

Jurnal Peneletian Kesmas	Vol. 3 No. 2	Edition: November 2020 – April 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY	
Received: 26 April 2021	Revised: 27 April 2021	Accepted: 28 April 2021

Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Status Hidrasi Pada Pekerja Sawit Bagian Perebusan Di Pt Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba

Wira Maria Ginting¹, Delita Panjaitan², Nadia Husna³, Annisa Febriana Siregar⁴, Tati Murni Karokaro⁵, Febri Silvianti⁶

Progran Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang,
Sumatera Utara

Email: wiramaria@outlook.com

Abstract

Hydration status can also be influenced by working environment conditions such as physical, chemical, biological, and psychological factors. The provision of watermelon juice is expected to maintain hydration status in employees who are exposed to heat and active physical activity. This study aims to find out how much influence the watermelon juice delivery has on the hydration status before and after giving watermelon juice in the PT.Tales Inti Sawit village of Bandar Meria Bangun Purba Village. This research is a quantitative research with a Quasi experimental approach with One Group Pretest and Posttest Design. The population is 40 people. The sampling technique is using purposive sampling technique. in accordance with the criteria for a sample of 15 respondents. Hydration status was measured using Mission 7 Parameter Professional / GP Urinalysis Multisticks Urine. The mean hydration status of respondents before consumption of watermelon juice was 4.80 and the mean after giving watermelon juice was 5.47. The average work stress before and after consumption has increased This shows that watermelon juice affects the hydration status of workers which means there is a difference in the average work stress before consuming watermelon juice with after consumption of watermelon juice. Based on the Wilcoxon statistical test for hydration status before and after consumption of semangka juice shows a significance value of $p = 0.004$ ($p \leq 0.05$ means that consumption of watermelon juice affects the hydration status. Employees should consume watermelon juice instead of coffee consumption while working so as not to cause poor hydration status until they become dehydrated. the company should provide drinking water and provide watermelon juice to maintain the hydration status of special workers in the boiling section.

Keywords: *Workload, work mass, neck pain complaints*

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan pekerja yang perlu diperhatikan salah satunya dari segi kebutuhan gizi yaitu dari aspek kecukupan cairan yang dapat mempengaruhi kapasitas kerja. Air merupakan zat gizi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Kehilangan cairan yang tidak diimbangi dengan kehilangan elektrolit dalam jumlah proposional dapat mengakibatkan status hidrasi terganggu (Triyana, 2012).

Terdapat berbagai alasan tubuh sering mengalami status hidrasi buruk atau dehidrasi, antara lain karena tidak haus, lupa minum, merepotkan, dan tidak mau sering ke kamar kecil. Konsumsi air minum yang kurang adalah salah satu penyebab utama status hidrasi terganggu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Nindya, 2017) pada pekerja di Bengkel Divisi General Engineering PT Pal Indonesia menjelaskan bahwa terdapat hubungan kuat antara asupan cairan dengan status hidrasi. Konsumsi air minum normal per hari adalah 8 gelas per hari, tetapi sering ditemukan kebiasaan yang salah di masyarakat yaitu hanya minum ketika haus saja, hal ini akan memicu seseorang untuk dehidrasi apalagi di ruangan dengan suhu yang tinggi.

Pekerja industri merupakan segmen populasi penting. Penurunan

asupan cairan dapat terjadi pada pekerja yang bekerja terus-menerus tanpa disadari bahwa mereka kehilangan cairan tubuh. Pekerja industri memiliki resiko kekurangan cairan tubuh karena pekerja industri adalah populasi yang sering melakukan pekerjaan fisik di lingkungan kerja panas dalam kurun waktu yang lama, berpotensi mengalami kekurangan cairan yang akan mempengaruhi status hidrasi pekerja, karena pengeluaran keringat berlebih dan terjadi peningkatan respirasi. Asupan cairan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh serta terjadi peningkatan pengeluaran air. Kebutuhan cairan pada pekerja seringkali diabaikan banyak industri yang tidak menyediakan air minum untuk karyawannya. Apabila tidak diperhatikan akan berdampak buruk pada kesehatan dan keselamatan pekerja. Berdasarkan keadaan di lapangan perlu dilakukan strategi untuk mengatasi hal tersebut sehingga saya sebagai peneliti tertarik untuk memberikan sesuatu yang bisa menjaga status hidrasi pekerja bagian perebusan ini. Maka dalam hal ini saya akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Status Hidrasi Pada Pekerja Sawit Bagian Perebusan di PT Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba"

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat

Pre-experimental design dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design yaitu suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan kepada sampel yang sebelumnya di ukur terlebih dahulu (pretest) selanjutnya setelah diberikan perlakuan di lakukan pengukuran kembali (posttest). Populasi pada penelitian ini adalah pekerja perebusan yang terdapat di PT Tales Inti Sawit yang terletak di Desa Bandar Meria Bangun Purba yaitu seluruh karyawan bagian perebusan yang berjumlah 40 orang. Dalam teknik pengambilan sampel pada penelitian ini penulis menggunakan teknik non probability sampling yaitu dengan purposive sampling (Sugiyono, 2014).

Penulis menetapkan sifat sifat dan karakteristik yang akan digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Wawancara kepada responden dengan berpedoman pada kuesioner yang telah dipersiapkan merupakan teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data primer. Sedangkan data sekunder diperoleh dari bagian HRD di PT Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba tentang profil dan jumlah SDM yang ada di bagian Produksi. Setelah data terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan uji wilcoxon karena pada saat uji normalitas, data tidak

berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dengan ketentuan jika nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel independent dengan dependent.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Persen (%)
1	20-30	10	66,7
2	31-40	5	33,3
Total		15	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rentang usia yang terbesar adalah 20 – 30 tahun dengan presentase 66,7 % sedangkan yang terkecil pada rentang usia 31 – 40 tahun dengan presentase 33,3%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Massa Kerja pada Penjahit di Lembaga Latihan Kerja Lubuk Pakam

No	Masa kerja (tahun)	Frekuensi	Persen (%)
1	1	1	6,7
2	2	8	53,3
3	3	5	33,3
4	4	1	6,7
Total		15	100

Berdasarkan tabel diatas responden dengan lama bekerja terbanyak yaitu pada rentangan 2 tahun yaitu sebanyak 8 responden (53,3%) dan paling sedikit dengan

lama bekerja yaitu pada rentangan 4 tahun sebanyak 1 responden (6,7%).

Tabel 3 Status Hidrasi Sebelum Dilakukan Intervensi

Kategori status hidrasi	Frekuensi	Persen (%)
Dehidrasi	3	20
Hidrasi sedang	12	80
Rata-rata		4,80
Std deviasi		0,41
Total	15	100

Hasil analisis data dengan bantuan software komputer (spss), diperoleh nilai rata-rata (mean) sebelum diberikan intervensi berupa jus semangka 4,80, standar deviasi 0,41. Berdasarkan distribusi frekuensi status hidrasi di atas, diketahui bahwa dari 15 responden.

Tabel 4. Status Hidrasi Setelah Dilakukan Intervensi

Kategori status hidrasi	Frekuensi	Persen (%)
Dehidrasi baik	3	46,7
Hidrasi sedang	12	53,3
Rata-rata		5,47
Std deviasi		0,51
Total	15	100

Hasil yang diperoleh nilai rata-rata (mean) setelah diberikan intervensi berupa jus semangka 5,47, standar deviasi 0,51. Berdasarkan distribusi frekuensi

status hidrasi di atas, diketahui bahwa dari 15 responden sebagai sampel penelitian sebanyak 7 (46,7%) responden status hidrasi berada pada kategori hidrasi baik, 8 (53,3%) responden status hidrasi berada pada kategori sedang. Data tersebut dapat dimaknai bahwa secara mayoritas responden lebih dari 50% mengalami status hidrasi sedang.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata stres kerja sebelum diberikan intervensi berupa pemberian jus semangka adalah 4,80 dan rata-rata setelah intervensi berupa pemberian jus semangka adalah 5,47 yang artinya ada perbedaan rata-rata stres kerja sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian jus semangka dengan setelah dilakukan intervensi berupa pemberian jus semangka.

Tabel 5. Uji Perbedaan status hidrasi Sebelum Dan Sesudah intervensi

Status Hidrasi	N	Mean	P Value	Z
Sebelum intervensi (Pretest)	15	4,80	0,004	-
Sesudah intervensi (Posttest)		5,47		2,887

Berdasarkan hasil analisis dengan uji wilxoson didapatkan nilai signifikansi lebih kecil dari 5%

($p=0,004<0,05$). Ditarik kesimpulan penelitian ini adalah Ada Pengaruh pemberian jus semangka Terhadap status hidrasi Pada Pekerja Bagian perebusan di P.Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, Masa kerja, dan kondisi kesehatan. Dari hasil wawancara, usia responden berada pada rentang 20 – 40 tahun. Dari analisis data sebelum intervensi berupa pemberian jus semangka diperoleh rata-rata status hidrasi sebesar 4,80 dengan standar deviasinya 0,41. Dari analisis data Sesudah Pemberian Jus Semangka diperoleh rata-rata status hidrasi sebesar 5,47 . Standar deviasinya adalah 0,51, dan dari uji normalitas data diperoleh 0,000 yang berarti $p < 0,05$, maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Dari hasil analisis uji normalitas tersebut didapatkan kedua data berdistribusi tidak normal, sehingga uji T berpasangan (Paired t-test) tidak dapat dilakukan maka dipilih uji Wilcoxon.

Dari hasil uji statistik Wilcoxon dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah 0,004 atau kurang dari 0,05 ($p \leq 0,05$). Dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh jus semangka terhadap status hidrasi. Dari analisis data dapat diketahui

bahwa rata-rata status hidrasi sebelum dan sesudah pemakaian ear plug mengalami peningkatan 13,6. Hal ini menunjukkan bahwa jus semangka mempengaruhi status hidrasi yang artinya jus semangka dapat menjaga status hidrasi

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:.

1. Rata-rata status hidrasi sebelum diberikan intervensi berupa jus semangka yaitu 4,80 sedangkan rata rata setelah intervensi berupa pemberian jus semangka adalah 5,47 yang artinya terjadi peningkatan status hidrasi setelah di berikan intervensi berupa pemberian jus semangka
2. Dengan menggunakan uji wilxocon diperoleh nilai $p=0,004$ ($p<0,005$) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa " Ada Pengaruh pemberian jus semangka terhadap status hidrasi Pada Pekerja Bagian Perebusan PT. Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba".

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Asupan Cairan , Status Gizi Dengan Status

Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel
Divisi General. 47–53.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
Bandung :Alfabeta, CV

Sugiyono. (2014) Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D.
Bandung : Alfabeta.

Triyana, Y.F. (2012). Teknik
prosedural keperawatan.