

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjamurnya event lari di berbagai daerah di Indonesia menandakan bahwa minat masyarakat cukup tinggi pada olahraga lari. Fenomena ini bagus, berarti kesadaran masyarakat akan kesehatan menjadi lebih masif. Seiring dengan meningkatnya fenomena ini, banyak pelari pemula yang tertarik untuk mengikuti *race* mulai dari 5km, 10km, 21km (*half marathon*), maupun 42km (*marathon*).

Lari salah satu tipe olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, olahraga lari memiliki banyak dampak fisiologis dan psikologis yang bermanfaat bagi tubuh. Pada masa kini, banyak sekali para pelari rekresional. Pelari rekreasional bukanlah pelari yang mengikuti lomba untuk bersaing dengan pelari lain agar menjadi yang tercepat, bukanlah pelari yang akan berusaha keras memenangkan lomba, dengan mencapai finish dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pelari rekreasional pula bukan pelari yang hanya mengincar hadiah yang menyertainya.

Untuk memperoleh tujuan *race* para pelari membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup, dimana mereka harus berlatih sebelum menempuh *race* yang ingin di ikutinya dengan melatih beberapa komponen kebugaran

jasmani, dari mulai melatih daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibility*) dan beberapa komponen kebugaran jasmani lainnya. Untuk berlatih para pelari memerlukan asupan nutrisi yang mampu menunjang tubuh dalam berlatih. Asupan nutrisi setiap pelari berbeda-beda tergantung pada intensitas, durasi waktu latihan. Tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup untuk menyediakan energi sebagai penunjang untuk melaksanakan latihan.

Nutrisi olahraga mampu meningkatkan kinerja saat latihan maupun bertanding dengan mengurangi kelelahan dan risiko penyakit dan cedera, serta mampu untuk mengoptimalkan latihan dan pulih lebih cepat. Nutrisi yang tepat akan menyeimbangkan asupan energi dengan pengeluaran energi. Hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya defisit atau kelebihan energi.

Defisit energi dapat menyebabkan perawakan pendek, pubertas tertunda, disfungsi menstruasi, kehilangan massa otot dan meningkatnya kerentanan terhadap kelelahan, cedera atau penyakit. Sedangkan, kelebihan energi menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas (Jurnal & Ilmu, 2020).

Menurut Sim dan Burns dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, terutama ketika tubuh memiliki energi yang cukup. Namun, jika energi yang dikonsumsi tidak tercukupi untuk berolahraga dan kehidupan sehari-

hari dapat menyebabkan keadaan Ketersediaan Energi Rendah (LEA). Ini bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan/atau olahraga berlebih. LEA dapat menyebabkan manifestasi Defisiensi Energi Relatif dalam Olahraga (RED-S), suatu kondisi yang mengakibatkan gangguan kesehatan dan performa yang sulit diubah (Sim & Burns, 2021).

Kekurangan energi relatif terhadap keseimbangan (RED-S) adalah sindrom yang dihasilkan dari efisiensi energi relatif terhadap keseimbangan antara asupan energi makanan (EI) dan pengeluaran energi (EE) yang diperlukan untuk mendukung homeostasis, kesehatan, aktivitas kehidupan sehari-hari, pertumbuhan, dan olahraga. RED-S mempengaruhi fungsi fisiologis, termasuk tingkat metabolisme, fungsi menstruasi, kesehatan tulang, kekebalan, sintesis protein, fungsi kardiovaskular, dan kesehatan psikologis (M. L. Mountjoy et al., 2018).

Adanya ketidakseimbangan antara asupan energi (EI) dan pengeluaran energi, menghasilkan ketersediaan energi (LEA). Beberapa olahraga atau aktivitas fisik memiliki risiko RED-S yang lebih besar dari pada olahraga lain, seperti olahraga yang indeks massa tubuh (BMI) nya rendah maupun ideal dan olahraga ketahanan salah satunya olahraga berlari.

Fenomena olahraga lari sendiri meningkat di lingkup masyarakat di sukabumi dan mulai banyak para pelari rekreasional yang ingin mengikuti *race* yang diadakan dari mulai *fun run*, *event race* nasional, maupun

internasional. Dengan adanya fenomena tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah para pelari rekreasional di Sukabumi itu sendiri dapat mengalami resiko (RED-S).

Di Indonesia penelitian mengenai prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) baru satu yang meneliti dengan sampel terhadap atlet, maka dari itu peneliti bermaksud meneliti kepada pelari rekreasional belum ada data. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada pelari rekreasional. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Prevelensi *Relative Energy Deficiency In Sport* (RED-S) pada Pelari Rekreasional di Sukabumi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penulis mengidentifikasi masalah yang ada adalah sebagai berikut :

1. Belum adanya data mengenai *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekreasional di Sukabumi.
2. *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) dapat dialami oleh Pelari Rekreasional di Sukabumi.
3. *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) dapat dialami oleh Pelari Rekreasional pria di Sukabumi.
4. *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) dapat dialami oleh Pelari Rekreasional wanita di Sukabumi.

5. Kurangnya pengetahuan mengenai *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) dikalangan Pelari Rekresional di Sukabumi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional di Sukabumi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional di Sukabumi ?
2. Bagaimana prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional jenis kelamin pria ?
3. Bagaimana prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional jenis kelamin wanita

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu keolahragaan. Terkait dengan *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional di Sukabumi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi penelitian mengenai teori dan fakta mengenai *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekresional di Sukabumi.