

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan tubuh atau kesehatan jasmani merupakan sesuatu yang sangat berharga dibanding hal lain di dunia. Manusia dapat melakukan segala aktivitas dan rutinitas sehari-hari tentunya dalam keadaan sehat. Banyak harta dan kekayaan tidak menjamin seseorang untuk hidup bahagia atau menderita apabila ia dalam keadaan sakit.

Untuk itulah masyarakat sekarang ini dianjurkan menyempatkan diri untuk berolahraga di sela-sela kesibukannya demi memenuhi kebutuhan jasmani. Mereka berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, tidak sedikit juga dari mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi. Sebagian besar masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga bentuk tubuh. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan, murah, serta bermanfaat dan aman. Olahraga yang mudah dikerjakan, murah, mudah dimengerti serta bermanfaat dan aman ada berbagai macam ragamnya, diantaranya adalah olahraga jogging.

Olahraga ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, baik itu di lapangan olahraga, kompleks perumahan, alam terbuka, dan yang sekarang ini bisa dilakukan juga dengan menggunakan mesin treadmill. Masyarakat menyukai sesuatu yang mudah, sederhana dan menyenangkan dalam berolahraga, dan di tempat *fitness* yang menjadi jawabannya. Mereka dapat melakukan berbagai macam kegiatan olahraga aerobik dan *weight training* (latihan beban) dengan nyaman didalam ruangan yang ber-AC serta dapat didampingi oleh instruktur yang setiap saat dapat menemani dan memberikan arahan dalam olahraga. Setiap orang mendambakan tubuh yang sehat dan bugar, serta memiliki tubuh yang proporsional, terhindar dari tumpukan lemak. Banyak usaha yang dilakukan untuk mencapai hal tersebut salah satunya dengan latihan kardio. Latihan kardio yang dikenal dengan latihan aerobik, jenis olahraga yang paling mudah dan murah yang sangat bermanfaat bagi kebugaran tubuh khususnya untuk kesehatan jantung. Latihan kardio ada bermacam-macam yaitu salah satunya adalah jogging. Bagi sebagian orang jogging merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang sangat mudah dilakukan. Namun apabila jarak yang ditempuh cukup jauh dan tempo yang lama, itu membutuhkan kekuatan dan daya tahan yang cukup serta memiliki resiko kehilangan lebih banyak cairan melalui keringat dibanding lari biasa pada umumnya. Untuk itu sangat perlu diperhatikan bahwa kebutuhan akan cairan tubuh sangat diutamakan, terutama saat dan setelah berolahraga.

Disadari atau tidak kebutuhan jasmani harus diutamakan bagi mereka yang memiliki aktivitas lebih dari orang normal pada umumnya. Kebutuhan jasmani dapat diperoleh dengan olahraga yang teratur serta asupan gizi yang cukup dan teratur. Apabila kedua aspek tersebut dilakukan secara seimbang maka kebutuhan jasmani akan terpenuhi dengan baik serta mendapatkan keuntungan lebih, yaitu dapat terhindar dari berbagai macam penyakit seperti obesitas, diabetes, *stroke*, jantung dan masih banyak lagi.

Beberapa para ahli gizi menjelaskan bahwa terdapat beberapa komponen yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh antara lain adalah karbohidrat/hidrat arang yang merupakan sumber penghasil energi yang paling utama; lemak yang merupakan cadangan energi yang paling besar; protein dan vitamin yang berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, cairan dan mineral yang berfungsi sebagai pelarut dan pemeliharaan fungsi tubuh. Semua komponen tersebut harus terpenuhi sesuai dengan prosentase kebutuhan yang diperlukan, tidak terkecuali air.

Disadari atau tanpa kita sadari aktivitas yang kita lakukan setiap harinya, baik itu seorang pekerja kantoran, rumah tangga, mahasiswa dan masih banyak lainnya pasti banyak mengeluarkan cairan yang pasti jumlahnya berbeda-beda tiap orangnya tergantung aktivitas dan inputannya. Mungkin sebagian banyak di antara kita yang memang tahu atau tidak tahu mengenai pentingnya asupan air minum bagi keseimbangan tubuh kita,

sehingga penyakit yang ditimbulkan oleh kurang atau tidak seimbangnya asupan air bagi tubuh kita bisa diminimalisir, seperti *dehidrasi*, ginjal, infeksi saluran kencing dan masih banyak lagi penyakit yang ditimbulkan dari minimnya asupan air bagi tubuh kita. Semua makhluk hidup membutuhkan air demi kelangsungan hidupnya baik manusia maupun tumbuhan.

Para olahragawan dan atlet dapat dikatakan yang paling rentan terhadap kebutuhan cairan. Keringat itu sendiri merupakan salah satu dari bentuk kehilangan zat-zat hasil pembakaran dalam tubuh manusia yang berupa cairan, namun kita tidak mengetahui secara jelas seberapa banyak cairan yang keluar pada saat kita melakukan aktifitas olahraga. Hal ini di karenakan cairan adalah faktor terpenting dalam melakukan aktifitas olahraga sebagai salah satu pendukung dalam pembakaran energi dan pengatur suhu tubuh. Kehilangan cairan tubuh juga harus disesuaikan, jika tubuh mengeluarkan cairan yang berlebih dan tidak ada cairan pengganti atau asupan maka itu akan membahayakan tubuh yang akibatnya tubuh akan *dehidrasi* (gangguan keseimbangan cairan tubuh) lemas, pusing dan bahkan kematian.

Oleh karena itu, dilakukan *survey* mengenai “Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan”.

.B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apa tujuan dari anggota *fitness center* berolahraga ?
2. Olahraga apa yang di minati oleh anggota *fitness center* ?
3. Bahaya apa yang diakibatkan kekurangan cairan ?
4. Apa tanda-tanda seseorang kekurangan cairan tubuh ?
5. Bagaimana cara untuk menangani kekurangan cairan saat berolahraga ?
6. Berapa lama durasi waktu orang olahraga jogging agar terhindar dehidrasi?
7. Berapa persen cairan yang berkurang saat melakukan jogging ?
8. Kapan waktu yang tepat mengganti cairan tubuh yang hilang ?
9. Seberapa besar pemahaman anggota *fitness* tentang pencegahan dan bahaya dehidrasi saat jogging di elite klub epicentrum jakarta selatan ?

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan ?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menemukan jawaban seberapa besar pemahaman anggota *fitness* tentang pencegahan dan bahaya dehidrasi saat joging.
2. Mengingatnkan pentingnya pengetahuan agar anggota *fitness* terhindar dari resiko dehidrasi baik ringan hingga berat.
3. Memberikan informasi bahwa minum air segera itu sangat penting untuk kesehatan dan mencegah dari resiko dehidrasi saat berolahraga.