

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Memasuki pasar bebas Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA), tenaga kerja dari dalam dan luar negeri semakin banyak dan bersaing secara ketat dalam mencari pekerjaan. Indonesia merupakan negara berpenduduk padat dengan tingkat hidup yang relatif rendah, dimana tenaga kerja tersedia dalam jumlah berlebih. Di Indonesia, jumlah pekerja pada Februari 2018 sebesar 133,94 juta orang atau meningkat 2,39 juta orang dibanding dengan Februari 2017 dan meningkat 5,88 juta orang dibanding dengan Agustus 2017 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Klasifikasi tenaga kerja menurut warna kerah yaitu *white collar* dan *blue collar*. *White collar* merupakan tipe pekerja yang mengacu pada keterampilan khusus seperti supervisor dan manajer. Sementara *blue collar* merupakan tipe pekerja yang tidak mempunyai keterampilan khusus seperti buruh. Pekerja proyek termasuk dalam klasifikasi *blue collar*. Besarnya tenaga kerja yang ada saat ini harus diimbangi dengan kesehatan dan keselamatan kerja yang baik. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan Pasal 86 menyebutkan bahwa setiap tenaga kerja mempunyai hak untuk mendapatkan perlindungan atas kesehatan dan keselamatan kerja untuk mewujudkan produktivitas kerja yang optimal. Tenaga kerja dapat terjamin kesehatan dan produktivitas kerjanya secara optimal jika terdapat keseimbangan antara beban kerja, beban tambahan akibat lingkungan kerja, serta kapasitas kerja (Utama, 2019). Seiring dengan bertambahnya jumlah tenaga kerja yang ada di Indonesia masalah kesehatan pada tenaga kerja perlu diperhatikan, salah satunya dari segi kebutuhan gizi yaitu dari aspek kecukupan cairan (Malisova, 2016). Untuk memelihara kelangsungan fungsi organ tubuh, di dalam kebutuhan tubuh manusia juga menghasilkan panas. Panas tubuh tersebut tergantung dari beberapa aktivitas, tempat beraktivitas, dan lama bekerja. Pekerja proyek merupakan tenaga kerja yang bekerja di lingkungan terbuka dengan temperatur udara di Tangerang 32°C, dalam waktu cukup lama sehingga berpotensi mengalami kekurangan cairan karena pengeluaran cairan yang berlebih, namun masalah ini sering kali diabaikan dan mempunyai pengaruh terhadap gangguan kesehatan kerja, salah satunya dehidrasi. Dampak dari dehidrasi adalah infeksi saluran kemih.

Dehidrasi dikaitkan dengan penurunan kinerja dan kognitif yang dapat menurunkan produktifitas tenaga kerja Suprabaningrum (2016). Dampak lainnya dapat berupa terganggunya termoregulasi, mulut kering, munculnya rasa haus, ketidaknyamanan, rasa kantuk, sakit kepala, berkurangnya konsentrasi, kesemutan serta mati rasa ekstremitas, bahkan

pingsan (WHO, 2004). Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan cairan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air (Ramadhan, 2016). Setiap harinya cairan dalam tubuh akan berkurang sekitar 5%-10% meskipun tidak berkegiatan. Oleh karena itu, perlu adanya pemenuhan kebutuhan asupan air untuk menghindari efek samping dari ketidakseimbangan cairan (WHO, 2004). Tercapainya keseimbangan asupan dan pengeluaran cairan dari dalam tubuh disebut dengan hidrasi. *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) menyatakan bahwa 42,5% orang dewasa mengalami kurang air tingkat ringan (Budi Iman S, *et al.*, 2011). Pada penelitian Andayani (2013) menunjukkan bahwa 43,9% pekerja mengonsumsi cairan 2,0-3,9 liter per hari. Selain itu 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya ditemukan mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan dehidrasi sedang 15,1%), sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%.

