

# HUBUNGAN TEKANAN PANAS, BEBAN KERJA FISIK, TINGKAT ASUPAN CAIRAN DENGAN STATUS HIDRASI PEKERJA PENGASAPAN IKAN BANDARHARJO

AHMAD FARHAN FUADY-25000119140279  
2023-SKRIPSI

**Latar belakang:** Pekerja pengasapan ikan seringkali bekerja dalam lingkungan panas dengan beban kerja fisik yang tinggi. Lingkungan panas serta beban kerja fisik yang tinggi memicu peningkatan panas metabolisme tubuh sehingga tubuh akan berkeringat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan risiko dehidrasi pada pekerja. Asupan cairan yang cukup dibutuhkan untuk menjaga status hidrasi pekerja dalam kondisi yang optimal.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tekanan panas, beban kerja fisik, tingkat asupan cairan, dan status hidrasi pada pekerja pengasapan ikan Bandarharjo.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif cross sectional. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 137 pekerja dan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu kondisi sakit (demam, diare, muntah-muntah), konsumsi vitamin C atau obat diuretik dalam 24 jam, dan mengkonsumsi wortel dan/ atau labu dalam 24 jam. Berdasarkan perhitungan maka didapatkan jumlah sebesar 45 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023. Instrumen dalam penelitian ini adalah heatstress monitor Questemp<sup>034</sup> untuk mengukur tekanan panas, pulse oxymeter untuk mengukur beban kerja fisik, formulir recall 24 jam untuk menghitung asupan cairan pekerja, dan strip urine untuk mengukur status hidrasi berdasarkan berat jenis urin.

**Hasil:** Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa hanya 10 responden (22,2%) yang terhidrasi dengan baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara status hidrasi dengan tekanan panas ( $p=0,023$ ) dan tingkat asupan cairan ( $p=0,004$ ), namun tidak ada hubungan dengan beban kerja fisik ( $p=0,07$ ).

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara tekanan panas, tingkat asupan cairan dengan status hidrasi pada pekerja pengasapan ikan bandarharjo. Pemilik perlu menambahkan air minum di area kerja, pekerja perlu secara berkala untuk keluar area kerja untuk menstabilkan suhu tubuh, dan pekerja perlu minum secara berkala tanpa menunggu haus tiap 30 menit.

**Kata Kunci :** Tekanan panas; beban kerja fisik; tingkat asupan cairan; status hidrasi