BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan manusia dalam kehidupannya. Jika olahraga yang kita lakukan dengan baik dan benar dan prosedur latihan yang pas, baik secara langsung dan tidak langsung, akan membawa hasil positif bagi kesehatan fisik juga psikis bagi pelakunya (Yuliatin, 2012, h.16). Saat berolahraga tubuh mengeluarkan banyak cairan dalam bentuk keringat yang menyebabkan cepat haus, sehingga jumlah air yang diminum pada saat berolahraga harus bertahap. Jika cairan itu tidak diganti maka akan berakibat mudah lelah dan organ tubuh dan sistem saraf tidak dapat berfungsi dengan maksimal dan akan mengalami dehidrasi.

Menurut Laksmi (2004) "dehidrasi adalah kurangnya air dalam tubuh, yang berarti mekanisme regulasi air tidak dapat memenuhi persyaratan minimal untuk organ organ penting" (h.36). Honne dan Swearingen (seperti dikutip Asmadi, 2008) "air memiliki presentase yang besar dari berat badan manusia, Pada bayi prematur, sekitar 80% dari berat badannya adalah air, Sedangkan pada bayi yang lahir cukup bulan kira kira 70% dari berat badannya merupakan air" (h.51). Long (seperti dikutip Asmadi, 2008) "pada orang dewasa laki-laki kira-kira 60% dari berat badannya adalah air, sedangkan wanita dewasa sekitar 50%" (h.51). Cairan tubuh berfungsi mengatur suhu tubuh termasuk menormalkan kembali suhu tubuh yang meningkat. Tubuh yang mengalami dehidrasi akan kehilangan kemampuannya mengatur suhu tubuh dan akan berakibat fatal pada saat berolahraga.

Dijelaskan dalam laman detik.health.com (2014) Dekson pranatio terkena dehidrasi parah saat mengikuti *half marathon*. Saat dehidrasi parah, Dekson mengalami cerebral hypoxia, yakni kurangnya suplai oksigen ke otak. Akibatnya ia kehilangan kesadaran dan sempat mengalami henti napas tiba-tiba. Karena penanganan yang terlambat, sel di otaknya mengalami kerusakan. Dijelaskan

dalam laman Kompas.com (2009) *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) melakukan penelitian pada tahun 2009 terhadap masyarakat Indonesia dengan 1.200 responden di 6 kota, menunjukkan 46,1% mengalami dehidrasi ringan, persentasi remaja lebih besar sekitar 49,5%. remaja rentan terkena dehidrasi karena senang melakukan aktivitas fisik.

Di Kota Bandung ketersediaan sarana dan prasarana olahraga semakin memadai, meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga. Dengan meningkatnya minat masyarakat untuk berolahraga, meningkatnya pula kemungkinan masyarakat untuk terkena dehidrasi saat berolahraga. Menurut Batmanghelidj (2007, h.36) pada saat terkena dehidrasi tubuh manusia tidak mempunyai cadangan air, oleh sebab itu pentingnya asupan cairan secara teratur setiap hari. Keseimbangan antara cairan yang keluar dengan cairan yang masuk perlu diperhatikan. Perlunya asupan cairan yang tepat agar tidak terkena dehidrasi. Ketika terkena dehidrasi segala aktifitas berolahraga akan terganggu karena kerja tubuh yang tidak normal, bertentangan dengan tujuan berolahraga.

Dari penjelasan tersebut diperlukan adanya media informasi mengenai dehidrasi. Masyarakat perlu mengetahui asupan cairan yang tepat, gejala dari dehidrasi, penilaian tingkat dehidrasi dan cara menanggulanginya, sehingga dapat mencegah dehidrasi saat berolahraga, agar masyarakat senantiasa berolahraga dengan baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, terdapat permasalahan sebagai berikut:

- Olahraga mengeluarkan lebih cairan banyak cairan tubuh dari biasanya, memungkinkan terkena dehidrasi.
- Jika tidak ditanggulangi dengan cepat dehidrasi dapat menjadi fatal.
- Perlu asupan cairan yang cukup ketika berolahraga.
- Dehidrasi mempengaruhi fungsi kerja tubuh menjadi tidak normal.
- Masih banyak masyarakat yang masih terkena dehidrasi.

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian beberapa masalah pada identifikasi masalah, yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

“Bagaimana cara yang efektif untuk menginformasikan kepada masyarakat tentang cara mencegah dehidrasi saat berolahraga?”

1.4 Batasan Masalah

Permasalahan yang dibahas hanya menginformasikan asupan cairan yang baik ,gejala dari dehidrasi, penilaian tingkat dehidrasi dan cara menanggulanginya, agar dapat mencegah dehidrasi saat berolahraga bagi di Kota Bandung.

1.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Tujuan dan manfaat dari perancangan yaitu:

- Merancang media informasi yang informatif dan mudah diahami tentang mencegah dehidrasi saat berolahraga dalam bentuk visual yang menarik.
- Agar masyarakat mengenal dan mengetahui tentang mencegah dehidrasi saat berolahraga dengan baik tanpa mengalami dehidrasi.