

BEBAN KERJA FISIK, KONSUMSI AIR MINUM, IKLIM KERJA, DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU TERHADAP *HEAT EXHAUSTION* PADA PEKERJA *SPRAY* DI PERUSAHAAN GARMEN

**YOVINA RAISA NABILA-25000122140285
2026-SKRISPI**

Heat exhaustion merupakan kondisi gangguan akibat paparan panas ketika tubuh tidak mampu mempertahankan keseimbangan suhu internal yang ditandai dengan gejala seperti kelelahan, pusing, dan peningkatan pengeluaran keringat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja fisik, konsumsi air minum, iklim kerja, dan karakteristik individu terhadap kejadian *heat exhaustion* pada pekerja bagian *spray* di perusahaan garmen. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian *spray* shift 1 sebanyak 60 orang yang diambil menggunakan metode total sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, pengukuran langsung, dan pengisian kuesioner. Beban kerja fisik diukur menggunakan metode Cardiovascular Load (%CVL) berdasarkan denyut nadi, konsumsi air minum dan karakteristik individu diperoleh melalui angket, serta iklim kerja diukur menggunakan WBGT Heat Index Checker Meter Model 8778 (AZ Instrument). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 30% responden mengalami *heat exhaustion*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi air minum ($p=0,000$) dan jenis kelamin ($p=0,003$) berhubungan signifikan dengan kejadian *heat exhaustion*, sedangkan beban kerja fisik ($p=0,745$), iklim kerja ($p=0,745$), usia ($p=0,761$), dan status gizi ($p=0,901$) tidak berhubungan signifikan. Disimpulkan bahwa konsumsi air minum dan jenis kelamin merupakan faktor yang berperan terhadap kejadian *heat exhaustion*. Disarankan kepada pekerja bagian *spray* untuk meningkatkan konsumsi air minum secara rutin selama bekerja guna menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mencegah terjadinya *heat exhaustion*.

Kata Kunci : *Heat exhaustion*, Beban Kerja Fisik, Konsumsi Air Minum, Iklim Kerja, Pekerja Garmen