

I. PENDAHULUAN

Kelelahan atau keletihan adalah keadaan berkurangnya suatu unit fungsional dalam melaksanakan tugasnya dan akan semakin berkurang jika keletihan bertambah. Kelelahan timbul setelah aktivitas fisik yang lama atau kurang tidur (insomnia), merupakan fenomena yang umum dan normal (Hardinge, 2001). Untuk mengatasi kelelahan, selain istirahat banyak orang mengkonsumsi minuman penambah stamina. Penggunaan obat penambah stamina pada zaman sekarang ini makin meluas. Hal ini seiring dengan kebutuhan masyarakat yang semakin meningkatkan pola aktivitas kerjanya guna memenuhi kebutuhan sosial dan ekonomi (Nur'amilah, 2010).

Pengonsumsiian obat stimulasi dan minuman berenergi untuk mencegah kelelahan ini menjadikan suatu problem apabila dikonsumsi secara berlebihan (Oetoro, 2008). Kafein yang terkandung di dalam minuman energi dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan peningkatan denyut jantung empat jam setelah mengkonsumsi minuman tersebut (Hoffman, *et al.*, 2009). Selain itu, minuman energi memiliki efek negatif pada sel-sel hati dan jantung yang menyebabkan penurunan produksi enzim dan berat kedua organ tersebut (Backer, 2014).

Perlu diupayakan adanya minuman berenergi yang relatif lebih aman dengan bahan dari alam seperti bahan obat alam atau obat tradisional. Penggunaan obat tradisional merupakan salah satu komponen program pelayanan kesehatan yang sangat mendasar serta merupakan alternatif untuk memenuhi kebutuhan masyarakat di bidang kesehatan (Yoanna dan Yovita, 2000). Menurut

World Health Organization (WHO), negara-negara di Afrika, Asia dan Amerika Latin menggunakan obat herbal sebagai pelengkap pengobatan primer yang mereka terima. Pemakaian obat herbal atau tradisional telah diterima secara luas di hampir seluruh negara di dunia (WHO, 2003).

Buah bit kaya akan berbagai zat yang bermanfaat, tiap 100 g bit segar terdapat 9,96 g karbohidrat, 1,68 g protein, 0,18 g lemak, vitamin A, B, dan C, serta besi yang membantu darah mengangkut oksigen ke otak (Kumar, 2015). Bit berwarna merah karena mengandung gabungan warna ungu betasianin dan pigmen kuning betasianin. Kandungan pigmen yang terdapat pada bit, diyakini sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit kanker, terutama kanker kolon (Santiago dan Yahlia, 2008).

Dengan minum segelas jus bit setiap hari akan meningkatkan stamina, menurunkan hipertensi, menambah sel darah merah, memperkuat sistem peredaran darah dan sistem kekebalan (Handayani, 2011). Studi yang dilakukan oleh peneliti dari *University of Exeter's School of Sport and Health Sciences*, menunjukkan bahwa segelas jus bit dapat membantu meningkatkan kembali stamina tubuh sebesar 16%. Bahkan, kandungan nitrat dalam jus bit dapat membantu tubuh mengembalikan cadangan oksigen, karena kekurangan oksigen inilah yang membuat tubuh merasa lelah dan tidak bertenaga (Splittstoesser, 1984).

Buah bit merupakan tanaman yang mengandung senyawa nitrat yang sangat tinggi. Nitrat adalah ion poliatomik (NO_3), merupakan kelompok senyawa yang mengandung nitrogen dan oksigen yang dapat diperoleh melalui sumber makanan dan juga diproduksi dalam tubuh kita (ISC, 2014). Dalam sebuah

penelitian terdapat bukti terbaru yang menunjukkan bahwa jus bit berdampak positif terhadap respon fisiologis untuk latihan (Ferguson, *et al.*, 2013). Secara rinci, telah ditemukan jus bit dapat meningkatkan produksi NO dalam otot rangka, sehingga dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pengiriman oksigen ke otot (Wylie, *et al.*, 2013).

Mengonsumsi tanaman yang berkhasiat merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk terhindar dari efek kelelahan yang dapat bersifat jangka pendek, seperti mengurangi konsentrasi, sulit mengontrol emosi, tidak mampu berkomunikasi secara efektif, serta efek jangka panjang yang dapat menimbulkan penyakit seperti jantung, diabetes, depresi, dan gangguan pencernaan (WSV, 2008).

Buah bit memiliki kandungan kimia yang sangat banyak dan bermanfaat bagi tubuh, dari hal ini peneliti tertarik untuk membuktikan efek dari kandungan buah bit, sehingga dapat diperoleh informasi cara sehat dan mudah untuk meningkatkan stamina atau meminimalkan kelelahan, terutama bagi orang-orang yang memiliki aktivitas yang banyak, serta dapat mengurangi konsumsi suplemen peningkat stamina yang cenderung banyak mengandung zat-zat kimia yang dapat membahayakan tubuh.