

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tiap pekerja memiliki hak memperoleh proteksi bagi keselamatan serta kesehatan kerja dalam upaya mewujudkan produktivitas kerja yang maksimal. Kesehatan tenaga kerja tentu berpengaruh pada meningkatnya produktivitas serta keselamatan kerja. Saat bekerja tidak menutup kemungkinan terdapat beban yang harus dihadapi oleh pekerja. Beban akibat lingkungan kerja terdiri dari aspek fisik, kimia, biologis, serta psikologis. Paparan lingkungan kerja panas yang terus bersinambung bisa menyebabkan gangguan kesehatan, salah satunya merupakan kehilangan cairan tubuh atau dehidrasi.

Dehidrasi berarti terjadi kekurangan cairan dalam dalam tubuh yang disebabkan oleh jumlah cairan yang masuk lebih rendah daripada jumlah yang keluar. Dehidrasi disebabkan karena tubuh yang terus menerus kehilangan cairan (Rismayanthi, 2012). Dampak dari kejadian dehidrasi diantaranya adalah kemampuan kognitif yang mengalami penurunan karena sulit berkonsentrasi, risiko infeksi pada saluran kemih dan terbentuknya nefrolitiasis. Asupan cairan dalam jumlah yang cukup serta tidak menahan air kemih merupakan cara yang sangat efisien untuk menghindari peradangan saluran kencing, dan menyusutnya energi serta produktivitas kerja lewat kendala sakit kepala, letih, kejang sampai pingsan. Kehabisan cairan lebih dari 15% berdampak parah bagi kesehatan.

Penelitian di Australia menunjukkan bahwa 79% pekerja lapangan mengalami dehidrasi. Sedangkan di Indonesia, *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) melaporkan bahwa 42,5% orang dewasa hadapi kekurangan cairan tingkatan ringan. Cairan yang keluar melalui keringat perlu diganti sehingga volume plasma akan tetap dalam kondisi stabil sehingga tidak terjadi penurunan kemampuan fisik dan kognitif pekerja. Gangguan kesehatan akibat tekanan panas yang disebut heat illness meliputi, *heat cramps*, *heat exhaustion*, dan *heat stroke* terjadi karena tubuh mengalami kehilangan cairan lebih dari 5%. (Persagi, 2009).

Salah satu upaya yang paling efektif guna melindungi kesehatan dan keselamatan kerja, serta meningkatkan produktivitas adalah dengan menjaga hidrasi pekerja lapangan yang berada di lingkungan panas dengan baik. Pemenuhan cairan melalui konsumsi minuman maupun melalui makanan sangatlah penting. Kebutuhan air pada pekerja dalam lingkungan panastentu lebih tinggi dibandingkan dengan orang biasa, kebutuhan yang dibutuhkan adalah sebesar 6 liter, sedangkan pekerja yang sangat aktif butuh lebih dari 6 liter cairan. Pada beberapa penelitian, menunjukkan bahwa asupan cairan pada pekerja masih kurang memenuhi kebutuhan sehingga meningkatkan kejadian dehidrasi.

Penelitian sebelumnya (Kurniawati, 2021) yang dilakukan pada kurir ekspedisi menunjukkan bahwa status hidrasi kurir masih kurang sebesar 45,4% dan terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat antara asupan cairan dan status hidrasi ($p=0,001$, $r=-0,685$). Salah satu pekerja lapangan lainnya adalah pengemudi atau *driver ojek online*.

Pengemudi *ojek online* merupakan populasi yang melakukan pekerjaannya di lingkungan panas, terpapar sinar matahari secara langsung dalam waktu yang lama, sehingga mereka merupakan pekerja dengan potensi tinggi mengalami kekurangan cairan karena pengeluaran keringat berlebih serta terjadi peningkatan respirasi. Namun sayangnya, permasalahan ini masih sering diabaikan dan belum terdapat penelitian terkait hal ini di Kecamatan Buduran, Sidoarjo. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya penelitian lanjutan mengenai hubungan asupan cairan, status gizi dengan status hidrasi pada pekerja terpapar panas yaitu *driver ojek online* di Sidoarjo.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawati (2021) pada kurir ekspedisi menunjukkan bahwa terdapat 45,4% mengalami dehidrasi ringan. Serta penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari *et al* (2017) pada pekerja PT PAL menunjukkan bahwa 85,3% pekerja jumlah konsumsi cairan termasuk kurang. Kekurangan cairan atau dehidrasi menjadi permasalahan gizi pada pekerja lapangan. Dehidrasi pada pekerja disebabkan oleh berbagai faktor seperti asupan cairan yang tidak adekuat, suhu serta aktivitas fisik. Dehidrasi menjadi penyebab menurunnya angka produktivitas kerja. Permasalahan ini apabila tidak segera ditangani dan terjadi berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan hingga kematian.

