

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup tidak hanya bergantung pada makanan tetapi juga minuman, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air. Manusia dapat hidup berminggu minggu tanpa makanan, tetapi beberapa hari tanpa air maka menyebabkan kematian. Bagi manusia air diperlukan untuk menunjang kehidupan, antara lain dalam kondisi yang layak diminum tanpa mengganggu kesehatan (Depkes RI, 2003).

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat. Sekitar 78 % berat otak adalah air. Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ. (kemenkes RI,2014). Tubuh manusia membutuhkan air untuk hidup aktif dan sehat. Kebutuhan air dapat bervariasi tergantung pada aktivitas fisik, kelompok umur, berat badan, iklim dan diet. Pemerintah melalui pedoman umum gizi seimbang sudah menyertakan pentingnya air minum sebagai bagian dari kecukupan gizi untuk tubuh sehat (Hardinsyah, 2012).

Dehidrasi merupakan suatu kondisi kurangnya cairan dalam tubuh dan memiliki dampak pada proses regulasi sel di dalam tubuh. Sementara itu, hidrasi adalah sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin berlangsungnya fungsi metabolisme sel tubuh. Keadaan ini terjadi bila pengeluaran airnya adalah cairan hipotonik, yaitu volume air yang keluar jauh lebih besar dari jumlah natrium yang keluar. Hal ini akan mengakibatkan peningkatan kadar natrium plasma. Akibat peningkatan tonisitas plasma, air intrasel akan bergerak menuju ekstrasel sehingga volume cairan intasel berkurang. Data yang diperoleh dari *The Indonesian Regional Hydration Status (THIRST)* menunjukkan bahwa 46,1 % masyarakat di Indonesia pada kelompok usia 25-55 tahun mengalami dehidrasi ringan dan 43 % orang dewasa berada dalam keadaan dehidrasi pada saat bekerja.

Sebuah studi mengenai kebutuhan cairan mengungkapkan bahwa sebesar 46,1% subyek yang diteliti mengalami kurang air atau hipovolemia ringan. Bahkan, kejadian ini lebih tinggi pada remaja (49,5%) dibandingkan dengan orang dewasa (42,5%). Ironisnya, hanya sekitar setengah dari subyek dewasa dan remaja yang mengetahui kebutuhan air minum sekitar 2 liter sehari. Budi Iman Sentoso mengungkapkan bahwa masalah kurangnya konsumsi cairan bukan hanya masalah yang terjadi di Indonesia, tetapi juga masalah global. Penelitian di Hongkong menunjukkan bahwa sebanyak 50% dewasa mengkonsumsi air kurang dari 8 gelas sehari, bahkan 30% di antaranya mengkonsumsi air kurang dari 5 gelas per hari.

Sementara penelitian lain yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa kelompok remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) merupakan kelompok yang banyak kekurangan air. Alasan yang sering mereka ungkapkan adalah merasa tidak haus, lupa minum, merepotkan, dan tidak ingin sering ke kamar kecil (Puspaningtyas, Prasetyaningsrum, 2014).

Penelitian yang dilakukan Ritz (2005) menyebutkan bahwa kekurangan cairan rata-rata lebih dari 2 % total cairan tubuh akan berpengaruh pada kualitas kerja sebesar 48 %. Dalam penelitian ini juga disebutkan bahwa tidak adanya konsumsi cairan pada saat beraktivitas selama enam jam menyebabkan timbulnya dehidrasi 6,4 % dan menurunnya kualitas kerja sebesar 25%. Berdasarkan data badan pusat statistik (2015) sebanyak 120,8 juta masyarakat Indonesia adalah pekerja, sehingga akan sangat berdampak kepada kualitas kerja jika pekerja Indonesia mengalami hidrasi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi air akan berdampak buruk pada kesehatan. Kekurangan cairan dapat meningkatkan resiko kejadian penyakit karena dehidrasi yaitu sembelit, kram dan infeksi saluran kemih. Selain itu, setiap sel-sel tubuh kita membutuhkan air untuk mengedarkan makanan, membuang racun tubuh, melumaskan sendi, menjaga suhu tubuh, dan menjaga fungsi tubuh lainnya (Puspaningtyas, Prasetyaningsrum, 2014).

