

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dengan tingkat kehidupan yang rendah dan jumlah penduduk yang besar, Indonesia adalah negara yang padat. UU RI No. 13 tahun 2003 pasal 86 yang mengatur ketenagakerjaan menyatakan bahwa setiap pekerja berhak memperoleh perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja untuk mencapai produktivitas kerja yang setinggi mungkin. Tenaga kerja yang sehat lebih produktif, lebih aman di tempat kerja, dan lebih sedikit cuti sakit. Jika terdapat keseimbangan antara beban kerja, tekanan tambahan yang disebabkan oleh lingkungan kerja, dan kapasitas kerja, maka tenaga kerja dapat terjamin kesehatan dan produktivitas kerjanya secara optimal (Suma'mur, 2009).

Salah satu masalah kesehatan pekerja yang perlu diperhatikan adalah kebutuhan gizi, yaitu jumlah cairan yang cukup, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja. Penyakit atau penurunan kinerja fisik dan kognitif, serta dehidrasi dapat mengurangi produktivitas karyawan (Barasi, 2007)(Malisova et al., 2016). Konsumsi air minum perlu diperhatikan karena kekurangan cairan dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi juga, fungsi ginjal bisa terhambat akibat dehidrasi yang berkepanjangan. Dehidrasi juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang karena keringat dan urin dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik. Dehidrasi adalah suatu keadaan di mana terjadi kehilangan cairan tubuh secara berlebihan, ketidakmampuan untuk mengisi kembali cairan tersebut karena hidrasi yang tidak memadai dan peningkatan kehilangan air (Hardinsyah et al., 2010).

Pemenuhan kebutuhan air penting untuk menjaga keseimbangan air di dalam tubuh. Umur, ukuran tubuh, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan lingkungan memengaruhi kebutuhan air setiap orang. Asupan energi, luas permukaan dan berat badan tubuh adalah beberapa faktor yang biasanya membantu menentukan jumlah air yang diperlukan tubuh. Jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam kondisi lingkungan normal adalah proporsi dari kebutuhan air sehari. Untuk menggantikan kehilangan air dari sistem pernapasan, kulit, ginjal (urin), dan saluran pencernaan, kita harus memenuhi kebutuhan akan air (Santoso, 2012)

Dehidrasi mempengaruhi 20-30% fungsi tubuh pada orang berusia di atas 40 tahun. Dampak negatif dehidrasi dianggap lebih besar dan lebih mudah terjadi pada usia ini, serta risiko kematian, kesakitan, dan kecacatan juga dapat meningkat. Otot yang berfungsi optimal mampu menyimpan sebagian besar air, yaitu sekitar 70%, sedangkan lemak hanya menampung sekitar 10-40% air. Seseorang yang berusia di atas 40 tahun mengalami kehilangan massa otot dan peningkatan jaringan adiposa, sehingga kehilangan manfaat tambahan yaitu cadangan air yang besar (H. J. Miller, 2015).

Orang yang bekerja dengan masa kerja yang lama tentu sudah terbiasa bekerja di lingkungan yang panas. Mereka beradaptasi dengan lingkungan kerja mereka. Namun, meskipun aklimatisasi berhasil, tidak ada jaminan bahwa pekerja akan mampu mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat bekerja di lingkungan panas. Tingkat dehidrasi seseorang tidak hanya ditentukan oleh berapa lama mereka bekerja dalam suhu tinggi (A. D. Puspita & Widajati, 2020).

Beban kerja didefinisikan sebagai jumlah pekerjaan yang perlu dilakukan oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu dan jumlah pekerjaan yang berlebihan, peran yang berlebihan sebagai salah satu pemicu stres yang berkaitan dengan pekerjaan atau tugas (Radzali et al., 2013). Beban kerja juga dapat menyebabkan pekerja mengalami dehidrasi. Ketika beban kerja bertambah panas metabolisme yang dihasilkan dalam tubuh juga meningkat. Pekerja dengan beban kerja yang berat dapat mengalami dehidrasi pada lingkungan kerja yang panas (Soeripto, 2009).