Survei awal yang dilakukan pada lima orang pengemudi *ojek online* menunjukkan bahwa asupan cairan termasuk kurang jika dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) padahal aktivitas kerja dan paparan sinar matahari

termasuk tinggi yang dapat menyebabkan terjadinya *heat exhaustion* karena kekurangan cairan di dalam tubuh, kondisi tersebut meningkatkan kemungkinan terjadinya dehidrasi pada pengemudi *ojek online* di Sidoarjo. Kebiasaan asupan hanya saat merasa haus juga menjadi salah satu alasan kekurangan asupan cairan.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang juga mempengaruhi status hidrasi. Pada orang dengan status gizi lebih, persentase perbandingan lemak dan air sekitar 50%:50%. Pada pria dengan gizi baik persentase perbandingan lemak dan air adalah 16%:60%. Sementara pada orang kurus, persentase perbandingan lemak dan air adalah 74%:67%% (Sulistomo, 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa air tubuh pada orang yang tidak memiliki gizi lebih, lebih tinggi jika dibandingkan pada orang yang memiliki gizi lebih. Penelitian lainnya yang dilakukan Mahasiswa Akademi Gizi Surabaya pada mahasiswa obesitas dan non obesitas menunjukkan hasil status hidrasi pada mahasiswa non obesitas lebih rendah yang mengalami dehidrasi dibandingkan mahasiswa obesitas (Hardinsyah, 2009).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu adanya tindak lanjut melalui penelitian mengenai hubungan asupan cairan dan status gizi terhadap status hidrasi pengemudi *ojek online* di Sidoarjo yang merupakan kabupaten penyangga sehingga terdapat banyak pengemudi *ojek online*. Kecamatan Buduran dipilih menjadi lokasi penelitian karena berdasarkan lokasi, Kecamatan Buduran strategis dekat dengan pusat perbelanjaan dan *cafe* sehingga banyak pengemudi *ojek online* yang berlalu lalang. Selain itu, melihat jumlah penduduk di Kecamatan Buduran yang cukup besar. Menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten

Sidoarjo pada tahun 2019, jumlah penduduk di Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo adalah 100.923 jiwa. Selain itu, terjadi peningkatan yang signifikan mengenai jumlah rumah makan atau restoran di Sidoarjo dari tahun 2014 sebesar 33 rumah makan atau restoran hingga 2018 sebesar 147 rumah makan atau restoran.

1.3 Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana hubungan asupan cairan, status gizi dengan status hidrasi pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo?”

Penelitian ini dibatasi pada pengemudi *ojek online* yang sedang berada di Sidoarjo tanpa memperhatikan domisili asli pengemudi tersebut untuk menghindari banyaknya penafsiran yang dapat memperluas pemahaman tentang ini.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan cairan dan status gizi dengan status hidrasi pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pengemudi (umur, pendidikan dan lama terpapar sinar matahari dan rata - rata jarak tempuh mengemudi dalam sehari) *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.

2. Mengidentifikasi kebiasaan minum air dan tingkat asupan cairan pada pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.
3. Mengidentifikasi status gizi menggunakan indeks massa tubuh pada pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.
4. Mengidentifikasi status hidrasi pada pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.
5. Menganalisis hubungan asupan cairan dengan status hidrasi pada pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada pengemudi *ojek online* di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.

1.4.3 Manfaat

1. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya asupan air sehingga dapat merubah perilaku responden.

2. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan serta mengembangkan pengetahuan peneliti mengenai asupan cairan dan status hidrasi pekerja *outdoor* terutama pengemudi ojek online di Kecamatan Buduran, Sidoarjo.

3. Bagi peneliti lain

Dapat memberikan informasi ilmiah sebagai wawasan dan acuan penelitian berikutnya sehingga dapat lebih mengembangkan penelitian.

4. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi institusi mengenai pentingnya asupan cairan dan status hidrasi untuk meningkatkan produktivitas kerja, keselamatan kerja dan meminimalkan kecelakaan kerja.

5. Bagi universitas

Penelitian diharapkan mampu menambah referensi kepustakaan serta sebagai bahan pengetahuan mengenai masalah dehidrasi pekerja guna memberi panduan bagi penelitian selanjutnya.