cairan Tubuh, Dehidrasi dan Rehidrasi Pada siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata.
2. Sebagai bahan evaluasi dan menambah wawasan bagi siswa Sekolah Menengah Atas Cendera Mata.

3. Menjadi salah satu referensi pembaca untuk mengetahui tingkat Pemahaman Cairan Tubuh, Dehidrasi dan Rehidrasi Pada siswa Sekolah Menengah Atas Cindera Mata.
4. Menambah wawasan bagi para guru, siswa maupun masyarakat luas khususnya lingkungan Universitas Negeri Jakarta dalam meningkatkan pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.

