

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kejadian dehidrasi pada pekerja pabrik tahu di Jakarta Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebesar 42,6% pekerja pabrik tahu di Jakarta Selatan mengalami dehidrasi ringan, 21,3% dehidrasi sedang, 6,4% dehidrasi berat dan 29,8% terhidrasi dengan baik.
- b. Karakteristik individu menunjukkan 89,4% pekerja termasuk ke dalam kategori usia > 19 tahun, mayoritas pekerja memiliki status gizi normal dengan persentase 80,9%, dan terdapat 57,4% pekerja yang memiliki tingkat konsumsi air minum yang kurang.
- c. Pekerja sebagian besar memiliki beban kerja yang terkategori ringan yaitu 63,8% . Sedangkan 36,2% terkategori memiliki beban kerja sedang.
- d. Pekerja yang terpapar iklim kerja panas di pabrik tahu sebesar 61,7% pekerja.
- e. Karakteristik individu seperti umur ($p\text{-value} = 0,148$) dan status gizi ($p\text{-value} = 0,704$) menunjukkan tidak adanya hubungan dengan dehidrasi. Sementara tingkat konsumsi air minum ($p\text{-value} = 0,022$) menunjukkan adanya hubungan dengan dehidrasi pada pekerja pabrik tahu di Jakarta Selatan.
- f. Beban kerja fisik ($p\text{-value} = 0,018$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kejadian dehidrasi pada pekerja pabrik tahu di Jakarta Selatan
- g. Iklim kerja panas ($p\text{-value} = 0,007$) di lingkungan pabrik tahu menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian dehidrasi pada pekerja pabrik tahu di Jakarta Selatan

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan selama proses pelaksanaan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan antara lain :

a. Bagi Responden

Responden disarankan untuk meningkatkan konsumsi air minum secara teratur dengan mengonsumsi air minum setiap 15-20 menit sekali agar tubuh tetap terhidrasi. Selain itu, responden disarankan untuk segera meminum air apabila telah merasa haus tanpa menunggu pekerjaan harus selesai terlebih dahulu.

b. Bagi Pengusaha

Para pengusaha pabrik tahu disarankan untuk menyediakan stasiun kipas angin atau memasang *exhaust fan* guna menjaga sirkulasi udara agar iklim kerja tidak melebihi Nilai Ambang Batas (NAB). Untuk meminimalkan beban kerja fisik pada pekerja, pengusaha dapat membuat *shift* kerja atau dengan menambah pekerja pabrik. Selain itu, pengusaha juga dapat menyediakan air minum yang cukup untuk pekerjanya. Misal dengan jumlah pekerja sebanyak 6 orang, sesuai dengan anjuran untuk mengonsumsi air minum 250 ml/20 menit, dengan total 8 jam kerja. Sehingga didapatkan rincian anggaran sebagai berikut dengan 8 jam kerja : 20 menit = 24 kali minum. Lalu, 24 kali minum x 250 ml = 6.000 ml/orang atau 6 L/orang. Sehingga untuk 6 pekerja, air minum yang dibutuhkan yaitu 36 L/hari. Satu air mineral galon berisi 19 L dengan harga 20.000. Maka dari itu, didapatkan $20.000 \times 2 = 40.000/\text{hari} \rightarrow 40.000 \times 26$ hari kerja = 1.040.000/bulan. Terdapat alternatif lain dalam penyediaan air minum yaitu menggunakan air minum mentah yang dimasak. Untuk menjaga agar pekerja tidak lupa untuk mengonsumsi air yang telah disediakan, pengusaha dapat menyediakan sistem pengingat atau alarm yang berbunyi 20 menit sekali.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mencakup seluruh kecamatan di Jakarta Selatan agar hasil yang diperoleh lebih merepresentasikan populasi secara menyeluruh. Selanjutnya, mengingat metode penilaian dehidrasi

yang digunakan dalam penelitian ini hanya mengandalkan teknik PURI (Pengamatan Urin Sendiri), peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif dan akurat, seperti pengukuran Berat Jenis Urin (BJU) atau osmolaritas urin, agar hasil penilaian status hidrasi lebih valid dan dapat dibandingkan secara ilmiah. Untuk mengurangi potensi *bias recall* dalam pengumpulan data konsumsi air disarankan untuk menggunakan metode *food/fluid diary* atau dengan menggunakan aplikasi pemantauan hidrasi untuk mengurangi ketergantungan pada ingatan responden.