

OVERTRAINING BEBERAPA PROBLEMATIKA DAN PENANGGULANGANNYA

Oleh : Bimanesh Sutarjo)*

Pendahuluan

Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan salah satu upaya bersama untuk meningkatkan derajat kesehatan bangsa, yang diselenggarakan secara sistimatis dan terus-menerus.

Dewasa ini kesadaran masyarakat akan pentingnya arti olahraga bagi kesehatan semakin meningkat dan dirasakan sebagai salah satu kebutuhan hidup. Berbagai kegiatan olahraga, baik yang diselenggarakan secara individu maupun berkelompok dapat dilihat di mana-mana dan tampak tendensi yang bertambah.

Di lain pihak 'demam' olahraga yang kian memuncak, tanpa mengikuti kaidah kesehatan yang benar malahan akan menjadi bumerang yang bukan mendatangkan manfaat, tetapi penyakit akibat olahraga berlebih (overtraining). Keadaan ini dapat merupakan lanjutan dari sikap-tingkahlaku: berlatih secara membabi-buta untuk membuktikan superioritasnya, memaksakan latihan dengan intensitas tinggi dalam waktu relatif singkat dalam rangka mencapai suatu sasaran prestasi tertentu dan berlatih melebihi kapasitas fungsionalnya.

Tulisan ini mengemukakan beberapa penyebab terjadinya overtraining, mene-gakkan diagnosanya, tindakan-tindakan pencegahan dan pengobatannya.

Pengertian

Overtraining ialah suatu keadaan dimana seseorang (atlit) tidak mampu secara jasmaniah maupun rohaniah untuk melakukan sesuatu yang sudah biasa dilakukannya.

Keadaan ini merupakan suatu bentuk kelelahan patologis yang menahun, yang timbul akibat kegiatan olahraga. Pada tahun 1950. Krestovnicov menggolongkan overtraining sebagai suatu bentuk neurosis yang spesifik (Sports Neurosis).

Penyebab

Overtraining dapat diinduksi oleh suatu kegiatan berlebihan yang melampaui kapasitas fungsional otak, diantaranya :

- Pemakaian berlebih pada proses inhibisi (penghambatan) otak sebagai respon terhadap rangsangan/tuntutan untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang baru dan indah, pada kegiatan olahraga tertentu.
- Pemakaian berlebih pada mobilitas kedua proses di atas.

Semua proses neurologis ini dapat mempercepat terjadinya kelelahan otak baik sebagai akibat kerja yang berlebihan maupun adanya interaksi dengan faktor faktor lain, misalnya: stress fisik maupun psikis yang menahun, konflik-konflik psikis, gangguan di bidang seksual dan fungsi korteks serebri yang tertekan

*) Dokter. Perwira Unit Kesehatan Olahraga. Lembaga Kesehatan Kesamptaan | POLRI.

Kesemuanya ini saling berinteraksi dan menentukan gambaran klinis maupun lamanya penyakit.

Gejala-gejala

Beberapa karakteristik utama pada seseorang yang mengalami overtraining ialah :

- Adanya kelelahan yang hebat.
- Respons terhadap suatu kerja/kegiatan olahraga yang tidak seimbang.
- Diperlukan suatu upaya yang besar untuk melakukan kerja yang biasa/ringan.
- Pemulihan yang sangat lambat setelah melakukan kerja ringan.
- Gangguan hormonal dan metabolik.
- Kadang-kadang terdapat tanda-tanda depresi ataupun sebaliknya, yaitu perasaan gembira yang tidak sesuai dengan rangsangan dari luar (euphoria).
- Adanya kecemasan yang tidak beralasan (anxietas) dan penurunan kemampuan berolahraga.

Gejala-gejala subjektif yang dikeluhkan :

- a. Rasa lelah fisik maupun psikis dalam bentuk :
 - Perasaan lelah yang terus-menerus walau sudah beristirahat atau hanya melakukan kerja ringan saja.
 - Penurunan/hilangnya daya konsentrasi.
 - Penurunan berat badan (dapat didektesi secara objektif).
- b. Gangguan-gangguan psikis :
 - Depresi disertai keadaan tidak bergairah atau kadang-kadang adanya kecemasan (anxietas).
 - Mudah tersinggung/marah.
 - Kadang-kadang melakukan tindak kekerasan.
 - Daya ingat dan perhatian menurun/hilang.

