

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat hidrasi merupakan keseimbangan cairan dalam tubuh yang dapat menggambarkan jumlah cairan yang masuk dan keluar. Menurut penelitian (Sholihah & Nilamsari, 2024) pada tenaga kerja bagian *grit blasting* PT INKA, didapatkan hasil tingkat hidrasi pada tenaga kerja yaitu 25% tanpa dehidrasi, 8,3% dehidrasi ringan, 25% dehidrasi sedang dan 41,7% dehidrasi berat. Hasil penelitian lain yaitu pada penelitian (Ariyanti et al., 2018) pada pekerja bengkel menunjukkan bahwa hanya 32,4% pekerja yang terhidrasi dengan baik sementara sisanya sebanyak 23,4% mengalami dehidrasi ringan, 41,2% mengalami dehidrasi sedang dan 2,9% mengalami dehidrasi berat.

Dehidrasi dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti dapat menyebabkan infeksi saluran kemih, menurunnya kinerja pada tenaga kerja, berkurangnya konsentrasi, terasa lemas, pusing, tekanan darah menurun, detak jantung tidak teratur, dan susah buang air besar (sembelit). Kurangnya asupan cairan juga bisa membebani kerja ginjal, jantung dan sistem kekebalan tubuh. Ketika sistem kekebalan tubuh terganggu, bakteri dapat berkembang biak lebih mudah di dalam saluran kemih (Saleh et al., 2016).

Infeksi saluran kemih menyebabkan warna urin menjadi lebih gelap dan asam, serta dapat menyebabkan terjadinya kristalisasi urin yang dapat mengakibatkan batu ginjal (Zhang et al., 2020). Batu ginjal dapat terbentuk akibat dehidrasi yang berulang, yang disebabkan oleh paparan panas yang

berlebihan (Venugopal et al., 2020). Dalam penelitian yang dilakukan (Sofia et al., 2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dehidrasi dan batu ginjal di negara tropis. Orang yang tinggal di daerah beriklim panas rentan mengalami dehidrasi, yang dapat meningkatkan risiko terbentuknya batu disaluran kemih. Suhu yang tinggi dapat menyebabkan asupan cairan yang lebih tinggi namun kehilangan cairan melalui keringat dapat menyebabkan volume urin berkurang.

Kekurangan air dalam tubuh mengakibatkan darah mengental sehingga akan membuat pembuluh darah di dalam tubuh menyempit. Kondisi ini dapat membuat jantung bekerja lebih keras seiring berjalannya waktu. Akibatnya dapat terjadi serangan jantung yang diakibatkan penumpukan plak dan penyumbatan di arteri (Idialis et al., 2022). Berdasarkan penelitian (Wang et al., 2023) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat dehidrasi maka semakin tinggi risiko penyakit kardiometabolik. Penelitian ini menggunakan data dari survei sebelumnya yang dilakukan pada sampel nasional, yang menunjukkan bahwa baik petani maupun pekerja perikanan lebih banyak terkena penyakit kardiometabolik.

Kehilangan cairan dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, masa kerja, status gizi, pengetahuan, beban kerja, suhu udara, kelembapan udara dan asupan cairan. Tenaga kerja yang terpapar suhu panas menyebabkan tubuh tenaga kerja akan merespon dengan cara mengeluarkan banyak keringat untuk mendinginkan suhu tubuh. Hal tersebut

mengakibatkan tubuh kehilangan cairan secara berlebihan sehingga pekerja mengalami dehidrasi (Wahyuni et al., 2020).

Menurut penelitian (Nilamsari et al., 2018) dehidrasi pada pekerja dapat dipengaruhi oleh lamanya masa kerja. Tenaga kerja yang telah bekerja dalam waktu yang cukup lama biasanya sudah terampil dalam menjalankannya, dan jenis kegiatan yang dilakukan cenderung sama, sehingga terbentuklah kebiasaan. Semakin lama seseorang bekerja, semakin besar pula paparan panas yang diterimanya, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, termasuk dehidrasi.

