

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Aktifitas olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan sejak dini agar dimasa mendatang tubuh menjadi sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Pada zaman sekarang ini manusia dituntut mobilitas tinggi dengan segala kegiatan yang ada disetiap hari maka diperlukan kondisi tubuh yang sehat untuk menjalankannya. Oleh karena itu manusia harus meluangkan waktunya untuk berolahraga agar mendapat tubuh yang yang sehat. Kesehatan adalah sesuatu yang sangat berharga dibandingkan dengan hal lainnya didunia ini, bila tubuh sakit maka manusia tidak bisa melakukan aktivitas dengan baik, bahkan tidak bisa melakukan aktivitas tersebut.

Bogor *Runners* adalah suatu komunitas yang terdiri dari kumpulan orang-orang Bogor yang menyukai hobi olahraga lari. Berdiri pada tanggal 17 Agustus 2013 yang di dirikan oleh bapak Amung Makmur, dan yang awalnya hanya berisi 15 orang. Seiring maraknya olahraga lari ini dan mulai digemari oleh masyarakat umum, menjadikan komunitas ini berkembang dan dibanjiri oleh anggota dari berbagai kalangan di Bogor. Karena tujuan dibentuknya komunitas ini tidak lain menyebarkan virus-virus positif yaitu lari dan mengajak masyarakat untuk berlari bersama-sama.

Berhubungan dengan meningkatnya aktivitas keolahragaan tersebut, tentunya harus didukung dengan tubuh yang bugar agar tetap terjaga keseimbangan tubuhnya. Karena saat orang melakukan aktivitas fisik, terjadi peningkatan otot rangka, yang membutuhkan energi lebih dengan peningkatan metabolisme energi. Metabolisme energi ini akan meningkatkan produksi panas tubuh. Panas tubuh harus dikendalikan agar fungsi sel tubuh tetap optimal. Mekanisme penting untuk menjaga suhu tubuh tetap dalam batas yang dapat ditoleransi sel, organ dan sistem organ adalah dengan mengendalikan atau menurunkan suhu tubuh yang meningkat melalui pelepasan panas tubuh dan tubuh mengeluarkan keringat. Saat aktivitas fisik, produksi keringat meningkat sehingga resiko dehidrasi meningkat pula.

Berbagai mekanisme terjadi didalam tubuh untuk tetap menjaga kestabilan tersebut. Salah satu respon yang terpenting adalah rasa haus. Ketika tubuh membutuhkan air, maka saraf-saraf didalam otak (hipotalamus, yang merupakan pusat otak mengontrol sistem keseimbangan air dan suhu tubuh) dirangsang dan menghasilkan rasa haus. Ketika air didalam tubuh telah tercukupi, maka rasa haus akan dapat ditahan.<sup>1</sup>

Rasa haus merupakan mekanisme alami dalam mempertahankan asupan air dalam tubuh dan merupakan petunjuk bahwa tubuh sedang

---

<sup>1</sup> Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar ILMU GIZI* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), h.223.

mengalami dehidrasi (kehilangan cairan tubuh). Para pelaku olahraga yang kurang mengetahui tentang cairan tubuh ketika sedang berolahraga tidak banyak minum. Dengan demikian mereka malah mengalami dehidrasi (kehilangan cairan tubuh), sehingga mudah lelah dan bukan tubuh yang sehat yang mereka dapatkan.

Menurut Harvey Murphy, seorang ahli faal olahraga yang menyimpulkan bahwa kita harus mengganti cairan yang hilang dengan segera apabila tubuh kehilangan air. Karenanya, pada waktu berolahraga, minum perlu diperhatikan.<sup>2</sup> Tidak pernah terjadi, seorang olahragawan sakit karena minum terlalu banyak. Tetapi sebaliknya, sering kali ditemukan olahragawan atau atlet yang mengalami kejang karena tidak minum sama sekali ketika berolahraga.

Maka dari itu, para anggota komunitas Bogor *Runners* harus mengerti dalam usaha menjaga kestabilan cairan dalam tubuh untuk mencegah dan mengurangi tingkat dehidrasi, yang dapat mengganggu kebugaran fisik saat berolahraga. Karena alasan tersebut, maka peneliti ingin meneliti tingkat pemahaman tentang cairan tubuh dan dehidrasi pada komunitas Bogor *Runners*.

## **B. Identifikasi Masalah**

---

<sup>2</sup>Sadoso Sumosardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), h.216.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Apakah anggota komunitas Bogor *Runners* paham tentang cairan tubuh?
2. Apakah anggota komunitas Bogor *Runners* paham tentang dehidrasi?
3. Apakah anggota komunitas Bogor *Runners* paham tentang cairan tubuh dan dehidrasi?
4. Bagaimana penerapan anggota komunitas Bogor *Runners* tentang cairan tubuh dan dehidrasi?
5. Bagaimana analisa anggota komunitas Bogor *Runners* tentang cairan tubuh dan dehidrasi?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu mengenai Pemahaman Tentang Cairan Tubuh dan Dehidrasi Pada Anggota Komunitas Bogor *Runners*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Pemahaman Tentang Cairan Tubuh dan Dehidrasi Pada Anggota Komunitas Bogor *Runners*?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Menambah wawasan bagi peneliti Tentang Cairan Tubuh dan Dehidrasi Pada Komunitas Bogor *Runners*.
2. Sebagai bahan evaluasi dan menambah wawasan bagi Komunitas Bogor *Runners* Tentang Cairan Tubuh dan Dehidrasi.
3. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca tentang cairan tubuh dan dehidrasi, khususnya pada Komunitas Bogor *Runners*.