

HOT SHOT: Teknik Hidrasi Optimal Untuk Mengatasi Panas dan Kehilangan Cairan Saat Berolahraga



dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK

"...Tubuh masih butuh asupan mineral, sehingga yang direkomendasi adalah minuman air yang mengandung mineral.."



dr. Bambang Djarwoto, Sp. PD-KGH

"...46,1% remaja dan 42,5% remaja kurang cairan. Ini fakta, bukan mitos!.."



Dr. Rachmad Wishnu Hidayat, Sp.KO

"...Pada saat sebelum latihan fisik, kita dianjurkan untuk minum sebanyak 500-600 ml.."

Berempat di Hotel Ritz Carlton Mega Kuningan, Jakarta, tanggal 25 Februari 2014 lalu Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Olahraga (PDSKO) bekerja sama dengan PT Tirta Investama menyelenggarakan *talkshow HOT SHOT* untuk kedua kalinya. *Talkshow HOT SHOT* yang berarti *Hydration Optimization Techniques* sebagai tembak jitu untuk menurunkan panas yang membara akibat kehilangan cairan saat olahraga ini dibawakan oleh para pakar di bidangnya, dihadiri dokter spesialis kesehatan olahraga, para instruktur, dan *personal trainer* dari klub-klub kebugaran di Jakarta.

Air sangat diperlukan oleh tubuh, dan sekitar 60% dari berat badan kita adalah air. Yang mungkin tidak banyak diketahui, ternyata otot memiliki kandungan air yang tinggi sekitar 73%. Karenanya, agar otot dapat mengembang, kebutuhan tubuh akan air harus tercukupi. Agar air dapat masuk ke dalam sel diperlukan keseimbangan elektrolit yang berbeda-beda pada setiap kelompok usia.

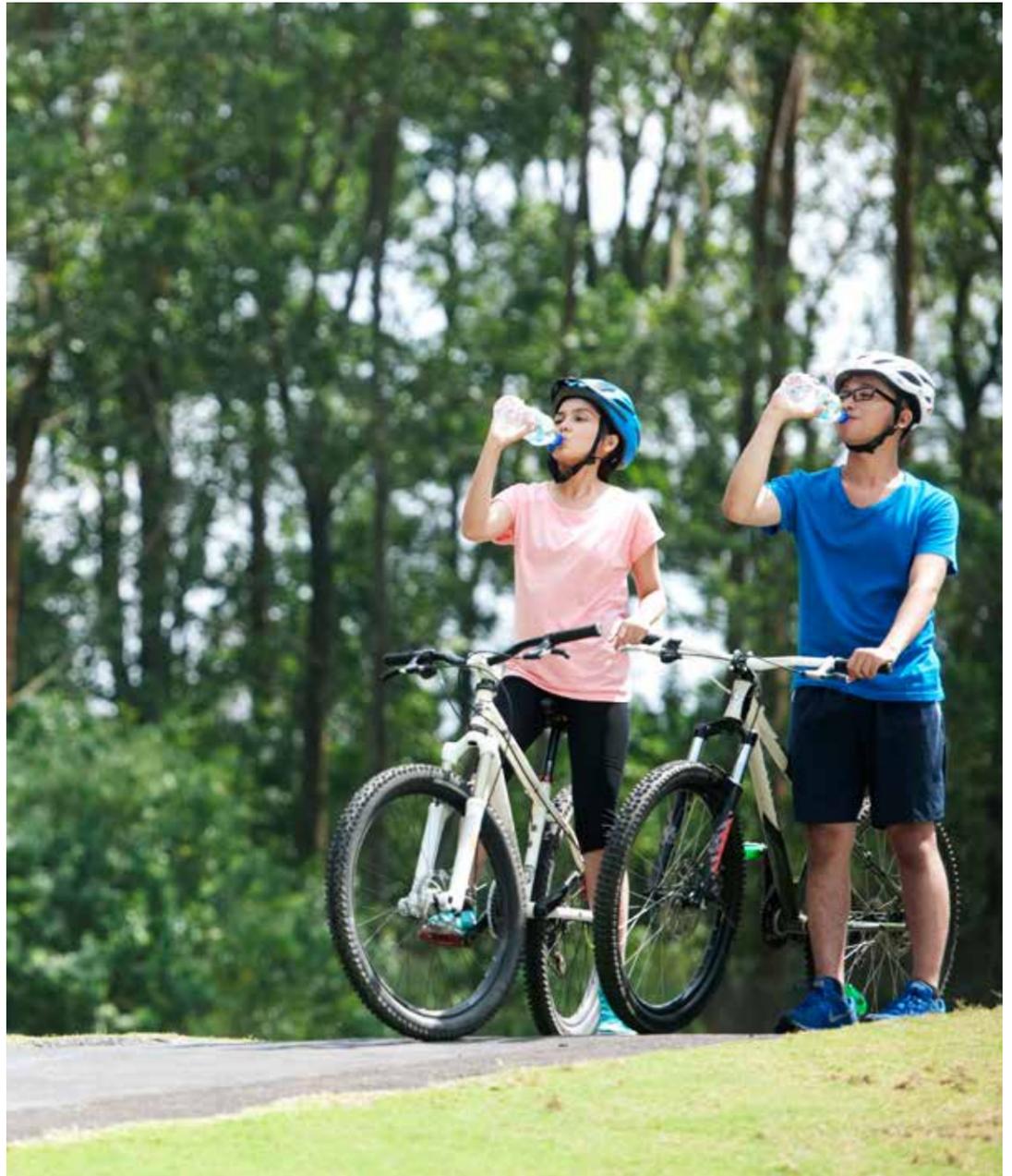
Selain elektrolit, mineral juga berperan dalam mengatur air yang masuk dan keluar sehingga bentuk sel tetap terjaga. Oleh karena itu, kita perlu mengonsumsi air yang mengandung mineral. Air destilasi atau *pure water* sebenarnya tidak disarankan karena tidak mengandung mineral. Biasanya air destilasi ini digunakan untuk keperluan farmasi dan kosmetika.

Sama halnya dengan air destilasi, air yang mengandung oksigen ataupun air yang bersifat

basa dinilai kurang memberikan manfaat. Ini karena oksigen diedarkan ke seluruh tubuh melalui proses di saluran pernafasan, bukan saluran cerna. Sementara air yang bersifat basa begitu memasuki lambung dan bercampur dengan cairan lambung akan kehilangan sifat basanya.

Bagaimana dengan minuman isotonik? Banyak orang beranggapan setelah berolahraga tubuh mengeluarkan keringat yang mengandung banyak garam. Padahal menurut **dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK**, penelitian menunjukkan 99% kandungan keringat adalah air, dengan kadar elektrolit rendah. Apabila kita melakukan latihan yang berat, seperti lari marathon dan cuaca sangat panas, maka penggantian elektrolit memang diperlukan. Namun apabila kita tidak melakukan latihan fisik yang berat, seperti misalnya olah raga selama satu jam di gym, maka tubuh tidak memerlukan minuman berelektrolit. Untuk keadaan seperti ini minuman yang direkomendasi adalah minuman yang mengandung sedikit NaCl, bukan minuman isotonik, agar lebih cepat masuk ke dalam sel tubuh.

Tanpa disadari, banyak orang mengalami kekurangan cairan. Dikatakan oleh **dr. Bambang Djarwoto, Sp. PD-KGH**, sebanyak 46,1% remaja dan 42,5% orang dewasa mengalami kekurangan cairan. Ketika mengalami kekurangan cairan, kemampuan fisik akan menurun dan menimbulkan gejala seperti sulit berkonsentrasi dan mudah lelah, sehingga diperlukan adanya



keseimbangan antara cairan yang masuk dan keluar tubuh. Tubuh diperkirakan memerlukan 8 gelas air per hari. Namun akan perlu ditambah saat berolahraga atau latihan jasmani karena pada saat itu metabolisme tubuh meningkat sehingga terjadi peningkatan suhu.

Ternyata, pria cenderung berkeringat lebih banyak dibandingkan wanita. Ini karena pria memiliki kandungan otot yang lebih banyak. Keringat (cairan) yang keluar harus diganti, karena bila terjadi kekurangan cairan saat latihan jasmani / olahraga akan berisiko terjadinya cedera, seperti misalnya menjadi kurang fokus saat latihan treadmill. Semakin berat intensitas latihan dan semakin lama waktu latihan maka tubuh semakin panas. Namun intensitas latihan tidak dapat dinilai semata dari keringat yang muncul. Dalam ruangan ber-AC, keringat cepat menguap karena kelembabannya yang rendah sehingga kita merasa tidak berkeringat. Kebutuhan cairan saat melakukan latihan jasmani di dalam ruangan, sama

pentingnya dengan latihan jasmani di tempat terbuka.

Pemenuhan kebutuhan cairan pada latihan jasmani memiliki perbedaan dengan pemenuhan kebutuhan cairan sehari-hari. **Dr. Rachmad Wishnu Hidayat, Sp.KO**, menekankan pentingnya menjaga asupan cairan bahkan sejak sebelum kita memulai latihan jasmani. Hal ini karena penelitian menunjukkan hampir 90% anak dan 36% orang dewasa mengalami dehidrasi sebelum berolahraga. Selain menyebabkan performa olahraga tidak optimal, mereka yang mengalami dehidrasi sebelum berolahraga menjadi rentan untuk mengalami cedera.

Dr. Rachmad menyarankan minum 500-600 ml air empat jam sebelum memulai latihan jasmani, yang dapat ditambahkan jumlahnya apabila kita belum berkemih hingga 2 jam sebelum latihan. Bila sudah berkemih dan warna urin terlihat gelap, tambahkan 3-5 ml air per kg BB, kemudian ditambahkan sekitar 250-350 ml atau segelas air kira-kira 10-15 menit sebelum latihan.

Bila latihan jasmani dilakukan kurang dari 60 menit, kita dapat minum 100-250 ml air putih tiap 15-20 menit.

Apabila kita berlatih dengan intensitas tinggi selama 60 menit atau lebih, kita dapat minum *sport drink* atau minuman isotonik berkarbohidrat dan elektrolit. Olahraga dengan intensitas tinggi dan durasi lama akan menguras cadangan gula di otot sehingga perlu segera diganti.

Setelah selesai latihan jasmani disarankan untuk minum 600-700 ml air tiap penurunan 0,5 kg berat badan. Oleh karena itu, kita perlu menimbang berat badan sebelum dan sesudah latihan. Suhu air minum yang disarankan sekitar 15-21°C agar mudah diserap tubuh. Idealnya kekurangan cairan harus tergantikan dalam 2 jam pasca latihan. Tidak perlu khawatir mengenai mitos minum air yang bersuhu sejuk / dingin dapat meningkatkan berat badan, karena berat badan dipengaruhi oleh otot, lemak, tulang dan air, bukan suhu air minum. **ST**