

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam lingkungan pekerjaan, faktor fisik lebih banyak memberikan pengaruh terhadap lingkungan sekitarnya dan berakibat langsung terhadap tenaga kerja, salah satu diantaranya adalah iklim kerja yang mencakup suhu udara, kelembaban, kecepatan gerak udara dan panas radiasi (Suma'mur, 2009).

Di dalam kebutuhan tubuh manusia juga menghasilkan panas guna memelihara kelangsungan fungsi organ tubuh. Panas tubuh tersebut tergantung dari beberapa aktivitas, tempat beraktifitas, dan lama bekerja. Suhu lingkungan yang tinggi dapat menyebabkan proses pengeluaran cairan melalui keringat cukup banyak, dan kekurangan cairan eksternal dapat terjadi karena penurunan asupan cairan dan kelebihan pengeluaran cairan. Konsekuensi dari dehidrasi dapat menyebabkan masalah kesehatan, salah satu dampak dari dehidrasi adalah infeksi saluran kemih (Alim, 2014).

Dampak dari luputnya perhatian pekerja terhadap asupan cairan ialah status hidrasi yang tidak optimal. Apabila seseorang tidak memenuhi kebutuhan cairan tubuhnya sehari-hari, maka tubuh akan kekurangan cairan bahkan bisa menjadi dehidrasi. Dehidrasi adalah keadaan tubuh yang kehilangan cairan sebanyak 1% atau lebih dari berat badan. Pada umumnya dehidrasi disebabkan oleh kebiasaan konsumsi cairan yang kurang dan kehilangan cairan yang berlebihan (Williams, 2007).

Tubuh menghasilkan panas guna memelihara kelangsungan fungsi organ tubuh. Panas tubuh tersebut tergantung dari beberapa faktor diantaranya aktivitas, tempat beraktifitas, dan lama bekerja yang kemudian dapat menyebabkan proses pengeluaran cairan melalui keringat cukup banyak, dan kekurangan cairan eksternal (dehidrasi). *The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST)* menyatakan bahwa 42,5% orang dewasa mengalami kurang air tingkat ringan (Hardinsyah, 2010).

Konsumsi cairan adalah jumlah rata-rata intake cairan yang masuk dalam tubuh yang berasal dari minuman (air mineral, *soft drink*, minuman

berasa) dan makanan (kuah sayur, kadar air pada buah dan sayur). Data asupan zat gizi (energi, lemak) dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) untuk orang Indonesia tahun 2005 lalu dikategorikan menjadi 4 yaitu di atas normal bila  $>120\%$ , normal bila  $90-110\%$ , defisit ringan bila  $80-89\%$ , defisit sedang bila  $70-79\%$ , dan defisit berat bila  $<70\%$  AKG.

Penurunan asupan cairan dapat terjadi pada pekerja yang bekerja terus menerus tanpa disadari bahwa mereka kehilangan cairan tubuh. Kehilangan cairan yang tidak diimbangi dengan kehilangan elektrolit dalam jumlah proporsional, terutama natrium dapat mengakibatkan dehidrasi (Triyana, 2012).

Kurangnya konsumsi cairan merupakan masalah penting di bidang kesehatan karena sel tubuh manusia memerlukan air dalam proses metabolisme. Air sebagai zat gizi tubuh berperan dalam media transportasi dan eliminasi produk sisa metabolisme. Konsumsi cairan yang kurang akan menimbulkan masalah kesehatan bagi tubuh (Hardinsyah, 2012).

Konsumsi cairan yang tidak seimbang akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah kehilangan cairan dalam tubuh dimana air lebih banyak keluar dibanding pemasukan. Dehidrasi dapat menyebabkan efek negatif pada tubuh yang berpengaruh pada ginjal dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh (Fauziyah, 2011 dan Muyosaro, 2012).

Selain itu, asupan cairan juga bisa didapatkan dari makanan yang mengandung tinggi air. Buah dan sayur merupakan bahan pangan tinggi air dari berbagai jenis makanan. Dengan demikian konsumsi tinggi buah dan sayur dapat meningkatkan asupan cairan bagi tubuh dibandingkan dengan konsumsi tinggi makanan dari pangan hewani. Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih sangat rendah yaitu hanya sekitar 3.6% penduduk Provinsi Jawa Barat yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi (Depkes 2013).

Pekerjaan sebagai karyawan *frontliner* bank merupakan pekerjaan yang mengandalkan keahlian atau tidak banyak mengandalkan kekuatan fisik. Pekerjaan yang mengandalkan fisik seperti *outsourcing* memerlukan kerja

atau aktivitas fisik yang lebih berat dibanding pekerjaan yang mengandalkan keahlian. Semakin berat aktivitas yang dilakukan, semakin banyak energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tersebut. Konsumsi cairan dalam jumlah cukup selama aktivitas fisik dapat membantu untuk menjaga status hidrasi dan merupakan cara paling sederhana dan paling efektif untuk mempertahankan fungsi fisiologis dan memperbaiki kinerja fisik (Murray, 2007).

Tuntutan pekerjaan yang mengharuskan karyawan tetap dalam keadaan siap dalam melakukan pekerjaannya karena padatnya aktivitas sehingga membuat seorang karyawan tidak sempat atau bahkan tidak mengingat untuk mengonsumsi cairan seperti pada seorang *frontliner* yang bertugas untuk melayani *customer* secara langsung untuk memberikan informasi dengan jelas dan lengkap kepada nasabah maupun calon nasabah darinya dan lingkungan kerja yang di penuh AC .

Sehingga terkadang seorang *frontliner* seperti *teller* dan *costumer service* sering meninggalkan waktu untuk minum. Berbeda dengan karyawan *outsourcing* yang bekerja lebih *mobile* dan sering melakukan aktifitas pekerjaan di ruangan terbuka dan beban kerja lebih berat secara fisik seperti *security*, *cleaning service*, dan teknisi.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik ingin melihat perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diketahui kekurangan cairan pada pekerja dapat berakibat pada gangguan kesehatan seperti kram, lelah, pingsan dan mengalami kecelakaan kerja yang dapat menurunkan angka produktivitas kerja.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengenai banyaknya faktor yang berhubungan dengan karyawan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar menambah jelas fokus permasalahan. Peneliti melakukan pembatasan variabel yang diteliti pada

karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat yakni perbedaan konsumsi cairan ,buah, sayur, dan status hidrasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat?

#### **E. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi cairan pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsumsi buah pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi tingkat konsumsi sayur pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- e. Menganalisis perbedaan konsumsi cairan pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- f. Menganalisis perbedaan konsumsi buah pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- g. Menganalisis perbedaan konsumsi sayur pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.
- h. Menganalisis perbedaan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama masa perkuliahan, menambah dan mengembangkan wawasan serta pengetahuan mengenai perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

### **2. Bagi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul**

Dapat memberikan sumbangan keterbaruan informasi bagi mahasiswa dan dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul tentang perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

### **3. Bagi Responden dan Tempat Penelitian**

Dapat memberikan sumbangan informasi bagi responden dan tempat penelitian mengenai perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

### **4. Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi tentang perbedaan konsumsi cairan, buah, sayur, dan status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

## G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1  
Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
1	Hermina, Prihatini S	2016	Fruits And Vegetables Consumption Of Indonesian Population In The Context Of Balanced Nutrition: A Further Analysis Of Individual Food Consumption Survey (Skml) 2014	Variabel Bebas: Konsumsi Sayur dan Buah  Variabel Terikat: Gizi Seimbang	<i>Observasional</i>	Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang
2	Dahlia Kharisma Wardhani	2015	Keterkaitan Antara Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Gaya Hidup Dengan Kejadian Kegemukan Pada Mahasiswa Tpb-Ipb	Variabel Bebas: Konsumsi Buah dan Sayur, Gaya Hidup  Variabel Terikat: Kejadian Kegemukan	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur serta gaya hidup dengan kejadian kegemukan.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Variabel	Metode Penelitian	Hasil
3	Rosy Febriani	2015	Analisis Aktivitas Fisik, Konsumsi Sayur, Buah Dan Kopi, Serta Sindrom Metabolik Karyawan Non-Obese Di PT. Indocement Citeureup	Variabel Bebas: Aktivitas Fisik, Konsumsi Sayur, Buah, dan Kopi  Variabel Terikat: Kejadian Sindrom Metabolik	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi sayur, buah dan kopi dengan kejadian sindrom metabolik
4	Khairunissa Andayani	2013	Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki	Variabel Bebas: Konsumsi Cairan  Variabel Terikat: Status Hidrasi	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja industri laki-laki.

Dari beberapa penelitian tersebut, belum ada penelitian yang meneliti tentang perbedaan konsumsi cairan, buah, dan sayur terhadap status hidrasi pada karyawan *outsourcing* dan *frontliner* di Bank Central Asia Kebon Jeruk Jakarta Barat.

