

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga dan stamina tubuh, kini hal tersebut mulai dilupakan seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi yang sangat pesat. Saat ini seseorang dapat dengan mudah memperoleh informasi, barang-barang *consumer goods*, serta jasa tanpa membutuhkan kegiatan fisik lebih, seperti memperoleh makanan siap saji, jasa membersihkan rumah, dan kegiatan lain-lain hanya cukup dengan duduk di depan komputer atau bahkan menelepon suatu perusahaan penjual produk-produk tertentu. Hal-hal ini juga didukung dengan perkembangan industri otomotif serta pertumbuhan ekonomi yang pesat. Semakin tinggi daya beli seseorang untuk memiliki sebuah kendaraan, semakin menurunkan aktivitas motorik manusia, seperti: belanja ke pasar naik mobil, jalan ke tempat yang lebih dekat dengan menggunakan kendaraan. Hal-hal ini kemudian membentuk suatu gaya hidup malas-malasan yang biasa disebut *sedentary lifestyle*.

Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup berisiko karena akan menyebabkan penyakit hipokinetik atau penyakit kurang gerak. Penyakit-penyakit ini pada umumnya adalah penyakit komorbid seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes melitus tipe 2 atau biasa disebut kencing manis, osteoporosis, obesitas, hipertensi, dan lain-lain.^{1,2}

Dalam 50 tahun terakhir, para ahli Kedokteran Olahraga (KO) mengembangkan sebuah teknologi dan melakukan studi yang diperlukan untuk meningkatkan daya tahan manusia. Studi ini berkembang dan dapat diterapkan pada para olahragawan, dan ternyata menghasilkan sebuah hasil yang baik. Tentunya hal ini tidak disadari oleh kebanyakan orang yang menjalankan *sedentary lifestyle*.³

Pertumbuhan penyakit komorbid yang dihasilkan karena hipokinetik di Indonesia, terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit diabetes melitus tipe 2, di Indonesia, mengalami peningkatan. Penyakit komorbid sudah banyak diderita oleh kelompok orang usia produktif yaitu 25-45 tahun. Di Asia Tenggara, didapatkan sebanyak 80 juta orang yang terkena penyakit diabetes melitus tipe 2 pada tahun 2005. Bahkan Indonesia di prediksi akan memiliki penderita diabetes

melitus tipe 2 sebanyak 12,4 juta orang pada tahun 2025. Untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit komorbid, ada banyak tindakan yang dilakukan, antara lain memperbaiki *sedentary lifestyle* tersebut.^{1, 2}

Olahraga yang teratur dapat menurunkan prevalensi penyakit tersebut. Namun yang menjadi permasalahan adalah, orang-orang belum sadar akan pentingnya berolahraga. Meskipun berolahraga, banyak orang-orang yang tidak tahu akan pentingnya kandungan nutrisi yang cukup untuk melakukan olahraga. Pada akhirnya, olahraga yang dilakukan tidak maksimal dan tidak efisien.²

Performa atletis yang “sukses”, merupakan sebuah kombinasi dari genetika yang baik, keinginan untuk melakukan olahraga, latihan yang cukup dan adekuat, serta harus didukung dengan nutrisi yang cukup. Nutrisi yang cukup sangat dibutuhkan oleh pelaku olahraga manapun, dan hal ini telah disadari oleh para ahli olahraga sejak beberapa dekade terakhir. Nutrisi yang didapatkan akan menghasilkan energi yang akan digunakan oleh perorangan untuk melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang kekurangan akan nutrisi tentunya tidak dapat melakukan aktivitas fisik yang maksimal.^{4,5}

Salah satu sumber energi alternatif yang digunakan saat ini, terutama dalam berolahraga dan aktivitas fisik, adalah minuman berenergi. Minuman berenergi adalah minuman yang biasanya mengandung energi. Menurut Guyton, minuman berenergi meningkatkan stamina tubuh pada 7% populasi.⁷ Sumber energi untuk kontraksi otot adalah ATP yang diperoleh dari katabolisme bahan-bahan makanan utama, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Minuman berenergi pada umumnya mengandung gula, kafein, dan vitamin-vitamin neurotropik lainnya.¹ Tentunya sumber energi di dalam minuman ini adalah gula sebagai sumber utama ATP.

Kini, banyak minuman berenergi yang dijual di pasaran, bahkan salah satu produsen, mengklaim bahwa produknya merupakan produk dengan penjualan nomor satu di dunia.⁶

Hal ini mendukung peneliti untuk memperdalam studi mengenai pengaruh minuman berenergi dengan stamina tubuh. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan,

melihat berapa persen responden yang meningkat stamina tubuhnya setelah mengkonsumsi minuman berenergi. Sehingga pada akhirnya kesadaran akan pentingnya nutrisi dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat meningkat.

1.2. Perumusan Masalah

1.2.1. Pernyataan Masalah

Orang yang mengkonsumsi minuman berenergi akan mengalami peningkatan stamina tubuh.

1.2.2. Pertanyaan Masalah

1. Berapa banyak orang mengkonsumsi minuman berenergi mengalami peningkatan stamina tubuh?
2. Berapa banyak orang yang mengkonsumsi minuman berenergi tidak mengalami peningkatan stamina tubuh?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh mengkonsumsi minuman berenergi terhadap peningkatan stamina tubuh

1.3.2. Tujuan Khusus

- Diketuainya persentase responden yang stamina tubuhnya meningkat setelah minum minuman berenergi
- Diketuainya persentase responden yang stamina tubuhnya tidak meningkat setelah minum minuman berenergi

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

- Menambah pengetahuan dan pengalaman penulis dalam melakukan sebuah penelitian

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

- Sebagai sumber informasi tentang pengaruh mengkonsumsi minuman berenergi terhadap peningkatan stamina tubuh

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

- Menambah literatur yang berguna dalam menunjang proses belajar mengajar

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

- Meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh minuman berenergi terhadap peningkatan stamina tubuh.