Pekerja memiliki resiko kurangnya cairan tubuh karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan cairan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air. Pekerja sering sekali tidak menyadari kalau mereka kekurangan cairan. Pengeluaran cairan sebagian besar melalui urine atau saluran pencernaan, serta sebagian lainnya melalui kulit dan paru-paru sebagai akibat dari kekeringan udara. Cairan yang hilang dan tidak diganti menyebabkan volume plasma menurun dan terjadi penurunan kemampuan fisik dan kognitif pekerja, (Ratih, Dieny 2017).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan kurangnya asupan cairan, salah satunya adalah pengetahuan tentang cairan yang kurang. Penelitian pada pekerja di Australia yang dilakukan oleh Carter menyebutkan bahwa 75 % dari pekerja tersebut tidak mengetahui tanda-tanda dehidrasi sehingga 83,5 % dari pekerja tetap melanjutkan pekerjaannya walaupun kualitas kerja terganggu. Sikap yang kurang sesuai juga ditunjukkan oleh 60 % dari pekerja yang merasa dirinya mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup, walaupun hanya 4 % yang memiliki asupan cairan harian yang cukup. Faktor lain yang dapat memicu terjadinya hidrasi adalah Lingkungan kerja. Lingkungan kerja dapat meliputi tempat bekerja, suhu dan lama bekerja. Suhu tempat bekerja dapat dibagi menjadi dua yaitu suhu panas dan suhu dingin. Pada lingkungan kerja dingin dapat berpotensi kekurangan cairan. Sebuah penelitian yang dilakukan Ratih (2017) pada lingkungan kerja bersuhu dingin (21°C) terdapat 44.1 % subyek yang mengonsumsi cairan <2,5 liter per hari akibat kurangnya kepekaan rasa haus. Sebanyak 67,6 % subyek yang memiliki status hidrasi baik dan sisanya ditemukan mengalami dehidrasi ringan 32,4 %, sehingga

hasil yang didapat adalah adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja yang berada di lingkungan dingin.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmuniyati, *et al* (2016) terhadap pekerja di lingkungan suhu panas, diperoleh data bahwa konsumsi air minum pekerja rata-rata 3,5 liter selama 8 jam bekerja, penurunan berat badan pekerja sebesar 0,5 kg/hari, berdasarkan perhitungan kebutuhan cairan pekerja dengan suhu 32 °C adalah 4 liter, sehingga 42,13 % mengalami kekurangan cairan. Sehingga suhu lingkungan kerja dapat mempengaruhi status hidrasi pekerja, semakin kurang jumlah air yang diminum maka semakin banyak keluhan kesehatan yang dialami pekerja.

Status gizi seseorang dapat mempengaruhi asupan cairan, status gizi akan diperoleh melalui perhitungan indeks masa tubuh (IMT). Penelitian yang dilakukan oleh Prayanto *et al.* (2012) terkait dengan status gizi adalah mengenai perbedaan konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja obesitas dan non obesitas, diperoleh data nya bahwa terdapat perbedaan konsumsi total konsumsi cairan pada pada remaja obesitas dan non obesitas. Konsumsi cairan lebih tinggi pada remaja obesitas dibanding non obesitas, dengan perbandingan 2,2 L dibanding 1,9 L. Sebesar 74,2 % subyek obesitas memiliki kebiasaan waktu minum saat haus. Padahal rasa haus sebenarnya merupakan tanda bahwa tubuh mengalami kekurangan cairan. Sehingga cairan harus diganti sebelum rasa haus ini timbul karena saat tubuh merasakan haus itu adalah pertanda tubuh sudah mengalami dehidrasi ringan.

Mengingat pentingnya cairan dan besarnya dampak dehidrasi terhadap kualitas kerja seseorang, serta pentingnya status gizi, tingkat pengetahuan, konsumsi cairan dan lingkungan kerja terhadap status hidrasi, maka dilakukan penelitian mengenai Hubungan Status Gizi, Pengetahuan Tentang Cairan, Konsumsi Cairan, Lingkungan Kerja dan Status Hidrasi pada Karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Masalah utama yang sering terjadi pada pekerja adalah sering mengalami kelelahan akibat kurangnya asupan cairan dan pengetahuan mengenai pentingnya cairan bagi tubuh. Pekerja hanya mengonsumsi cairan seadanya saja, tanpa mengetahui kebutuhan cairan yang harus dicukupi. Selain itu, kurangnya perhatian atau kurangnya pengetahuan management perusahaan mengenai lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi kesehatan karyawan juga menjadi masalah, seperti lambatnya penanganan terhadap *dispenser* air minum karyawan yang rusak. Lingkungan kerja yang dimaksud adalah suhu ruangan, lama bekerja dan penyediaan air minum bagi karyawan. Akibat dari pekerja yang mengalami kelelahan sangat mempengaruhi kualitas dan produktifitas bekerja.

