

ABSTRACT

Dehydration is a condition in which there is excessive loss of body fluids, inability to replenish those fluids due to inadequate hydration and increased water loss. The purpose of this study was to determine the risk factors associated with dehydration in construction workers at PT. Nusa Raya Cipta. This research is a quantitative research. The design of this study was Cross Sectional with respondents as many as 70 construction workers taken in total sampling. The data analysis used was the Fisher's Exact Test. The results showed that the variables that had a significant relationship were drinking water consumption (p - value = 0.000) while for the variables age (p - value = 0.676), working period (p - value = 1.000), and workload (p - value = 0.397) did not have a significant relationship with dehydration. Based on this, it can be concluded that insufficient drinking water consumption in workers can cause dehydration. It is expected that construction workers can pay more attention to fluid consumption per day such as bringing water bottles to work and consuming drinking water not only when thirsty, and reduce consumption of tea, coffee, and other sachets.

Keywords: *Dehydration, Age, Length of Service, Workload, Water Consumption*

ABSTRAK

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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor resiko yang berhubungan dengan dehidrasi pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan responden sebanyak 70 pekerja konstruksi yang diambil secara *total sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa variabel yang memiliki hubungan yang signifikan yaitu konsumsi air minum ($p - value = 0,000$) sementara untuk variabel usia ($p - value = 0,676$), masa kerja ($p - value = 1,000$), dan beban kerja ($p - value = 0,397$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan dehidrasi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi air minum yang kurang pada pekerja dapat menyebabkan dehidrasi. Diharapkan kepada pekerja konstruksi dapat lebih memerhatikan konsumsi cairan perhari seperti membawa botol air minum ke tempat kerja serta mengonsumsi air minum tidak hanya pada saat haus saja, dan mengurangi mengonsumsi teh, kopi, serta minuman sachet lainnya.

Kata Kunci: Dehidrasi, Usia, Masa Kerja, Beban Kerja, Konsumsi Air