Kurang air dapat membahayakan kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit seperti sembelit, kram, batu ginjal, infeksi saluran kemih, dan lainnya. Selain itu, kurang air dapat mengganggu stamina, daya ingat, kecerdasan, mengurangi produktivitas kerja dan bahkan meningkatkan risiko kecelakaan kerja (Grandjean & Grandjean, 2007).

Di Indonesia sendiri, konsumsi air masih rendah. Hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* menunjukkan bahwa 49,1% peserta mengalami kurang air atau hipovolemia ringan, dengan 42,5% orang dewasa (Hardinsyah et al., 2009). Konferensi Air di Jakarta, yang berlangsung dari 16 hingga 17 Maret, menemukan bahwa 27,1% penduduk mengalami dehidrasi, dan 49,2% tidak terhidrasi dengan baik (Bardosono, 2016).

Air minum yang wajib diminum orang dewasa adalah 2 liter atau setara dengan 8 gelas per hari. Rekomendasi ini tak jauh berbeda dengan pendapat pakar enzim sekaligus profesor kedokteran di Albert Einstein College of Medicine, AS. Selain itu, kebutuhan cairan saat bekerja akan meningkat dan minimal 2,3 hingga 3 liter air per hari harus dikonsumsi sesuai *Dietary Reference Intake* (Depkes, 2016). Pekerja industri adalah orang yang sering melakukan aktivitas fisik di lingkungan panas untuk waktu yang lama, jadi kemungkinan dehidrasi pada pekerja industri lebih tinggi karena keringat berlebih dan terjadinya peningkatan pernapasan, tetapi masalah tersebut masih sering terabaikan (Shirreffs, 2003). Cara yang paling efektif dalam menjaga kesehatan dan produktivitas karyawan selama bekerja yaitu dengan memastikan karyawan memiliki akses asupan cairan yang cukup. Orang yang bekerja di lingkungan panas harus mengonsumsi air setidaknya 2,8 liter (Miller & Bates, 2007).

Konstruksi merupakan suatu kegiatan membangun sarana maupun prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Di Indonesia banyak sekali kontraktor baik swasta maupun BUMN yang berlomba-lomba untuk membangun infrastruktur yang terbaik namun bahaya bahaya kecil seperti dehidrasi kurang mendapat perhatian (Lufyana, 2020). Menurut (Zulkarnain et al., 2020) Pekerja dapat terganggu mental dan kinerja fisiknya akibat dari dehidrasi yang signifikan, yang dapat berpotensi menimbulkan resiko kesehatan bagi pekerja. Menurut (Andayani & Dieny, 2013) dehidrasi pada pekerja dapat menyebabkan kemampuan kognisi menurun, kemampuan fokus dan memori menurun, juga berefek pada suasana hati dan semangat kerja. Produktivitas akan menurun jika pekerja merasa pusing, lelah, dan kehabisan tenaga. Hal tersebut adalah gambaran dari kapasitas fisik yang rendah.

Penelitian ini dilakukan di salah satu proyek konstruksi pembangunan pabrik tepung gandum dan soya Agri First KIM 2 Medan. Penelitian mengenai faktor resiko yang berhubungan dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi masih sangat jarang dilakukan. Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan mengangkat tema tersebut dalam bentuk sebuah skripsi dengan judul “Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Dehidrasi Pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin menganalisis apakah faktor resiko yang berhubungan dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor resiko yang berhubungan dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengukur tingkat dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta dengan penilaian berat jenis urin.
2. Untuk menganalisis hubungan antara faktor resiko usia dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta.
3. Untuk menganalisis hubungan antara faktor resiko masa kerja dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta.
4. Untuk menganalisis hubungan antara faktor resiko beban kerja dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta.
5. Untuk menganalisis hubungan antara faktor resiko konsumsi air minum dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan kajian kepada PT. Nusa Raya Cipta untuk mengetahui tingkat dehidrasi pekerja serta sebagai referensi untuk mengetahui upaya yang dapat dilakukan oleh perusahaan untuk mencegah dehidrasi pada pekerja sehingga tidak menimbulkan terjadinya penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada responden untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gejala gejala dehidrasi serta mengetahui cara mencegah terjadinya dehidrasi.

1.4.3 Manfaat Bagi Akademik

Sebagai bahan masukan dan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam melaksanakan penelitian tentang faktor resiko yang berhubungan dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi.