

Peluncuran Buku PEDOMAN KEBUTUHAN CAIRAN BAGI PEKERJA



Indonesia memiliki iklim tropis yang dapat menyebabkan para pekerja berisiko mengalami gangguan kesehatan, yang salah satunya adalah *heat stress*. Selain itu ada beberapa industri yang memiliki suhu lingkungan kerja yang sangat tinggi. Sesuai Data Badan Pusat Statistik (2014), masyarakat pekerja di Indonesia berjumlah sekitar 125,3 juta jiwa dan sekitar 70%-nya bekerja di industri kecil menengah atau sektor informal. Pemberi kerja maupun pekerjanya juga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya fungsi dan pentingnya asupan air. Tanpa disadari kurangnya asupan cairan ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kemampuan berpikir dan kewaspadaan sehingga berdampak negatif terhadap kualitas kinerja dan produktivitas, bahkan keselamatan.

Pada awal Maret 2015 lalu dalam acara "Apakah Minum 2 Liter Sehari Cukup Bagi Pekerja?", hadir **dr. Nusye E. Zamsiar, MS, SpOk**, yang memaparkan beberapa studi seputar status dehidrasi pada pekerja di beberapa kota di Indonesia. Berdasarkan hasil medical check-up pada pekerja di industri gerabah di Jogjakarta pada tahun 2013, menunjukkan sekitar 57,65% mengalami dehidrasi ringan. Studi lainnya dilakukan pada pekerja bagian peleburan di pabrik pengolahan nikel di Sorowako (Sulawesi Selatan) pada 2014, memperlihatkan kebiasaan kurang minum berhubungan dengan kristalisasi urin. Sedangkan pada tahun 2015 dilakukan di industri sepatu olahraga di Tangerang, menunjukkan dehidrasi sedang hingga berat pada pekerjanya yang terpapar panas sekitar 25,6% dan 30% pada pekerja yang tidak terpapar panas.

Berdasarkan hal itu, akhirnya Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia (PERDOKI) yang bekerjasama dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyusun buku "Pedoman Kebutuhan Cairan bagi Pekerja Agar Tetap Sehat dan Produktif". Buku panduan ini ditujukan kepada pengelola tempat kerja, praktisi kesehatan, petugas Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Bagian Sumber Daya Manusia dan para pekerja tentunya. "Kami berharap buku ini bisa menjadi sumber informasi bagi praktisi

Kapasitas Kerja, Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Kementerian Kesehatan RI) menjelaskan, beberapa regulasi yang secara teknisnya belum ada mengenai pengaturan minum. Sesuai Undang-Undang Kesehatan Tahun 2009, pasal 164-166 disebutkan pengelola dan pemberi kerja wajib memenuhi upaya kegiatan preventif, dan promotif untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan pada pekerja. Kemudian Peraturan Menteri Kesehatan No. 492 Tahun 2010 juga memuat persyaratan kualitas air minum yang tidak hanya

“kurangnya asupan cairan ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kemampuan berpikir dan kewaspadaan sehingga berdampak negatif terhadap kualitas kinerja dan produktivitas, bahkan keselamatan”

baik kesehatan maupun non-kesehatan dalam memenuhi kebutuhan para pekerja. Salah satu cara mewujudkannya sangat sederhana namun seringkali kurang diperhatikan yaitu dengan pemenuhan kebutuhan cairan bagi pekerja,” tukas Ketua Umum PERDOKI ini lebih lanjut.

Pemberi kerja perlu menyediakan fasilitas dan sarana air minum yang cukup untuk memenuhi syarat kesehatan dan mudah dicapai pekerja; ruang istirahat dengan suhu yang nyaman; dan pakaian kerja yang nyaman dan mudah menyerap keringat; serta inovasi untuk menemukan cara untuk mengingatkan pekerja minum secara rutin.

Selanjutnya **dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO** (Kasubdit Bina

tidak berbau, tidak berasa tetapi juga tidak mengandung unsur mikrobiologis dan kimiawi dan sudah memiliki standar tertentu.

“Kami akan mensosialisasikan pentingnya mencukupi asupan air atau pentingnya minum bagi para pekerja ke berbagai industri hingga puskesmas. Selain itu juga akan diterapkan di sekolah-sekolah mengenai pentingnya asupan air putih di usia dini,” lanjut dr. Imran.

Perlunya Mengonsumsi Air Minum

Setiap pekerja perlu membiasakan diri untuk mengonsumsi air secara teratur dalam jumlah kecil sebelum merasa haus agar dapat mempertahankan tingkat hidrasi yang baik selama bekerja. Dianjurkan minum satu

MENJADI ACUAN



Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI, dr. Anung Sugihantoro, MKes, dalam sambutannya menjelaskan, "Seperti yang tertulis dalam pasal 164 UU No.36 tahun 2000 tentang Kesehatan, kami ingin berupaya menciptakan pekerja Indonesia yang sehat. Kami berharap buku ini dapat memperluas wawasan para pemberi dan pelaku kerja mengenai kecukupan cairan dalam tubuh saat bekerja demi terciptanya masyarakat pekerja sehat dengan produktivitas yang optimal."

Buku ini juga sekaligus dapat menjadi acuan untuk menjaga kebugaran dan produktivitas para pekerja. Penetapan kebutuhan air minum bukan hal yang mudah atau sederhana. Untuk mencegah para pekerja mengalami gangguan kesehatan, diperlukan penilaian lingkungan kerja dan beban kerja untuk menentukan cairan yang diperlukan saat pekerja beraktivitas. "Keberadaan buku ini juga ditujukan kepada pengelola/pemberi kerja, pengusaha, dan manajemen sumber daya manusia yang bergerak di bidang industri kecil atau mikro, dan menengah, atau yang memiliki lingkungan kerja yang membutuhkan pemahaman pentingnya penyediaan air bagi para pekerjanya," tambah dr. Anung.

gelas air (150-200mL) setiap 15-20 menit pada aktivitas tingkat sedang dan iklim kerja yang cukup panas. Sedangkan pada pekerjaan berat dan pada lingkungan panas membutuhkan 2,8 Liter/hari dan pekerjaan ringan pada lingkungan tidak panas membutuhkan minimal 1,9 Liter/hari.

"Pastikan para pekerja memilih air minum yang baik, yaitu air dingin (dalam suhu

10-15°C) dan memenuhi syarat kesehatan. Sebaiknya bukan cairan yang mengandung soda, kafein, gula dan alkohol karena membuat pekerja berisiko alami dehidrasi," tambah **dr. Maya Setyawati, MKK, Sp.OK** sebagai perwakilan Tim Penulis buku "Pedoman Kebutuhan Cairan bagi Pekerja Agar Tetap Sehat dan Produktif". **HA**