Secara umum Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan untuk mengonsumsi cairan 2 liter atau setara 8 gelas setiap hari. Pemenuhan cairan dalam tubuh melalui asupan cairan sangat penting. Kebutuhan cairan pada pekerja dalam lingkungan panas adalah sebesar 6 liter, sedangkan pekerja yang sangat aktif butuh lebih dari 6 liter (Andayani, 2017). Dari berbagai rujukan tersebut terdapat variasi rekomendasi kebutuhan air pada orang dewasa. Hal ini kemungkinan disebabkan berbagai faktor seperti ukuran dan komposisi tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan minum, suhu lingkungan dan musim saat dilakukan penelitian (musim panas dan musim dingin) (Santoso, 2012).

Penumpukan lemak tubuh yang terjadi pada orang obesitas dapat meningkatkan berat badan tanpa menambah kandungan air di dalam tubuh. Penelitian di Amerika pada populasi orang dewasa menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki hubungan positif dengan asupan cairan yang dikonsumsi dan total asupan cairannya (Kant *et al.*, 2009). Selain itu, aktivitas fisik yang meningkat dan tidak diimbangi dengan upaya untuk mengatasi kehilangan cairan tersebut, tentu akan mudah mengalami dehidrasi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas waktu kerja, waktu senggang, dan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan pengeluaran tenaga atau energi oleh gerakan otot tubuh. Aktivitas fisik sel mengeluarkan cairan dalam bentuk keringat, urin, feses dan pernapasan. Ketika aktivitas fisik seseorang meningkat maka pengeluaran cairan melalui keringat akan lebih cepat daripada kemampuan lambung dalam menampung penggantian cairan sehingga tubuh lebih mudah mengalami dehidrasi (Diyani, 2012).

Beberapa penelitian tentang konsumsi cairan dengan status hidrasi hasilnya yaitu hanya 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya ditemukan mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan

dehidrasi sedang 15,1%), sedangkan yang mengalami dehidrasi berat sebesar 19,2% (Andayani, 2013). Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas fisik, asupan cairan, dan status gizi yang mempengaruhi status hidrasi pada pekerja proyek, pengukuran status hidrasi berdasarkan hasil pengukuran metode berat jenis urin (BJU). Penelitian ini akan dilakukan di Proyek Apartemen Green Cleosa yang pekerjaanya di ruangan terbuka selama waktu kerja setiap harinya.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Kejadian dehidrasi sudah banyak diangkat menjadi sebuah penelitian. Dehidrasi dikaitkan dengan penurunan kinerja fisik dan kognitif yang dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja, hal itu dapat terjadi tergantung dari tempat beraktivitas dan lama aktivitas yang dijalani oleh karena itu perlu adanya asupan cairan yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian lain tentang asupan cairan hanya 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya ditemukan mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37% dan dehidrasi sedang 15,0%), sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%. Pekerja proyek merupakan tenaga kerja yang bekerja di lingkungan terbuka dalam waktu cukup lama sehingga berpotensi mengalami kekurangan cairan karena pengeluaran cairan yang berlebih secara tidak sadar, namun sering kali diabaikan hal tersebut bisa menyebabkan dehidrasi.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Kurangnya asupan cairan pada pekerja proyek akan berdampak negatif bagi kesehatan dirinya sendiri, bisa ditandai dengan rasa haus, mulut kering, sakit kepala, kurangnya konsentrasi bahkan pingsan. Kesadaran untuk mengonsumsi cairan sesuai kebutuhan masih rendah. Terdapat banyak faktor yang berhubungan dengan status hidrasi, namun agar tidak meluasnya variabel dalam penelitian, dan dapat mencapai sasaran yang diharapkan maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan meneliti aktivitas fisik, asupan cairan dan status gizi dan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang didapat maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, asupan cairan, dan status gizi dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa?”

### **1.5 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, asupan cairan, dan status gizi dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- c. Mengidentifikasi asupan cairan pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- d. Mengidentifikasi status gizi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- e. Mengidentifikasi status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- g. Menganalisis asupan cairan dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.
- h. Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.

### **1.5.3 Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Peneliti  
Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan di Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi ilmiah untuk peneliti selanjutnya yang berminat mengambil permasalahan ini.
- b. Bagi pekerja proyek Apartemen Green Cleosa  
Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan pada pekerja proyek apartemen Green Cleosa agar lebih menyadari pentingnya asupan cairan
- c. Bagi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa Tangerang
- d. Bagi Prodi Ilmu Gizi Esa Unggul  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang faktor-faktor status hidrasi yang

mempengaruhi status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa Tangerang.

## 1.6. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil Penelitian
Andayani (2013)	Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki	Menganalisis hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pada pekerja industri laki-laki.	Observasional dengan desain <i>cross sectional</i> , status gizi menggunakan IMT, konsumsi cairan menggunakan <i>food recall</i> , status hidrasi menggunakan BJU.	Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 2,7% pekerja mengonsumsi cairan 6,0-7,9 liter per hari, 53,4% mengonsumsi cairan 4,0-5,9 liter per hari, dan 43,9% mengonsumsi cairan 2,0-3,9 liter per hari (rerata total konsumsi cairan $4208,05 \pm 790,78$ ml dan kebutuhan cairan 6000-8000 ml). Hanya 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya ditemukan mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan dehidrasi sedang 15,1%), sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%. Konsumsi cairan berhubungan dengan status hidrasi ( $r = -0,319$ dan $p = 0,006$ ). Status gizi tidak berhubungan dengan status hidrasi ( $r = 0,212$ dan $p = 0,072$ ).
Sari <i>et al.</i> , (2017).	Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi dengan Status	Menganalisis hubungan asupan cairan, status gizi dengan	<i>Cross sectional</i> , status gizi menggunakan IMT,	Sebagian pekerja jumlah asupan cairannya $\leq 3700$ L/hari (85,3%) dengan rata-rata $2797,3 \pm 673,30$ L/ hari,



Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil Penelitian
	Hidrasi Pada Pekerja di Bengkel Divisi <i>General Engineering</i> PT PAL Indonesia	status hidrasi pada pekerja di divisi <i>general engineering</i> PT. PAL Indonesia	konsumsi cairan menggunakan <i>food recall</i> , status hidrasi menggunakan BJU.	status gizi dengan kategori gemuk (67,6%) serta mengalami dehidrasi sedang (41,2%).
Apriliyani, (2017)	Gambaran Faktor Lingkungan dan Individu Terhadap Status Hidrasi pada Pedagang Kaki Lima di Sekolah Dasar Wilayah Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2017	Mengetahui gambaran antara faktor lingkungan dan individu terhadap status hidrasi pada pedagang kaki lima di Sekolah Dasar.	<i>Cross sectional</i> , status gizi menggunakan IMT, konsumsi cairan menggunakan <i>food recall</i> , status hidrasi menggunakan BJU.	Status hidrasi pada pedagang kaki lima yang mengalami pengurangan cairan saat bekerja dengan tingkatan dehidrasi, dehidrasi sedang dan dehidrasi ringan sebesar 60%. ISBB <i>outdoor</i> lokasi berjualan pedagang kaki lima memiliki rata-rata sebesar 30,542°C. Konsumsi cairan pada pedagang kaki lima 2x24 jam memiliki rata-rat 2,07 liter dan 2,4 liter. Pedagang dengan status hidrasi dehidrasi sebagian besar mengkonsumsi cairan dibawah rata-rata sebanyak 80%.
(Puspita, 2017)	Iklm Kerja Panas dan Konsumsi Air Minum saat Kerja Terhadap Dehidrasi	Mengetahui hubungan iklim kerja panas dan konsumsi air minum dengan dehidrasi pada pekerja PT. Candi Mekar Pernalang bagian <i>weaving</i> .	<i>Cross sectional</i> , status gizi menggunakan IMT, konsumsi cairan menggunakan <i>food recall</i> dan status hidrasi menggunakan BJU.	Hasil penelitian terdapat hubungan antara iklim kerja panas ( $p=0,00$ ) dengan dehidrasi dan ada hubungan konsumsi air ( $p=0,001$ ) dengan dehidrasi.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan responden, waktu, lokasi pengambilan sampel, dan populasi penelitian. Adapun variabel penelitiannya adalah aktivitas fisik, konsumsi cairan, status gizi dan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa



