

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyebaran transportasi di Indonesia kini semakin mengalami peningkatan seiring dengan berjalannya waktu. Jumlah kendaraan yang masih beroperasi di seluruh Indonesia pada 2013 mencapai 104,211 juta unit, naik 11 persen dari tahun sebelumnya 2012 yang cuma 94,299 juta unit, populasi terbanyak masih disumbang oleh sepeda motor dengan jumlah 86,253 juta. Ojek, menjadi salah satu yang terpopuler diantara sarana transportasi lainnya. Menggunakan motor sebagai alat transportasinya, membuat berkendara menggunakan ojek lebih cepat dibandingkan dengan angkot, bus, maupun taksi. Apalagi kini dengan kemajuan teknologi informasi muncul ojek *online* di Indonesi yang dapat diakses menggunakan gadget (Sevillapa, 2016).

Indonesia merupakan negara berpenduduk padat dengan tingkat hidup yang relatif rendah, dimana tenaga kerja tersedia dalam jumlah berlebih. Pengusaha pabrik atau perusahaan masih kurang memperhatikan kesehatan tenaga kerja, termasuk kesejahteraan dan kebutuhan gizi (Moehji, 2009).

Tenaga kerja pabrik, perusahaan, maupun pengendara motor atau ojek dapat terjamin kesehatan dan produktivitas kerjanya secara optimal bila terdapat keseimbangan antara beban kerja, beban tambahan akibat lingkungan kerja, serta kapasitas kerja (Sumamur, 2009). Paparan lingkungan kerja fisik seperti lingkungan kerja panas yang terus berlanjut dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, salah satunya adalah dehidrasi (Andayani, 2013).

Dehidrasi dapat terjadi bila keluaran airnya adalah cairan yang hipotonik, yaitu volume air yang keluar jauh lebih besar dari jumlah natrium yang keluar (Hardinsyah, Budi, dan Sudung, 2012). Menurut *Asian Food Information Centre* dehidrasi terbagi menjadi tiga kelompok yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi tingkat berat. Dehidrasi dapat mengganggu keseimbangan dan pengaturan suhu tubuh dan pada tingkat yang

sudah sangat berat bisa berujung pada penurunan kesadaran dan koma (Hardinsyah, Budi, dan Sudung, 2012).

Salah satu faktor resiko terjadinya dehidrasi adalah kelebihan berat badan (*Overweight*). Hal ini disebabkan karena terjadi ketidak seimbangan elektrolit dalam tubuh dan menekan seseorang meningkatkan nafsu makan serta asupan makann sehingga akan menurunkan asupan cairan dalam tubuh. Seseorang yang kelebihan berat badan akan mengalami kelebihan lemak dalam tubuhnya sehingga air merupakan kunci dalam metabolisme lemak. Lemak umumnya larut dalam air. Hal ini terbukti pada penelitian tentang konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja yang *obesitas* dan *non obesitas* di Semarang yang menemukan kejadian dehidrasi lebih banyak dialami remaja yang *obesitas* yaitu sebanyak 83,9% sedangkan *non obesitas* sebanyak 51,6% (Fauziyah, 2011 dalam Ningsih 2014).

Menurut *Institute of Medicine* tentang rekomendasi asupan air, kebutuhan cairan pada pekerja dalam lingkungan panas (30-35<sup>0</sup>C) dengan intensitas kegiatan fisik aktif sampai sangat aktif adalah sebesar 6-8 liter per hari.

Berdasarkan penelitian (Cheremisinoff dalam Puspitosari, 2006) yang menguji tentang kekuatan radiasi sinar matahari yang dilakukan selama 1 x 24 jam yang berhasil menemukan bahwa antara pukul 06.00-07.00 radiasi sinar matahari hampir tidak ada sama sekali atau nol persen. Berdasarkan penelitian tersebut diatas bahwa jam 06.00-07.00 tidak berefek samping dari lama paparan yang dapat menimbulkan luka bakar pada kulit, dehidrasi akibat lama paparan sinar matahari yang terlalu kuat seperti pada siang hari. Sementara pada pukul 09.00-15.00 lama paparan matahari ini yang paling kuat.

Pada penelitian konsumsi air lebih banyak menyumbang cairan dibanding konsumsi minuman lainnya maupun cairan dari makanan. Konsumsi air menyumbang sebesar 69,2 % dari total konsumsi cairan, sedangkan konsumsi minuman lainnya menyumbang sebesar 13,3%. Gejala dehidrasi yang paling banyak dirasakan subjek adalah haus (53,4%), lemas (47,9%), dan tubuh terasa panas (41,1%). Gejala dehidrasi lainnya seperti

kulit kering, bibir kering, dan jumlah urin sedikit jarang dirasakan subjek (Buanasita, Annas, Andriyanto, dan Sulistyowati, 2015).

Beberapa penelitian yang mengungkap tentang konsumsi cairan dengan status hidrasi mendapatkan hasil 28,8% pekerja yang hanya 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).

Penelitian lain yang dilakukan hasil studi di Indonesia oleh *the Indonesian regional hydration study* tahun 2010 yang dilakukan di beberapa kota di Indonesia, Jakarta menempati angka dehidrasi terbesar kedua setelah Makasar yaitu sebesar 53,1% (Diyani, 2012).

Faktor-faktor risiko kurang air dipengaruhi oleh pengetahuan subyek tentang air minum dan hidrasi, tingkat kecukupan asupan air, suhu tubuh lingkungan. Kurang air ringan kronik juga merupakan faktor hipotonik pada konstipasi, hipertensi, penyakit jantung koroner, ketoasidosis diabetik (Hardinsyah, Budi, dan Sudung, 2012).

Berdasarkan masalah dari hasil penelitian-penelitian yang telah dipaparkan mengenai hidrasi, penulis tertarik untuk meneliti hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi pada pengendara ojek *online*. Peneliti memilih status hidrasi pada pengendara ojek *online* karena dilihat dari pekerjaan yang mengharuskan pengendara ojek *online* ini berhubungan dengan suhu lingkungan yang panas, maka penulis ingin melihat hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi pada pengendara ojek *online*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Status gizi yang memerlukan peningkatan kebutuhan cairan
2. Jumlah asupan cairan yang menyebabkan hidrasi

3. Pengaruh suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari mempengaruhi pengeluaran cairan tubuh
4. Apakah terdapat hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi

### **C. Pembatasan Masalah**

Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti dibatasi hanya pada “hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi pada pengendara ojek *online*”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi pada pengendara ojek *online*?

### **E. Tujuan Penelitian**

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

Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh dan lama paparan sinar matahari dengan status hidrasi pada pengendara ojek *online*

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

1. Mengidentifikasi karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) pada pengendara ojek *online*
2. Mengidentifikasi status gizi pada pengendara ojek *online*
3. Mengidentifikasi asupan cairan pada pengendara ojek *online*
4. Mengidentifikasi suhu tubuh pada pengendara ojek *online*
5. Mengidentifikasi lama paparan sinar matahari pada pengendara ojek *online*
6. Mengidentifikasi status hidrasi pada pengendara ojek *online*
7. Menganalisis hubungan antara status gizi dan status hidrasi pada pengendara ojek *online*

8. Menganalisis hubungan antara asupan cairan dan status hidrasi pada pengendara ojek *online*
9. Menganalisis hubungan antara suhu tubuh dan status hidrasi pada pengendara ojek *online*
10. Menganalisis hubungan antara lama paparan sinar matahari dan status hidrasi pada pengendara ojek *online*

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Bagi Pengendara Ojek *Online***

Sebagai sumber informasi terkait asupan cairan dan lama paparan sinar matahari yang mempengaruhi status hidrasi.

### **2. Manfaat Bagi Pendidikan**

Dapat menambah kepustakaan bagi jurusan gizi, sehingga bermanfaat bagi pembacanya.

### **3. Manfaat Bagi Peneliti**

- a. Sebagai penerapan pengetahuan ilmu gizi yang didapat dan mendalami pengetahuan tentang asupan cairan dan lama paparan sinar matahari dan yang mempengaruhi status hidrasi.
- b. Digunakan sebagai syarat kelulusan Sarjana Gizi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.