

Hubungan Konsumsi Cairan dan Sodium (Na⁺) Dengan Kelelahan Pada Pekerja Wanita Bagian Pengepakan PT. X Semarang

Jejen Jamaludin -- E2A005048
(2009 - Skripsi)

Iklim kerja panas merupakan beban tambahan bagi tubuh yang dapat memperburuk kondisi kesehatan dan stamina selama bekerja. Suhu lingkungan yang tinggi merangsang tubuh untuk berkeringat sebagai proses alamiah guna menurunkan suhu tubuh hingga pada suhu tubuh normal (36°C-37°C). Pengeluaran keringat yang banyak tanpa diimbangi dengan asupan cairan yang cukup akan mengakibatkan dehidrasi yang juga bisa berakibat pada timbulnya kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi cairan dan Sodium (Na⁺) dengan kelelahan pada pekerja wanita bagian pengepakan PT. X Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *explanatory research* dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 93 orang yang kemudian diambil 48 orang untuk dijadikan responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data disajikan dalam bentuk univariat dan bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji korelasi Kendall's Tau dengan taraf signifikansi alpha = 0,05 menunjukkan ada hubungan antara konsumsi cairan dengan kelelahan (p=0,001), dan ada hubungan antara konsumsi Sodium (Na⁺) dengan kelelahan (p=0,005). Rekomendasi adalah penyediaan air minum yang mengandung cukup elektrolit bagi pekerja untuk menjaga performa pekerja tetap tinggi karena terhindar dari dehidrasi dan kelelahan.

Kata Kunci: Konsumsi cairan, Konsumsi Sodium, Kelelahan