

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Berita Resmi Statistik (BPS) tahun 2018, jumlah penduduk bekerja di Indonesia sebanyak 127,07 juta orang, bertambah 2,53 juta orang dibandingkan tahun 2017. Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan salah satu persyaratan untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan (Busyairi *et al.*, 2014). Gizi menjadi salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja (Ratnawati, 2011).

Kementrian Kesehatan RI melalui Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014 menerangkan bahwa salah satu pesan umum gizi seimbang adalah dengan membiasakan minum air putih yang cukup dan aman. Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air memiliki berbagai fungsi, seperti pengatur suhu, reaktan, pelarut dan alat angkut, pelumas sendi dan bantalan organ.

*International Chair For Advanced Studies on Hydration* pada tahun 2016 telah merekomendasikan untuk memenuhi asupan air perhari sebanyak 2,5L untuk laki-laki dan 2,0L untuk perempuan berdasarkan kelompok umur 19-70 tahun. Sementara menurut Sari (2017) konsumsi air minum yang cukup saat kerja adalah minimal 2,8 liter perhari dan sebaiknya mengonsumsi air minum sebanyak 1 gelas atau 250 ml setiap 20-30 menit. R. W. Kenefick & Sawka (2007) menyebutkan bahwa kebutuhan air bagi pekerja yang berada di lingkungan panas adalah 6 liter dan kebutuhannya akan meningkat bagi pekerja yang lebih aktif.

*British Nutrition Foundation* (2018) menyebutkan bahwa air akan hilang melalui urin, keringat dan akan hilang juga sepanjang hari saat bernafas. Kehilangan cairan tersebut perlu diganti secara teratur dengan cairan dari makanan dan minuman. Cairan dari makanan yang dimakan rata-rata

menyediakan sekitar 20% dari total asupan cairan. Kehilangan cairan yang tidak diganti akan berdampak bagi kesehatan. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 mendefinisikan dehidrasi sebagai kondisi yang diakibatkan oleh hilangnya air tubuh secara berlebihan.

Menurut *International Chair For Advanced Studies on Hydration* (2016) dehidrasi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang dan dehidrasi berat. Dehidrasi ringan ditandai dengan gejala seperti haus, sakit kepala, lemah, pusing, mudah lelah dan lesu. Dehidrasi sedang ditandai dengan mulut kering, urin yang keluar sedikit, detak jantung yang cepat dan kurangnya elastisitas kulit. Dehidrasi berat merupakan keadaan darurat medis yang mengancam jiwa dan ditandai dengan rasa haus yang parah, tidak ada urin yang keluar, pernapasan cepat, perubahan kondisi mental serta kulit dingin dan lembab.

Popkin & Rosenberg (2011) menjelaskan bahwa dehidrasi memiliki efek atau dampak fisiologi, yaitu dehidrasi ringan pada individu yang terlibat dalam aktivitas fisik yang berat akan mengalami penurunan kinerja yang terkait dengan penurunan daya tahan dan peningkatan kelelahan. Dehidrasi ringan juga dapat menyebabkan gangguan *mood* dan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan kewaspadaan, sedangkan dehidrasi ringan hingga dehidrasi sedang dapat mengganggu memori jangka pendek. Selain itu, dehidrasi juga merupakan faktor risiko delirium, pemicu migrain, dan dapat mengganggu fungsi saluran cerna seperti konstipasi.

Kunci utama untuk bertahan hidup adalah mencegah terjadinya dehidrasi. Tanpa air, manusia hanya bisa bertahan hidup selama beberapa hari. Kandungan air pada bayi adalah 75% berat badan, sedangkan pada usia lanjut adalah 55% berat badan dan sangat penting untuk homeostasis seluler dan kehidupan (Popkin & Rosenberg, 2010). Menurut Ramdhan & Rismayanthi (2016) hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Sedangkan status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang.

Beberapa peneliti terdahulu telah melakukan penelitian mengenai konsumsi cairan dan status hidrasi, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Andayani (2013) yang mendapatkan hasil sebanyak 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik, sebanyak 52% mengalami pre-dehidrasi, sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa asupan cairan berhubungan negatif dengan status hidrasi pada pekerja industri yang artinya semakin tinggi konsumsi cairan, maka nilai berat jenis urin akan semakin rendah yang menunjukkan status hidrasi baik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh N. A. Sari & Nindya (2018) yang menunjukkan hanya 32,4% pekerja yang terhidrasi dengan baik. Sisanya sebanyak 23,4% yang mengalami dehidrasi ringan, 41,2% mengalami dehidrasi sedang dan 2,9% mengalami dehidrasi berat.

Terbentuknya tindakan seseorang dalam konsumsi cairan dipengaruhi oleh salah satu aspek yaitu pengetahuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diyani (2012) yang dilakukan pada mahasiswa FKM UI menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi air minum. Semakin tinggi pengetahuannya maka akan semakin tinggi total konsumsi cairannya.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status hidrasi selain dari konsumsi cairan dan pengetahuan. Merita *et al.* (2018) yang meneliti tentang status gizi dengan status hidrasi menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan status hidrasi. Hasil penelitian lain oleh Buanasita & Sulistyowati (2015) yang meneliti tentang perbedaan tingkat konsumsi energi, lemak, cairan, dan status hidrasi mahasiswa obesitas dan non obesitas, menjelaskan bahwa status hidrasi pada seseorang yang obesitas lebih banyak mengalami dehidrasi dibandingkan dengan seseorang yang non obesitas.

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik dan mencegah berbagai gangguan kesehatan, setiap individu harus memenuhi kebutuhan cairan tubuhnya setiap harinya. Terdapat jenis pekerjaan yang mempunyai kebutuhan khusus akan cairan seperti pekerja yang melakukan pekerjaan fisik berat dan kerja di

lingkungan panas atau lingkungan dengan pengatur suhu ruangan (*air conditioner/AC*). Kerja di lingkungan panas artinya bekerja diluar ruangan atau bekerja dalam ruangan yang memiliki ventilasi tidak baik. Pekerja di lingkungan panas seringkali pengeluaran keringatnya melebihi asupan cairan, sehingga potensi terjadi dehidrasi akan meningkat (Sulistomo *et al.*, 2014).

Salah satu pekerja yang bekerja di lingkungan panas adalah kurir dan perusahaan ekspedisi merupakan salah satu perusahaan yang mempekerjakan kurir. Kurir merupakan pekerja di luar ruangan yang bekerja untuk menyampaikan atau mengirimkan sesuatu yang penting dengan cepat. Jenis pekerjaan tersebut memiliki kebutuhan khusus akan cairan. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial yang dibutuhkan oleh tubuh yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Meskipun begitu, berdasarkan hasil penelitian Andayani (2013) yang dilakukan pada pekerja industri hanya 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya ditemukan subjek mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan dehidrasi sedang 15,0%), sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja di bengkel divisi *general engineering* yang menunjukkan hanya 32,4% yang terhidrasi dengan baik. Sisanya sebanyak 23,4% yang mengalami dehidrasi ringan, 41,2% yang mengalami dehidrasi sedang dan 2,9% yang mengalami dehidrasi berat (N. A. Sari & Nindya, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis ingin mengidentifikasi masalah-masalah yang ada, seperti pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan serta IMT yang akan memengaruhi berat jenis urin.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengenai banyaknya faktor yang berhubungan dengan status hidrasi, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga menambah jelas fokus permasalahan dan tidak menyimpang dari permasalahan, maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada hubungan pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik (usia, tingkat pendidikan) pada kurir ekspedisi.
2. Mengidentifikasi pengetahuan tentang cairan pada kurir ekspedisi..
3. Mengidentifikasi konsumsi cairan pada kurir ekspedisi.
4. Mengidentifikasi IMT pada kurir ekspedisi.
5. Mengidentifikasi berat jenis urin pada kurir ekspedisi..
6. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang cairan dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.
7. Menganalisis hubungan jumlah konsumsi cairan dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.
8. Menganalisis hubungan IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Peneliti**

Memperoleh wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

### **1.6.2 Bagi Institusi**

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan keterbaruan informasi dan menambah bahan referensi bagi kepustakaan mengenai hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

### **1.6.3 Bagi Responden dan Tempat Penelitian**

Dapat menambah pengetahuan responden mengenai hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin sehingga dapat bekerja lebih optimal. Dapat memberikan sumbangan informasi bagi tempat penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan tentang cairan, jumlah konsumsi cairan, IMT dan berat jenis urin pada kurir ekspedisi.

## 1.7 Keaslian dan Keterbatasan Penelitian

Beberapa hasil pengujian dari para peneliti terdahulu dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 1. 1 Keaslian dan Keterbaruan Penelitian**

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	Merita, Aisah, dan Siti Aulia, 2018	Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Jambi	Penelitian Kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan status hidrasi pada remaja dengan $p\ value = 0,026$ dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja dengan $p\ value = 0,208$ .
2	Nika Anita Sari dan Triska Susila Nindya, 2017	Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi <i>General Engineering</i> PT. PAL Indonesia	Penelitian Observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara asupan cairan dengan status hidrasi, tetapi terdapat hubungan lemah antara status gizi dengan status hidrasi pada pekerja divisi <i>general engineering</i> PT. PAL INDONESIA.
3	Annisa Ratih S, 2016	Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pekerja Di Suhu Lingkungan Dingin	Penelitian Observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja di suhu lingkungan dingin.
4	Annas Buanasita, Andriyanto, dan Indah Sulistyowati, 2015	Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, Dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas Dan Non Obesitas	Penelitian Observasional Analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i>	Status Hidrasi menunjukkan mahasiswa obesitas banyak yang mengalami dehidrasi (67,7%) dibandingkan dengan mahasiswa non obesitas (19,4%). Ada perbedaan tingkat konsumsi lemak, cairan, dan status hidrasi pada mahasiswa obesitas dan non obesitas di Akademi Gizi Surabaya.

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil
5	Khairunissa Andayani, 2013	Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki	Penelitian Observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i> .	Sebanyak 28,8% pekerja memiliki status hidrasi baik, 37,0% memiliki status dehidrasi ringan, 15,1% memiliki status dehidrasi sedang, dan sisanya sebanyak 19,2% mengalami dehidrasi berat. Konsumsi cairan berhubungan dengan status hidrasi, sedangkan status gizi tidak berhubungan dengan status hidrasi.
6	Dika Aning Diyani, 2012	Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Dan Faktor Lain Terhadap Konsumsi Air Minum Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2012	Pendekatan Kualitatif dengan studi <i>cross sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan konsumsi air minum ( $p=0,024$ ). Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan dengan konsumsi air minum ( $p=0,037$ ). Ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi air minum ( $p=0,013$ ).

Penelitian ini didasari dari penelitian terdahulu. Penelitian yang akan dilakukan ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang juga meneliti tentang status hidrasi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya antara lain yaitu Tahun, Tempat Penelitian dan Responden Penelitian.