

Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Sopir Angkot Lintas Bula-Ambon

Zulfikar Lating

STIKes Maluku Husada; fikarlating066@gmail.com

Sahrir Sillehu

STIKes Maluku Husada; sahrirmsmh@gmail.com (koresponden)

Abd Rijali Lapodi

STIKes Maluku Husada; rijalzahra410@gmail.com

Iswandi Fataruba

STIKes Maluku Husada; iswandhyfataruba@gmail.com

ABSTRACT

Certain types of work are very influential on the rise of blood pressure. The increase in blood pressure in drivers can be caused by several factors including physical activity, stress due to work pressure, environment and lifestyle. Fatigue due to physical activity or excessive stress has a negative impact on the driver's sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep quality and blood pressure of Bula-Ambon angkot drivers in 2021. The design of this study was cross-sectional. The respondents of this study were 35 respondents of Bula-Ambon angkot drivers who were selected using the total population sampling technique. Data were collected through filling out questionnaires at the Bula - Ambon angkot driver base, namely the Passo Transit base. Furthermore, the data were analyzed using the Chi-square test. The results of the analysis showed that the p-value was 0.000, so it was concluded that there was a relationship between sleep quality and blood pressure of the Bula-Ambon angkot drivers.

Keywords: driver; sleep quality; blood pressure

ABSTRAK

Jenis pekerjaan tertentu sangat berpengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah. Naiknya tekanan darah pada sopir dapat disebabkan oleh beberapa faktor antaranya adalah aktivitas fisik, stress karena tekanan kerja, lingkungan dan gaya hidup. Kelelahan akibat aktivitas fisik atau stress yang berlebihan berdampak negatif terhadap kualitas tidur sopir. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sopir angkot lintas Bula-Ambon pada tahun 2021. Rancangan penelitian ini adalah cross-sectional. Responden penelitian ini adalah 35 responden sopir angkot Bula-Ambon yang dipilih dengan teknik *total population sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner di pangkalan sopir angkot Bula - Ambon yaitu pangkalan Transit Passo. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sopir angkot lintas Bula - Ambon.

Kata kunci: sopir; kualitas tidur; tekanan darah

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terjadi akibat adanya peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg dengan dua kali pengukuran selang waktu lima menit dalam keadaan tenang/istirahat. Hipertensi di Indonesia semakin meningkat dan masih banyaknya penderita yang belum mendapatkan pengobatan secara teratur yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit komplikasi diantaranya yaitu *stroke*, serangan jantung dan jantung koroner⁽¹⁾.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan ada perkiraan akan kemungkinan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025 dan juga ada perkiraan per tahun 9,4 juta orang meninggal karena penyakit hipertensi dan komplikasinya, faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu gizi, pola makan, pola kerja, aktifitas fisik yang dilakukan, dan gaya hidup^(2,3). Selain itu data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi nasional pada penduduk yang berusia ≥ 18 tahun yaitu 34,1 persen dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1 persen sedangkan prevalensi hipertensi terendah di Maluku Utara sebanyak 22,2 persen. Sementara itu di provinsi Sumatera Utara terdapat sekitar 29,9 persen penduduk yang mengalami hipertensi^(2,4). Peningkatan tekanan darah adalah permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di dunia, dari penelitian tersebut ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, karena didapatkan kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik^(5,6).

Kejadian naiknya tekanan darah sopir bus dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, stress karena tekanan kerja, lingkungan dan gaya hidup, kelelahan akibat aktifitas atau stres yang berlebihan dapat membuat gangguan pada tidurnya⁽⁷⁾. Pada penelitian oleh Ain, et al. yang membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi tekanan darah sopir, dijelaskan bahwa hasil kualitas tidur para sopir bus berdasarkan pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada 81 responden, yang memiliki kualitas tidur baik terdapat 16 responden (19,8%) dan 65 responden (80,2%) dengan kualitas tidur buruk⁽⁷⁾.

Berdasarkan survei pendahuluan dan wawancara singkat pada sopir angkot yang terletak di pangkalan Bula - Ambon di Ambon, pada bulan Juni tahun 2021, jumlah sopir angkot yang ada dengan trayek Bula - Ambon yaitu 35 orang. Selanjutnya didapatkan informasi bahwa sebagian besar sopir angkot yang bekerja di jadwal malam hari, mereka menggunakan waktu tidurnya di siang hari dan hal itu tentu sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur yang mereka rasakan, dan dalam hal ini ada sopir angkot yang mengatakan bahwa mereka merasa pusing, sakit kepala, dan mata buram setelah mengemudi. Hal ini juga berkaitan dengan rasa emosional mereka. Mereka mengaku bahwa saat mereka selesai mengemudi terkadang mereka merasakan rasa ingin marah dan mereka mengatakan bahwa hal ini disebabkan karena kurang tidur. Berdasarkan uraian di atas dan alasan terkait survei pendahuluan dan wawancara diatas, perlu diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sopir angkot lintas Bula - Ambon.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir angkot lintas Bula - Ambon tahun 2021.

METODE

Penelitian di laksanakan pada bulan 1 Agustus- 1 September tahun 2021. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*, dalam arti bahwa data variabel bebas maupun terikat diukur dalam waktu yang bersamaan⁽⁸⁾. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 responden sopir angkot Bula - Ambon. Seluruh anggota populasi menjadi responden penelitian, sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total population sampling^(8,9).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah. Pengumpulan data untuk masing-masing variabel dilakukan menggunakan pengisian kuesioner yang diisi oleh responden di pangkalan sopir angkot Bula - Ambon yaitu Transit Passo. Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan persentase karena data berjenis kategorik^(10,11), lalu dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi umur sopir angkot

Umur	Frekuensi	Persentase
<25 tahun	19	54,3
>25 tahun	16	45,7

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa umur sopir angkot hampir berimbang antara yang berumur <25 tahun dan >25 tahun.

Tabel 2. Distribusi riwayat merokok sopir angkot

Riwayat merokok	Frekuensi	Persentase
Merokok	26	74,3
Tidak merokok	9	25,7

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa mayoritas sopir angkot memiliki riwayat merokok (74,3%).

Tabel 3. Distribusi kebiasaan mengonsumsi kopi sopir angkot

Kebiasaan mengonsumsi kopi	Frekuensi	Persentase
Mengonsumsi	28	80
Tidak mengonsumsi	7	20

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa mayoritas sopir angkot memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi (80%).

Tabel 4. Distribusi durasi tidur sopir angkot

Durasi tidur	Frekuensi	Persentase
Normal	18	51,4
Tidak normal	17	48,6

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa durasi tidur sopir angkot adalah hampir berimbang antara yang normal dan tidak normal.

Tabel 5. Distribusi kualitas tidur sopir angkot

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	21	60,0
Kurang baik	14	40,0

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa kualitas tidur yang kurang baik dari sopir angkot masih besar yaitu 40,0%.

Tabel 6. Distribusi tekanan darah sopir angkot

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase
Normal	22	62,9
Tidak normal	13	37,1

Berdasarkan tabel 6, meskipun mayoritas tekanan darah adalah normal, namun tekanan darah sopir angkot yang tidak normal masih banyak (37,1%).

Tabel 7. Hubungan antara kualitas tidur dengan Tekanan darah Sopir Angkot

Kualitas tidur	Tekanan darah				Total		p
	Normal		Tidak normal				
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Baik	20	95,2	1	4,8	21	100	0,000
Kurang baik	2	14,3	12	85,7	14	100	

Berdasarkan 7, dapat dijelaskan bahwa sopir dengan kualitas tidur yang baik, sebagian besar dari mereka memiliki tekanan darah yang normal (95,2%), dan sebaliknya sopir dengan kualitas tidur yang kurang baik, sebagian besar dari mereka memiliki tekanan darah yang tidak normal (85,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sopir angkot lintas Bula - Ambon pada tahun 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan informasi bahwa sebagian besar sopir angkot Bula - Ambon bekerja di jadwal malam hari. Dengan demikian, mereka menggunakan waktu tidurnya di siang hari, dan hal itu tentu sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur yang mereka rasakan. Dalam hal ini, ada sopir angkot yang mengatakan bahwa mereka merasa pusing, sakit kepala, dan mata buram setelah mengemudi. Hal ini juga berkaitan dengan rasa emosional mereka. Mereka mengaku bahwa saat mereka selesai mengemudi terkadang mereka merasakan keinginan untuk marah dan mereka mengatakan bahwa semua ini disebabkan karena kurang berkualitasnya tidur mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sopir angkot Bula - Ambon. Hasil penelitian ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Asti & HS⁽¹²⁾, yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur ($p=0,040$) dan status gizi ($p=0,029$) dengan hipertensi pada usia lanjut di daerah Aceh. Hasil penelitian senada pula dengan temuan Martini et al.⁽¹³⁾ tentang pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi dijelaskan bahwa hubungan

antara tidur dengan naiknya tekanan darah karena adanya perubahan curah jantung yang tidak akurat di malam hari.

Pada saat tidur kegiatan saraf simpatis akan meningkat dan sangat beragam selama waktu tidur *rapid eye movement* (REM) daripada ketika bangun tidur yang berhubungan dengan pola tidur. Tidur yang termasuk dalam tidak normal termasuk pada patogenesis *prehypertension non dipping* dan akan mempengaruhi pada kualitas tidur yang dapat terjadinya kenaikan tekanan darah. Pola tidur yang tidak bagus bisa menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada suatu individu. Durasi tidur yang singkat dalam jangka waktu yang lama bisa meningkatkan tekanan darah dalam 24 jam, denyut jantung, meningkatnya system saraf simpatik, dan juga dapat terjadinya peningkatan retensi garam hingga structural system kardiovaskular beradaptasi hingga darah menjadi naik. ⁽¹³⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tekanan darah sopir angkot lintas Bula - Ambon berhubungan dengan kualitas tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rismadi K, Siagian A, Siregar FA. Pengaruh Penghasilan dan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi pada Nelayan di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*. 2021;2(3).
2. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
3. WHO. World Health Organization Report. Geneva: WHO; 2015.
4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI; 2018.
5. Maulida D. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Sopir Bus Lintas Sumatera Trayek Banda Aceh-Medan. 2021:1-89.
6. Zheng Z, Li Y, Cai Y. Estimation of Hypertension Risk from Lifestyle Factors and Health Profile: A Case Study. *Sci World J*. 2014.
7. Ain RC, Indrawanto IS, Chandrawati FP. Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok dan Kualitas Tidur pada Sopir Bus di Terminal Arjosari Malang. *Saintika Med*. 2016;12(2):107.
8. Nugroho HSW, Sulikah, Handayani TE, Santosa BJ, Suharto A. Metode Penelitian dan Statistika Dasar untuk Mahasiswa Bidan. Madiun: CV Radius; 2014.
9. Nugroho HSW, Sulikah, Handayani TE, Santosa BJ, Suharto A. Petunjuk Praktikum Metode Penelitian dan Statistika Dasar. Madiun: CV Radius; 2014.
10. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2021;1(6):133-135.
11. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2014.
12. Asti R, HS I. Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2020;4(2):12-17.
13. Martini S, Roshifanni S, Marzela F. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *JURNAL MKMI*. 2018;14(3):297-303.