Sekitar 70 % karyawan di PT .Sumber Natural Indonesia adalah pria usia produktif. Responden dalam penelitian ini adalah pria karena 100 % karyawan

kitchen adalah pria. Kebutuhan hidrasi pada pria usia produktif ditentukan berdasarkan tingkat aktivitas fisik seseorang. Aktivitas kerja karyawan PT.SNI berbeda-beda setiap departemennya, aktivitas yang tidak terlalu membutuhkan tenaga yang banyak adalah jabatan *supervisor* dan aktivitas yang membutuhkan tenaga dalam bekerja adalah departemen *lamian*, karena karyawan yang bekerja pada bagian ini harus membuat adonan, mengaliskan sampai menarik adonan menjadi *lamian*. Namun, seluruh karyawan memiliki lingkungan kerja yang sama yaitu, semua bekerja di dalam *kitchen* yang memiliki suhu yang sama, suhu dalam *kitchen* cenderung panas karena banyak pengolahan makanan yang menggunakan sumber api. Jika asupan cairan karyawan kurang dan tidak diimbangi dengan aktivitas dan lingkungan kerja, maka dapat beresiko hidrasi. Selain itu, kurangnya kesadaran dari perusahaan akan pentingnya mesin penyedia air putih di *kitchen*, membuat perbaikan mesin jika rusak diproses secara lambat. Pada kegiatan aktivitas fisik ringan, kebutuhan air yang dibutuhkan oleh laki-laki dewasa adalah 2,5 liter perhari. Namun, cairan yang dikonsumsi harus lebih banyak dari standart minimal untuk menjamin kondisi hidrasi yang baik sehingga cairan yang dibutuhkan oleh laki-laki dewasa adalah 3,3 liter per hari (pramitasari, 2013). Cairan yang baik untuk mengganti cairan tubuh (rehidrasi) pada aktivitas ringan adalah air karena kehilangan cairan pada aktivitas ringan tidak berlebihan. Oleh karena itu, pemulihan hidrasi (rehidrasi) tubuh sudah tercukupi dengan konsumsi air.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya faktor yang mempengaruhi status hidrasi, sehingga perlu adanya pembatasan masalah dan peneliti hanya fokus pada faktor determinan yaitu status gizi, pengetahuan tentang cairan, konsumsi cairan dan lingkungan kerja.

D. Perumusan Masalah

Air merupakan komponen terbesar untuk menyusun tubuh manusia dan sebagai zat gizi mikro yang memiliki tingkat kepentingan yang lebih besar dari makanan. Namun, Konsumsi cairan kurang dipedulikan dibanding zat gizi lainnya sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan. Selain itu, pada karyawan PT.SNI khususnya departemen *Kitchen* kebutuhan cairan sangat diperlukan agar level hidrasi di dalam tubuh dapat terjaga. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah adalah bagaimana hubungan status gizi, pengetahuan tentang cairan, konsumsi cairan, lingkungan kerja dan status hidrasi pada karyawan PT. SNI.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi, Pengetahuan , Konsumsi Cairan, Lingkungan Kerja dan Status Hidrasi pada Karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.

2. Tujuan Khusus

Adapun Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui Karakteristik Karyawan di PT.Sumber Natural Indonesia
- b. Mengidentifikasi Status Gizi Karyawan di PT. Sumber Natural Indonesia.
- c. Mengidentifikasi Pengetahuan Tentang Cairan karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.
- d. Mengidentifikasi Konsumsi Cairan karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.
- e. Mengidentifikasi status hidrasi pada karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.
- f. Menganalisa hubungan status gizi dan status hidrasi pada karyawan PT.Sumber Natural Indonesia.
- g. Menganalisa hubungan Pengetahuan dan status hidrasi pada karyawan PT.Sumber Natural Indonesia.
- h. Menganalisa hubungan konsumsi cairan dan status hidrasi pada karyawan PT.Sumber Natural Indonesia.
- i. Menganalisa hubungan suhu lingkungan kerja dan status hidrasi pada karyawan PT.Sumber Natural Indonesia.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi karyawan PT.SNI

Penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan bagi Karyawan PT.SNI mengenai status gizi, pengetahuan tentang cairan, konsumsi cairan dan status hidrasi serta meningkatkan kepedulian akan pentingnya asupan cairan dengan cara mengkonsumsi cairan secara rutin.

2. Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kebutuhan cairan, konsumsi cairan, lingkungan kerja dan status hidrasi pada karyawan PT.SNI. Selain itu, dapat bermanfaat sebagai bahan informasi untuk merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program perencanaan gizi serta penanganan masalah gizi di Indonesia khususnya masalah hidrasi.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana gizi, serta menambah pengetahuan peneliti mengenai konsumsi, kebutuhan cairan dan status hidrasi, sehingga dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. Keterbaruan Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Jenis dan desain Penelitian	Hasil
1	Carter, Muller 2007	<i>Hydration Knowledge, Behaviors and Status of staff at the Residential Camp of a Fly-in/Fly-out Minerals Extraction and Processing Operation In tropical North-Eastern Australia</i>	<i>Cross sectional study and survey method</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan, perilaku dan asupan cairan pada karyawan ($p = 0,003$)
2	Armstrong, Lawrence 2007	<i>Assessing Hydration Status : The Elusive Gold Standart</i>	<i>Cross sectional study and survey method</i>	Semua penilaian hidrasi memberi ukuran yang tunggal baik secara kompleks atau dinamik yang saling berhubungan.
3	Annisa, Rachma, Briawan 2011	Kebiasaan konsumsi minuman dan asupan cairan pada anak usia sekolah di perkotaan	Desain penelitian ini adalah cross-sectional study metode wawancara dengan FFQ	Total asupan cairan rata-rata adalah 2283 mL (siswa) dan 2024 ml (siswi), asupan dari makanan 430-490 ml dan minuman 1600-1800 ml

4	Rismayanti 2012	Persepsi atlet terhadap macam, fungsi cairan, dan kadar hidrasi tubuh di unit kegiatan mahasiswa olahraga universitas negeri yogyakarta	Desain <i>Cross sectional</i> dengan metode wawancara dan kuesioner.	Persepsi atlet terhadap macam, fungsi dan kebutuhan cairan tubuh berada pada kategori baik dengan pencapaian skor 59,25 (skala 100)
5	Pramitasari, Permadhi 2013	Pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai asupan cairan harian dan faktor-faktor yang berhubungan pada pria produktif di Pejaten Barat ,Jakarta	Desain <i>Cross sectional</i> dengan metode wawancara dan kuesioner.	Terdapat hubungan yang bermakna ($p < 0.001$) antara pengetahuan dengan sikap asupan cairan. Faktor usia, tingkat pendidikan, sumber informasi tidak memiliki hubungan bermakna dengan tingkat pengetahuan.
6	Khomsan, Aprillia 2014	Konsumsi air putih, status gizi dan status kesehatan penghuni panti werda di kabupaten pacitan	Penelitian menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dengan metode wawancara dan kuesioner	Uji korelasi pearson dan spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi pangan, konsumsi air putih, dan status kesehatan subyek ($p > 0.05$).
7	Rahmuniyati, Iudin, kartini 2016	Pengaruh pemberian air minum dan air	Penelitian quasi eperiment dengan	Status hidrasi berdasarkan warna urin sesudah

		glukosa terhadap status hidrasi dan kelelahan pekerja Pande Besi	rancangan penelitian <i>pretest posttest control group design</i>	diberi intervensi mengalami perubahan tingkat warna urin menjadi lebih baik pada kedua kelompok.
8	Ratih, Dieny 2017	Hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pekerja di suhu lingkungan dingin	Metode Penelitian Observasional dengan desain cross sectional	Sebanyak 67,6 % subyek yang memiliki status hidrasi baik dan sisanya ditemukan mengalami dehidrasi ringan 32,4%. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja di lingkungan dingin.

Dari beberapa penelitian tersebut, belum ada penelitian yang meneliti tentang hubungan status gizi, pengetahuan, konsumsi cairan, lingkungan kerja dan status hidrasi pada karyawan PT. Sumber Natural Indonesia.