

B A B 1

P E N D A H U L U A N

1.1. L a t a r B e l a k a n g

Tubuh manusia dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya dapat bertahan selama beberapa hari tanpa air. Air merupakan komponen utama dari semua struktur sel dan merupakan media kelangsungan proses metabolisme dan reaksi kimia dalam tubuh (Suharjo & Kusharto 1988). Agar proses metabolisme dalam tubuh berjalan dengan baik dibutuhkan masukan cairan setiap hari untuk menggantikan cairan yang hilang (Rahcma, 2009).

Air mempunyai fungsi dalam berbagai proses penting pada tubuh manusia, seperti pengatur suhu tubuh, zat pelarut, pembentuk sel dan cairan tubuh, pelumas dan bantalan, media transportasi, dan media eliminasi sisa metabolisme. Sayangnya, air seringkali terlupakan sebagai zat gizi yang penting bagi tubuh. Tubuh tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan akan air. Oleh karena itu, air perlu dipenuhi manusia melalui asupan air yang cukup (Ratnasari, 2012).

Kebutuhan cairan setiap orang berbeda-beda, menurut Institute of Medicine (2004) menganalisis data NHANES III, hasilnya menunjukkan rata-rata asupan total air (makanan dan minuman) pada remaja (14-18 tahun) laki-laki sebesar 3,4 L/hari dan perempuan 2,5 L/hari, pada kelompok dewasa (31-50 tahun) pria total konsumsi air sebesar 3,85 L/hari dan wanita 3,10 L/hari. Perbedaan asupan air antar kelompok yang secara fisik aktif dan tidak aktif pada

laki-laki 0,6 L dan untuk wanita 0,5 L. Asupan tersebut lebih rendah dibandingkan di Kanada, yaitu untuk pria dewasa 2,96 L/hari dan wanita 2,55 L/hari (National Academic Press, 2004).

Survey pada populasi dewasa di USA menunjukkan total asupan air 28 persen berasal dari makanan, 28 persen air putih, dan 44 persen dari minuman lainnya. Asupan air seseorang akan tergantung dari tingkat aktivitas, lingkungan, pola makan, dan aktivitas sosialnya.

Pemenuhan kebutuhan manusia akan cairan diperoleh dari konsumsi air minum, air yang terkandung dalam makanan, dan air hasil metabolisme tubuh. Persentase terbesar air dalam tubuh manusia didapat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Sedangkan secara normal, dalam satu tubuh akan kehilangan cairan melalui ginjal, kulit, paru-paru maupun feses. Demikian pula bila seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat maka akan terjadi penurunan cairan tubuh. Hal ini yang mengakibatkan rasa haus sehingga menimbulkan rasa ingin minum. Untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, maka kehilangan cairan tersebut harus diganti. Salah satu kebiasaan yang salah adalah mengonsumsi air hanya ketika haus. Hal ini bisa menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi merupakan kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk. Faktor-faktor yang hari menyebabkan kebutuhan tubuh akan cairan meningkat yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas, suhu, stres, sakit, dan diet. Dehidrasi terbagi menjadi tiga tingkat, yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi berat (Ratnasari, 2012).

Berdasarkan penelitian *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) tahun 2010 di beberapa kota di Indonesia, sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi. Dehidrasi adalah suatu keadaan penurunan total air di dalam tubuh karena hilangnya cairan secara patologis, asupan air tidak adekuat, atau kombinasi keduanya. Dehidrasi terjadi karena pengeluaran air lebih banyak daripada jumlah yang masuk, dan kehilangan cairan ini juga disertai dengan hilangnya elektrolit. Pada dehidrasi terjadi keseimbangan negatif cairan tubuh akibat penurunan asupan cairan dan meningkatnya jumlah air yang keluar (lewat ginjal, saluran cerna atau insensible water loss/IWL) atau karena adanya perpindahan cairan dalam tubuh. Berkurangnya volume total cairan tubuh menyebabkan penurunan volume cairan intrasel dan ekstrasel. Manifestasi klinis dehidrasi erat kaitannya dengan depleksi volume cairan intravaskuler. Proses dehidrasi yang berkelanjutan dapat menimbulkan syok hipovolemia yang akan menyebabkan gagal organ dan kematian (Leksana, 2015).

Aktivitas fisik adalah kegiatan-kegiatan sadar yang dilakukan sehari-hari yang diukur dengan energi dalam kalori yang digunakan. Pengeluaran energi setiap individu berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Peningkatan teknologi merubah gaya hidup yang tanpa membutuhkan banyak aktivitas tubuh sehingga dapat menjadi penyebab masalah gizi lebih (Fillah, 2007).

Pekerjaan yang mengandalkan fisik memerlukan kerja atau aktivitas fisik yang lebih berat dibanding pekerjaan yang mengandalkan keahlian (FAO/WHO/UNU (2001)). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skletal dan mengakibatkan pengeluaran energi (Arab, 2005). Khumaidi (1989) menyatakan, semakin berat aktivitas yang dilakukan, semakin

banyak energi dan asupan cairan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tersebut. Sehingga pekerjaan yang mengandalkan kekuatan fisik akan membutuhkan energi yang lebih besar dibanding pekerjaan yang tidak mengandalkan kekuatan fisik (Wardani dan Roosita, 2008).

Paparan lingkungan kerja fisik seperti lingkungan kerja panas yang terus berlanjut dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, salah satunya adalah dehidrasi. Sopir bus merupakan kelompok masyarakat yang mensyaratkan kondisi kesehatan yang optimal untuk dapat menjalankan pekerjaannya. Hal ini dikarenakan supir dituntut tetap bugar agar dapat mengantarkan penumpangnya ke tempat tujuan (Musbyarini, 2010). Supir bus merupakan kelompok pekerja sektor informal yang bekerja di lingkungan yang panas, akan tetapi bus dilengkapi dengan fasilitas ac, hal ini yang membuat pramudi bus transjakarta jarang mengkonsumsi air diakibatkan karena suhu ruangan yang dingin sehingga supir bus tidak merasa haus pada saat melakukan aktivitasnya, diketahui pula bahwa terdapat faktor kebiasaan yang buruk bagi kesehatan berupa sedikit minum dan sering menahan kencing. Hal ini mengakibatkan kurangnya asupan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga berdampak pada masalah kesehatan. (Saputro, 2007 dalam Wahyuni 2013). Apabila terjadi kekurangan cairan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan keadaan hipovolemia (kekurangan volume cairan tubuh) kemudian terjadi hipoperfusi (kurangnya oksigen) menyebabkan iskemik dan gangguan nutrisi pada ginjal. Suhu panas pada lingkungan kerja umumnya menyebabkan kurangnya cairan tubuh, dehidrasi berpotensi menimbulkan kelelahan dan menurunkan daya konsentrasi (Wahyuni, 2013).

1.2. Identifikasi Masalah

Hidrasi merupakan kondisi ketidak seimbangan cairan tubuh dikarenakan pengeluaran cairan lebih besar daripada pemasukan. Dehidrasi disebabkan karena cuaca panas, serta kurangnya konsumsi cairan (Lentini, 2014). Pekerjaan yang mengandalkan fisik memerlukan kerja atau aktivitas fisik yang lebih berat dibanding pekerjaan yang mengandalkan keahlian FAO/WHO/UNU (2001). Semakin berat aktivitas yang dilakukan, semakin banyak energi dan asupan cairan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tersebut. Sehingga pekerjaan yang mengandalkan kekuatan fisik akan membutuhkan energi yang lebih besar dibanding pekerjaan yang tidak mengandalkan kekuatan fisik (Wardani dan Roosita, 2008). Berdasarkan penelitian *The Indonesian hydration regional studi* (THIRST) tahun 2010 di beberapa kota di Indonesia, sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi.

Paparan lingkungan kerja fisik seperti lingkungan kerja panas yang terus berlanjut dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, salah satunya adalah dehidrasi. Sopir bus merupakan kelompok masyarakat yang mensyaratkan kondisi kesehatan yang optimal untuk dapat menjalankan pekerjaannya. Hal ini dikarenakan supir dituntut tetap bugar agar dapat mengantarkan penumpangnya ke tempat tujuan (Musbyarini dkk, 2010).

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di latar belakang penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang

mempengaruhi kejadian dehidrasi pada supir bus Damri antara lain kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik.

1.3. Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor penyebab terjadinya dehidrasi dan agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya maka ruang lingkup permasalahan ini dibatasi dengan topik penelitiannya adalah kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian Hidrasi pada Pramudi Bus Damri di Daan Mogot Jakarta Barat.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan dalam penelitian ini mengenai Apakah ada hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian Hidrasi pada supir bus Damri?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian Hidrasi pada supir Bus Damri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan minum pramudi bus damri.
- b. mengetahui asupan cairan pramudi bus damri.
- c. Mengetahui aktivitas fisik pramudibus damri.
- d. Mengetahui kejadian hidrasi pramudi bus damri.

- e. Menganalisis hubungan kebiasaan minum terhadap kejadian hidrasi pada pramudi bus damri.
- f. Menganalisis hubungan asupan cairan dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus damri.
- g. Menganalisis aktivitas fisik dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus damri.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Bagi Akademik

Memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat sebagai bahan evaluasi terhadap kegiatan perkuliahan yang telah dilaksanakan sehingga dapat bermanfaat untuk perkembangan pendidikan selanjutnya dan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

b. Manfaat Bagi Supir Bus Damri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan memberi pengetahuan mengenai kebiasaan mengkonsumsi air agar terhindar dari dehidrasi sehingga dapat meningkatkan kinerja yang lebih baik.

c. Manfaat bagi peneliti lain

Dapat mengembangkan penelitian ini pada tempat yang berbeda dengan menghubungkan faktor-faktor lain dengan penelitian yang lebih baik dan dapat digunakan sebagai data yang berhubungan dengan kejadian dehidrasi.

d Kekurangan penelitian

Kekurangan penelitian ini adalah tidak akuratnya cara penentuan kadar hidrasi karena pengambilan warna urin hanya menggunakan tabel gradasi warna urin, jika responden mengkonsumsi obat-obatan warna urin akan berwarna lebih pekat.