- c. Gangguan tidur : kesukaran tidur (insomnia).
- d. Rasa sakit kepala yang berpindah-pindah lokasinya dengan intensitas yang bervariasi serta bertambah bila melakukan kerja, namun berkurang pada istirahat atau bila minum obat.
- e. Gejala-gejala tambahan yang dapat menyertai ialah :
 - Rasa kesemutan dan baal pada lengan dan tungkai.
 - Nyeri dada (precordial pains).
 - Denyut jantung dan pernafasan yang meningkat.
 - Gangguan pada fungsi keseimbangan, pendengaran dan penglihatan.
 - Gangguan seksual.

Tanda-tanda objektif.

Keadaan overtraining mempunyai gambaran yang polisimptomatik, beraneka ragam, sehingga untuk menegakkan diagnosa yang tepat dituntut suatu pengertian yang mendalam tentang metodologi latihan yang benar serta anamnesis cermat.

Beberapa tanda yang dapat diamati ialah :

- Hiper-refleksia.
- Kelopak mata dan jari-jari gemetar.
- Peningkatan metabolisme basal, khususnya katabolisme. Ini menjelaskan terjadinya penurunan berat badan.
- Konsumsi oksigen untuk melakukan usaha yang ringan saja, meningkat.
- Denyut nadi sesudah latihan lambat kembali ke denyut nadi semula.
- Gangguan pencernaan.
- Gangguan metabolisme mineral dan garam-garam.

Dengan demikian overtraining dapat dikatakan sebagai penyakit akibat olahraga

berlebihan yang melibatkan berbagai sistem organ tubuh manusia dan gejala-gejala klinik yang timbul, bukan merupakan gambaran kelainan pada suatu organ tertentu saja.

Menegakkan diagnosa.

Membuat diagnosa overtraining bukan hal yang mudah, namun pemikiran kearah keadaan ini sudah dapat dimulai berdasarkan anamnesa, riwayat penyakit, gejala-gejala dan pemeriksaan serta pengamatan kemampuan fungsional seperti yang telah diuraikan terdahulu.

Evaluasi kemajuan latihan harian dapat digunakan sebagai petunjuk penentuan kondisi fisik dan psikis atlet. Kemunduran prestasi yang terus-menerus perlu diwaspadai akan adanya suatu overtraining.

Diagnose banding dari overtraining ialah: gangguan neuro-psikologis dan penyakit-penyakit organik.

Pencegahan

Tentunya bagi seorang dokter yang berkecimpung di dunia ke-olahragaan, aspek pencegahan merupakan pokok upayanya, mengingat sekali seorang atlet jatuh dalam keadaan overtraining, akan membawa konsekuensi yang merugikan ditinjau dari : masa pemulihan, jadwal latihan dan pertandingan serta prestasi selanjutnya. Langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, meliputi:

1. Pemeriksaan medis yang periodik untuk deteksi dini kelainan.
2. Evaluasi fungsi-fungsi organ vital (kardiovaskuler dan respiratorik), baik pada keadaan istirahat (resting) dan kerja (exercise).
3. Pengawasan cermat terhadap waktu latihan dan istirahat serta kecukupan zat gizi dalam makanan dan minuman.

- Pengawasan pada pelaksanaan latihan harus mengikuti norma latihan yang fisiologis, menyangkut macam latihan, intensitas latihan, lama dan frekwensi latihan.

Macam latihan :

latihan yang membawa dampak baik terhadap kesegaran kardiovaskuler ialah yang memanfaatkan otot-otot besar tubuh kita (panggul dan tungkai). Bentuk-bentuk latihan ini dapat berupa : berlari, bersepeda berenang dan lain-lain.

Intensitas latihan :

ditentukan secara perorangan berdasarkan Denyut nadi latihan (training zone), menurut rumus : $72-87\% \times (220 - \text{umur})$ untuk olahraga prestasi.

Latihan harus dilakukan secara bertahap dan berangsur-angsur dinaikkan intensitasnya sampai mencapai nilai tersebut di atas. Tentunya dalam setiap latihan jangan melupakan tahap-tahapnya :

Pemanasan, menaikkan denyut nadi kearah training Zone, dalam waktu ± 5 menit.

Latihan, mempertahankan denyut nadi dalam training zone, selama 15-25 menit.

Pendinginan, menurunkan aktifitas latihan perlahan-lahan sampai $\pm 60\% \times (220 - \text{umur})$.

Frekwensi latihan :

5 hari latihan per minggu membawa manfaat yang baik, namun bila tidak memungkinkan, 4 hari latihan per minggu juga memberikan dampak yang sama.

Penting juga diperhatikan waktu tidur pada olahragawan. Seorang atlet membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari orang bukan atlet. Kebutuhan tidur rata-rata ialah 6-8 jam per hari atau 48 jam per minggu. Ini sangat penting untuk masa pemulihan dari latihan itu sendiri.

Pengobatan

Bila seorang sudah jatuh dalam keadaan overtraining maka beberapa langkah utama yang perlu ditempuh ialah :

1. Hentikan segera latihan dan pertandingan. Atilit harus beristirahat.
2. Pemulihan dapat dipercepat dengan mengatasi defisiensi enersi melalui pemberian substansi pemulihan tenaga (glukose, vitamin, garam-garam mineral, preparat anabolik, ekstrak hati dan lain-lain) atau pemberian diet khusus berkalori tinggi dengan kandungan air yang banyak.

Penambahan unsur-unsur Ca, Na, K, Mg, P dan Fe dalam makanan dan minuman akan bermanfaat untuk mengembalikan keseimbangan elektrolit.

3. Dapat diberikan tambahan vitamin seperti : B kompleks, C dan E serta preparat asam amino esensial (aspartat, lesitin dan lisin). Bilamana perlu, pada keadaan gaduh-gelisah dapat diberikan obat-obatan golongan hipnotikum (Valium, Librium, Meproamate dan Phenobarbital).
4. Istirahat harus bersifat aktif (melatih otot-

otot tertentu untuk mencegah dis use atrophy.

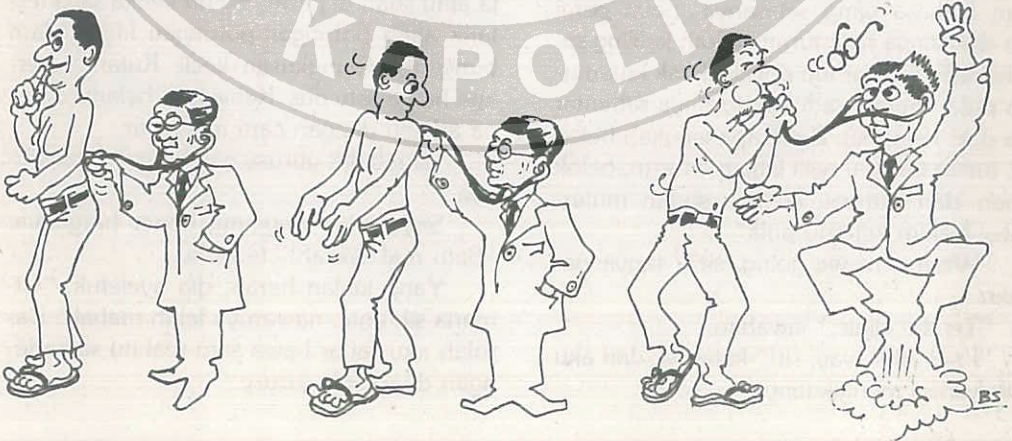
5. Kadangkala Psikoterapi dan Fisioterapi dapat menunjang kesembuhan.

Penutup

Telah diuraikan secara singkat mengenai overtraining, dengan mengemukakan aspek diagnostik, pencegahan dan pengobatannya. Mengingat dewasa ini kian banyak dokter yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan ke-olahragaan kiranya tulisan ini dapat merupakan suatu penyegar (refre-sing) khususnya dalam mengelola membina masyarakat olahraga.

Daftar kepustakaan

1. Allan J. Ryan M.D., Fred L. Allman, Jr. M.D. : Sports Medicine, Academic Press New York, 1974 1st edition.
2. Basic Book Of Sport Medicine, edition 1978, International Olympic Committee, Olympic Solidarity.
3. Dep. Kes. R.I., KONI Pusat : Ilmu Olahraga Terapan, 1982.
4. Harrison's Principles Of Internal Medicine, 8th edition, Mc. Graw Hill-Kogakusha, 1975.



INTER MEZZO

"This Way, Sir!"

Akhir tahun enam puluhan saya dapat tugas mengantar jemaah haji. Saat itu kita masih menggunakan kapal laut. Begitu saya naik kapal, mualim satu mengantar saya untuk orientasi keadaan kapal. Melihat letak poliklinik, kamar obat, kamar bedah di bagian bawah kapal dan rumah sakit di bagian atas kapal. Ditunjukkannya pula tempat penumpang di palkah, kelas, tempat pertemuan, kamar mesin, dapur, kamar kemudi, kamar nakhoda dan lain-lain. Kemudian dikenalkan dengan nakhoda kapal, seorang berkebangsaan Swis yang sudah tua dan awak kapal yang sebagian besar orang asing, Hongkong. Cukup melelahkan dan segera saya istirahat di kamarku.

Tidak berapa lama pintu kamarku diketuk orang. Seorang awak kapal tangannya luka kena pancing. Ia meminta pertolonganku dengan bahasa Inggris yang patah-patah.

"O.K. follow me, please!" kataku dengan bahasa yang sebisanya. Saya pergi dan diikutinya naik turun palkah keliling sana keliling sini namun poliklinik tak kutemukan pula. Heran, tadi kok rasanya sebentar saja dari kamarku. Beberapa langkah belok kiri, turun tangga, naik lagi, menurun, belok kanan dan sampai. Ini kok sudah mutermuter belum ketemu pula.

"Where 're we going, sir?" tanya pasenkuku.

"To the clinic," jawabku.

"I see, this way, sir!" katanya, dan aku balik kanan mengikutinya.

Untung Hanya Kena Muka

Di kota tempat tinggalku saya tinggal di hotel. Hotel tahun enam puluhan lain dengan hotel berbintang sekarang, terutama toiletnya. Ceritanya kapalku sudah berlayar. Saya baru pertama kali naik kapal laut sebesar itu. Keadaannya serba lengkap dan cukup mewah menurut ukuranku. Tiba-tiba perutku terasa mules, segera saya pergi ke toilet untuk berhajat besar. Walaupun ukuran toilet kecil tapi isinya lengkap dan bersih. Ada wastafel dengan cerminnya, douche dengan WC yang bersih. Ada beberapa keran di sampingnya. Kucoba putar yang berwarna merah. Sreett air panas nyemprot dari lubang WC tepat mengena mukaku. "Aduh panasnya! Untung hanya kena muka", pikirku. Coba anda bayangkan bila bokongku sudah kuletakkan di atas kloset.

Kutawar Satu Real

Waktu senggang saya gunakan untuk jalan-jalan di kota Mekkah sambil berbelanja atau jajan di pasar. Suatu ketika saya tertarik akan potongan-potongan keju dalam bungkus-bungkusan kecil. Kutanya berapa harga satu dus. Kebiasaan belanja di sana adalah dengan cara menawar.

"Duabelas gurusy pak, murah!" jawabnya.

Saya pikir tanggung bener harganya: "Satu real sajalah!" tawarku.

Yang jualan heran, dia nyeletuk: "Gi mana sih ente, nawarnya lebih mahal". Barulah aku sadar bawa satu real itu samadengan duapuluh gurusy.

Jamannya Sudah Lewat

Sejak kecil saya senang nonton bioskop. Ketika masih duduk di bangku SMA rutin tiap hari Sabtu sore nonton film. Setelah jadi mahasiswa nonton lebih sering lagi, biasanya sembarang hari, pertunjukkan terakhir. Setelah bekerja kebiasaan ini hilang, lebih-lebih sepuluh tahun terakhir ini karena kesibukan sehari-hari. Pada kesempatan kunjungan ke daerah biasanya kgunakan waktu untuk mengecap hobi lama.

Satu ketika, dalam satu kesempatan kunjungan ke daerah, teman saya menawarkan jasanya untuk mengajak jalan-jalan. Kontan kujawab saya ingin nonton bioskop. Segera kami berangkat. Temanku membeli karcis dan buru-buru kami masuk kedalam gedung karena filmnya sudah mulai diputar.

Wah hebat pula filmnya, baru main sudah seru. Namun baru sepuluh menit per-

tunjukan sudah selesai. Kiranya kami masuk sudah terlambat, sangat terlambat. Rupanya temenku yang ngantar, sama pula seperti saya sudah lama tak pernah nonton film sehingga tak tahu jam mainnya.

Sebesar Duku

Si Amat berjualan duku. Di dekatnya si Ali berdagang mangga. Seorang ibu calon pembeli lewat, kemudian menghampirinya.

"Duku Bu? Manis, duku Palembang?" tawar si Amat.

"Berapa sih sekilonya Bang?" tanya si Ibu.

Murah Bu, seribu limaratus!"

"Masa Bang, duku sebesar-besar upil ini harganya segitu? Seribulah!"

"Ali," kata si Amat kepada temannya, "heran, Ibu ini upilnya sebesar-besar duku!"