Dehidrasi juga dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan cairan untuk menjaga hidrasi tubuh. Menurut (Salsabila et al., 2024) seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terkait kebutuhan cairan cenderung akan mencukupi kebutuhan cairannya dengan baik. Tenaga kerja yang memahami pentingnya cairan bagi tubuh biasanya lebih sadar akan bahaya kekurangan cairan, sehingga mereka akan mengonsumsi cairan lebih banyak ketika bekerja.

Bekerja pada iklim di atas Nilai Ambang Batas (NAB) menyebabkan tenaga kerja mengalami dehidrasi. Berdasarkan penelitian (Salsabila et al., 2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara iklim kerja dengan kejadian dehidrasi pada pekerja ($p\text{-value} = 0,016$). Proses metabolisme tubuh pada pekerja dapat berjalan lebih cepat akibat lingkungan kerja yang panas. Suhu kerja yang panas akan menyebabkan pekerja mudah berkeringat dan dapat menjadi risiko dehidrasi pada pekerja. Hal ini menunjukkan suhu di ruang kerja dapat menyebabkan dehidrasi karena memiliki suhu udara yang tidak nyaman.

Menurut penelitian Assyifa et al., 2023, suhu kerja yang tidak sesuai dapat menyebabkan dehidrasi pada tenaga kerja. Tingkat hidrasi dilihat berdasarkan warna urin, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kerja mengalami dehidrasi berat yaitu sebanyak 17 orang (51,5%). Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat dehidrasi berat lebih banyak ditemukan (71,4%) pada pekerja yang bekerja pada suhu yang tidak sesuai dengan NAB (Nilai Ambang Batas).

Suhu yang melebihi Nilai Ambang Batas (NAB) menyebabkan tenaga kerja lebih mudah berkeringat, sehingga penting bagi mereka untuk memperhatikan asupan cairannya. Hal ini karena asupan cairan berhubungan dengan terjadinya dehidrasi pada tubuh. Berdasarkan penelitian (Salsabila et al., 2023) bahwa terdapat hubungan antara asupan cairan dengan kejadian dehidrasi pada tenaga kerja ($p\text{-value} = 0,0001$). Volume masuk dan keluarnya asupan air dalam tubuh akan dapat mengganggu keseimbangan air apabila tidak terpenuhi dengan baik. Apabila terjadi ketidakseimbangan air dalam tubuh akan dapat mengakibatkan dehidrasi yang mana hal ini buruk bagi kesehatan. Air minum selain digunakan untuk pendingin tubuh juga berfungsi sebagai penyeimbang volume darah terutama saat seseorang melakukan aktivitas fisik di lingkungan yang terpapar panas. Apabila air yang dikeluarkan dari tubuh tidak digantikan dengan jumlah cairan yang cukup maka sel-sel di dalam tubuh akan kehilangan air sehingga menyebabkan terjadinya dehidrasi (Huda & Suwandi, 2019). (Ariyanti et al., 2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi cairan dengan tingkat dehidrasi pada pekerja. Konsumsi cairan merupakan faktor

protektif terhadap terjadinya tingkat dehidrasi pada pekerja. Secara alami tubuh berkeringat menurunkan suhunya dan hal ini sangat signifikan dalam mengurangi cairan tubuh. Bila cairan tubuh tidak digantikan maka pekerja akan mengalami dehidrasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan suhu di ruang pengolahan Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga masih diatas standar yaitu 31.9°C , dimana standar suhu di ruang pengolahan yaitu 22°C – 30°C dan dari 10 tenaga kerja terdapat 90% mengalami dehidrasi parah dan 10% mengalami dehidrasi ringan. Terdapat 40% tenaga kerja mengonsumsi air ≤ 8 gelas per hari dan terdapat 60% tenaga kerja mengonsumsi air ≥ 8 gelas per hari. Jenis minuman yang sering dikonsumsi yaitu air putih, kopi dan teh. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga.

B. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat konsumsi cairan pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga
- b. Mengetahui tingkat hidrasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi responden

Hasil peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada tenaga kerja untuk mengetahui hubungan konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja yang sudah diteiti.

2. Manfaat bagi instalasi gizi

Sebagai bahan informasi pada tenaga kerja di Instalasi Gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga untuk memperhatikan asupan cairan yang cukup untuk mencegah dehidrasi.

3. Manfaat bagi instansi

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai asupan cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja.