

GAMBARAN POLA KONSUMSI AIR PUTIH DAN STATUS HIDRASI PADA KARYAWAN EKSPEDISI PT LINTAS NUSANTARA PERDANA KEDIRI

Elysabet Herawati¹⁾, Muhammad Mudzakkir²⁾,

^{1,2} Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

elysabet@unpkdr.ac.id

Abstract

Expeditionary employees are jobs that require the consumption of water in sufficient quantities to avoid dehydration. This is because the work carried out by expedition employees is quite a strenuous activity in Indonesia's hot tropical climate. Dehydration in expedition employees can result in headaches, lethargy, and even fainting. The purpose of the study was to determine the hydration status of expedition employees at PT Lintas Nusantara Perdana Kediri related to water consumption patterns. The research design used cross sectional research and this research was a descriptive method. The population is all employees of PT Lintas Nusantara Perdana Kediri as many as 13 people. A sample of 10 respondents was taken by purposive sampling technique. Collecting data using a questionnaire. The data is processed by data tabulation, coding, and scoring techniques. Based on the research, it was found that from 10 respondents it was found that 2 people (20%) consumed enough water, which was more than 2 liters, 5 people (50%) consumed moderate amounts of water, which was about 1,5-2 liters and 2 people (20%) consume less water, which is less than 1,5 liters for 9 hours of work. Based on these results, it can be concluded that the consumption of water by expedition employees of PT Lintas Nusantara Perdana Kediri is still considered insufficient. Based on the results of the study on 10 respondents, it was found that 7 people (70%) felt symptoms of frequent thirst, 5 people (50%) felt symptoms of weakness, 6 people (60%) felt symptoms of dry lips and 5 people (50%) felt symptoms of body aches. hot. Based on these results, it can be concluded that most of the expedition employees of PT Lintas Nusantara Perdana Kediri who work in the field have not been properly hydrated during working hours.

Keywords : Expedition employee, Hydration status, Water consumption

PENDAHULUAN

Salah satu pesan umum gizi seimbang adalah dengan membiasakan minum air putih yang cukup dan aman. Konsumsi air yang cukup saat bekerja adalah minimal 2,8 liter perhari dan setiap 20-30 menit sebaiknya mengonsumsi air minum sebanyak 1 gelas atau 250 ml. Sementara itu, terdapat jenis pekerjaan yang memiliki kebutuhan khusus akan cairan yaitu pekerja yang melakukan

pekerjaan fisik berat dan kerja di lingkungan panas atau dingin (Ratih dan Dieny, 2017). Bagi pekerja yang berada di lingkungan panas, kebutuhan akan air adalah 6 liter dan akan terus meningkat bagi pekerja yang lingkungan kerjanya semakin aktif (Sari, 2017). Kerja di lingkungan panas artinya bekerja di luar ruangan, di lapangan, atau bekerja dalam ruangan yang memiliki

ventilasi tidak baik. Pekerja di lingkungan panas seringkali memproduksi keringat melebihi asupan cairan, sehingga potensi dehidrasi akan meningkat (Sulistomo dkk., 2014).

Salah satu contoh pekerja yang bekerja di lingkungan panas adalah kurir dan karyawan ekspedisi. Perusahaan ekspedisi merupakan salah satu perusahaan yang mempekerjakan kurir dan karyawannya dalam pengiriman barang. Karyawan ekspedisi merupakan pekerja di luar ruangan yang bertugas dalam menjemput dan mengantarkan paket pelanggan sesuai dengan alamat yang dituju. Jenis pekerjaan ini memiliki kebutuhan cairan yang besar, sebab cairan tubuh yang hilang selama bekerja cukup tinggi. Dengan demikian, pencegahan terhadap kejadian dehidrasi terhadap pekerja ekspedisi perlu dilakukan (Kurniawati dkk., 2021).

Air dari tubuh akan hilang melalui urin, keringat dan saat kita bernafas. Kehilangan cairan tersebut perlu diganti secara teratur dengan cairan yang berasal dari makanan dan minuman yang kita konsumsi. Apabila kehilangan cairan tersebut tidak diganti maka dapat menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi merupakan efek atau dampak fisiologi bagi tubuh akibat adanya ketidakseimbangan cairan akibat kekurangan cairan (Triyana, 2012). Kunci utama untuk mempertahankan dan menjaga cairan tubuh tetap seimbang adalah dengan mencegah dehidrasi. Tanpa asupan air, manusia hanya bisa bertahan hidup selama beberapa hari (Kurniawati dkk., 2021).

Dehidrasi memiliki beberapa dampak fisiologis yang buruk bagi tubuh. Dehidrasi ringan pada individu dengan aktivitas fisik yang berat akan mengalami penurunan kinerja yang berakibat meningkatnya kelelahan dan penurunan daya tahan. Dehidrasi ringan juga menyebabkan gangguan mood dan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan kewaspadaan. Dehidrasi ringan dan sedang juga dapat mengganggu memori jangka pendek, menjadi faktor risiko delirium, memicu migrain, dan dapat mengganggu fungsi saluran cerna seperti konstipasi (Popkin dan Rosenberg, 2010).

Hasil penelitian terdahulu pada pekerja bengkel menunjukkan bahwa hanya 32,4% pekerja yang terhidrasi dengan baik sementara sisanya sebanyak 23,4% mengalami dehidrasi ringan, 41,2% mengalami dehidrasi sedang dan 2,9% mengalami dehidrasi berat (Sari dan Nindya, 2018). Hasil penelitian lain yang tidak jauh berbeda juga ditemukan pada penelitian pada pekerja industri laki-laki yaitu terdapat 28,8% yang memiliki status hidrasi baik. Pekerja yang mengalami dehidrasi sebanyak 19,2% dan sisanya mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan dehidrasi sedang 15,1%) (Andayani, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status hidrasi seseorang seperti pengetahuan tentang cairan dan hidrasi, konsumsi cairan dan status gizi. Salah satu aspek penting yang banyak mempengaruhi kebiasaan dan tindakan seseorang dalam

mengonsumsi cairan adalah pengetahuan (Kurniawati dkk., 2021).

Berdasarkan uraian dalam pendahuluan, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi air putih dengan status hidrasi karyawan ekspedisi di PT Lintas Nusantara Perdana (LNP) Kediri. Dengan pengetahuan yang baik tentang kebutuhan cairan tubuh, maka bisa dilakukan pencegahan dehidrasi dan keseimbangan cairan tubuh bisa terjaga dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* karena hanya mengambil pada satu waktu tanpa mengikuti faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pada waktu sebelumnya. Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif (Hidayat, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua karyawan di PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang berjumlah 13 orang. Sampel penelitian ini adalah karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang bekerja di lapangan (kurir, sopir, packing, dan kuli angkut). Pada penelitian ini diambil 77% sampel dari jumlah populasi sehingga jumlah sampel adalah 10 orang berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument dengan memanfaatkan formulir (kuesioner).

Penelitian ini dilakukan di PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang

beralamat di Stasiun Kota Kediri, Desa Balowerti, Kecamatan Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur.

HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di PT Lintas Nusantara Perdana Kediri.

Umur Responden	Jumlah	Persentase
20-30 tahun	5 orang	50%
31-40 tahun	2 orang	20%
41-50 tahun	2 orang	20%
>50 tahun	1 orang	10%

Sumber Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1, dari hasil penelitian terhadap 10 responden didapatkan bahwa sebanyak 5 orang (50%) berumur 20-30 tahun, 2 orang (20%) berumur 31-40 tahun, 2 orang (20%) berumur 41-50 tahun dan umur 1 orang (10%) berumur lebih dari 50 tahun yakni 53 tahun.



Gambar 1. Persentase jumlah responden berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang

bekerja sebagai pekerja ekspedisi bagian lapangan berumur 20-30 tahun.

2) Data Jenis Minuman yang Sering Dikonsumsi Responden Selama Jam Kerja.

Tabel 2. Data Jenis Minuman yang Sering Dikonsumsi Responden Selama Jam Kerja.

Jenis Minuman	Jumlah	Persentase
Kopi	6 orang	60%
Teh	1 orang	10%
Air Putih	2 orang	20%
Lainnya	1 orang	10%

Sumber; Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2, dari hasil penelitian terhadap 10 responden terkait jenis minuman yang dikonsumsi selama jam kerja didapatkan hasil 6 orang (60%) sering mengkonsumsi kopi, 1 orang (10%) sering mengkonsumsi teh, 2 orang (20%) sering mengkonsumsi air putih, dan 1 orang (10%) sering mengkonsumsi minuman lain.



Gambar 2 Distribusi jenis minuman yang sering dikonsumsi karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri selama jam kerja.

Berdasarkan gambar 2, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana

Kediri memilih mengkonsumsi kopi selama jam kerja. Hal ini disebabkan alasan menghindari kantuk selama jam kerja dan sugesti para karyawan bahwa minum kopi lebih menambah semangat kerja. Sedangkan 1 orang responden lebih sering mengkonsumsi minuman yang berbeda dari responden lain yakni berupa air kelapa, air soda, atau es.

3) Data Jumlah Volume Konsumsi Air Putih oleh Responden selama Jam Kerja.

Tabel 3. Data Volume Air Putih yang Dikonsumsi Responden Selama Jam Kerja.

Volume	Jumlah	Persentase
Lebih dari 2 L	3 orang	30%
1,5-2 L	5 orang	50%
Kurang dari 1,5 L	2 orang	20%

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3, dari hasil penelitian terhadap 10 responden didapati hasil sebanyak 2 orang (20%) mengkonsumsi cukup air putih yakni lebih dari 2 Liter, 5 orang (50%) mengkonsumsi air putih dalam jumlah sedang yakni sekitar 1,5-2 Liter dan 2 orang (20%) mengkonsumsi air putih dalam jumlah kurang yakni kurang dari 1,5 Liter selama 9 jam kerja.



Gambar 3. Gambaran kecukupan konsumsi air putih pada karyawan

ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri selama jam kerja.

Berdasarkan gambar 3, dapat disimpulkan bahwa konsumsi air putih oleh karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri masih tergolong kurang cukup. Walau sebenarnya para karyawan mengaku mengkonsumsi jenis minuman lain selain air putih, namun volume konsumsi air putih seharusnya juga diperhatikan agar tidak terjadi dehidrasi.

4) Data Frekuensi Berkemih oleh Responden selama Jam Kerja.

Tabel 4. Data Frekuensi Berkemih oleh Responden Selama Jam Kerja.

Frekuensi	Jumlah	Persentase
Jarang	1 orang	10%
Kadang	3 orang	30%
Sering	6 orang	60%

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4, dari hasil penelitian terhadap 10 orang responden, didapatkan data bahwa 1 orang (10%) jarang berkemih, 3 orang (30%) kadang berkemih dan 6 orang (60%) sering berkemih.



Gambar 4. Gambaran frekuensi berkemih oleh karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri selama jam kerja.

Berdasarkan Gambar 4, dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (60%) karyawan PT Lintas Nusantara Perdana Kediri sering berkemih atau sering buang air kecil selama jam kerja.

5) Data Gejala yang Dirasakan Responden Akibat Kurang Minum Air Putih selama Jam Kerja.

Tabel 5. Data Gejala yang Dirasakan Responden Akibat Kurang Minum Air Putih selama Jam Kerja.

Gejala	Jumlah	Persentase
Sering haus	7 orang	70%
Lemas	5 orang	50%
Bibir Kering	6 orang	60%
Tubuh terasa panas	5 orang	50%

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian pada 10 responden didapatkan hasil 7 orang (70%) merasakan gejala sering haus, 5 orang (50%) merasakan gejala lemas, 6 orang (60%) merasakan gejala bibir kering dan 5 orang (50%) merasakan gejala tubuh terasa panas.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di PT Lintas Nusantara Perdana Kediri terhadap 10 responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden lebih banyak mengkonsumsi kopi dan teh dibandingkan air putih selama jam kerja. Sementara itu, kebutuhan air putih selama bekerja juga tidak dipenuhi oleh seluruh karyawan PT Lintas Nusantara Perdana Kediri. Sebagian besar masih mengkonsumsi cairan dalam jumlah yang kurang. Jika dibandingkan dengan

padatnya aktivitas, maka hanya 30% yang memenuhi kebutuhan cairan dengan jumlah cukup yakni di atas 2 Liter selama jam kerja. Jika dibandingkan dengan teori yang diungkapkan Kurniawati dkk. (2021) bahwa pekerja ekspedisi yang bekerja di lingkungan panas harus mengkonsumsi minimal 2,8 Liter air per hari, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang bekerja di lapangan belum terhidrasi dengan baik selama jam kerja.

Sebagian besar karyawan PT Lintas Nusantara Perdana Kediri juga melaporkan sering berkemih atau buang air kecil dalam jumlah cukup banyak. Namun mereka juga melaporkan adanya gejala dehidrasi akibat kurangnya konsumsi air putih selama jam kerja. Kopi dan teh mengandung kafein yang merupakan diuretik, maka reaksi yang ditimbulkan adalah sering berkemih. Hal ini menyebabkan sebagian besar karyawan merasakan gejala sering haus, bibir kering dan tubuh terasa panas. Bahkan sebagian besar karyawan mengaku merasa lemas akibat kurangnya konsumsi air putih. Jika hal ini dibiarkan, maka para karyawan ekspedisi yang bekerja di lapangan akan sulit berkonsentrasi dan mengalami gejala dehidrasi lanjutan yang lebih parah.

Hidrasi yang hilang disebabkan oleh hilangnya cairan dan elektrolit tubuh melalui keringat dan urin menjadi faktor penyebab kelelahan. Hal ini menyebabkan menurunnya

efisiensi dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan (Buwana dkk., 2016). Kurangnya asupan cairan pada pekerja yang bekerja terus-menerus tanpa disadari dan tidak diimbangi dengan penggantian elektrolit yang hilang dalam jumlah proporsional dapat mengakibatkan dehidrasi (Triyana, 2012). Dehidrasi adalah kurangnya cairan dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari pada jumlah yang masuk (Rismayanthi, 2012). Bahaya dehidrasi diantaranya adalah penurunan kemampuan kognitif karena sulit berkonsentrasi, risiko infeksi saluran kemih dan terbentuknya batu ginjal. Kehilangan cairan lebih dari 15% akan berakibat fatal, sehingga dehidrasi harus dicegah selama bekerja (Alim, 2012).

Konsumsi cairan dalam jumlah yang cukup dan tidak menahan air kemih adalah cara yang paling efektif untuk mencegah dehidrasi dan menurunnya stamina kerja. Kelelahan menjadi salah satu bentuk mekanisme tubuh, sehingga ketika merasa lelah sebaiknya beristirahat dan meminum air yang cukup untuk mengganti sel yang rusak dan mempercepat waktu pemulihan (Buwana dkk., 2016).

Tindak lanjut yang harus dilakukan sebagai saran oleh Kepala Cabang PT Lintas Nusantara Perdana Kediri, adalah dengan tetap mengingatkan para karyawan untuk meningkatkan pola konsumsi air putih

selama jam kerja. Pihak kantor PT Lintas Nusantara Perdana Kediri telah menyediakan air minum gratis bagi para karyawan, namun memang para karyawan lebih memilih konsumsi jenis minuman lain selama jam kerja. Selain itu perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi air putih untuk pencegahan dehidrasi bagi pekerja ekspedisi. Dengan pengetahuan mengenai pentingnya minum air putih terhadap status hidrasi, diharapkan karyawan PT Lintas Nusantara Perdana Kediri dapat mengubah pola konsumsi cairan selama jam kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri yang bekerja di lapangan belum terhidrasi dengan baik selama jam kerja. Diperlukan peranan Kepala Cabang dalam mengingatkan karyawan ekspedisi agar mengkonsumsi air putih secara cukup.

SARAN

Penyuluhan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan karyawan ekspedisi tentang pentingnya konsumsi air putih juga dapat dilakukan sebagai tindak lanjut hasil penelitian. Penelitian lanjutan tentang pengaruh konsumsi air putih yang cukup terhadap status hidrasi karyawan ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri perlu dilakukan dengan metode PURI (Periksa Urine Sendiri). Melalui metode PURI, akan

didapatkan data yang lebih akurat mengenai status hidrasi yang dialami (Pertiwi, 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. 2012. *Persepsi Atlet terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik Dan Recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Andayani, K. 2013. Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki. *J Nutr Coll*, 2(4):547–56.
- Buwana, P.A.;Wijasena B., dan Suroto. 2016. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda (*Cocos nucifera*) terhadap Kelelahan Kerja pada Nelayan di Tambak Mulyo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (1):350-358.
- Hidayat, A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik. Analisis Data*. Jakarta, Salemba Medika.
- Kurniawati F., Sitoayu L., Melani V., Nuzrina N., Wahyuni Y. 2021. Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Kurir Ekspedisi. *Jurnal Riset Gizi*, 9 (1): 46-52.
- Pertiwi, D. 2015. *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

- Popkin, BM dan Rosenberg, IH. 2010. Water, Hydration and Health. *NIH Public Access*. 68(8):439–458.
- Ratih dan Dieny. 2017. Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pekerja di Suhu Lingkungan Dingin. *Journal Of Nutrition College*, 6 (1):76-83.
- Sari, NA dan Nindya, TS. 2018. Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering Pt Pal Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 12(1):47.
- Sari, MP. 2017. Iklim Kerja Panas dan Konsumsi Air Minum Saat Kerja Terhadap Dehidrasi. *HIGEIA Journal Public Heal Res Dev*, 1(2):108–118.
- Sulistomo, A.; Sutariasa, N.; dan Ibrahim, El. 2014. *Status Hidrasi pada Kondisi Umum dan Khusus*. Jakarta. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Triyana, Y.F. 2012. *Teknik Prosedural Keperawatan*. Yogyakarta, D- Medika.