

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA PENGEMUDI BUS DI TERMINAL KALIDERES

Devina Alifia Salsabila

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan umum yang mempengaruhi orang di seluruh dunia. Pengemudi bus rentan terhadap hipertensi karena duduk dalam waktu lama dan stres yang tinggi. Beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai kemungkinan pemicu hipertensi, antara lain asupan natrium, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres. Desain studi cross-sectional digunakan untuk mengumpulkan data dari 70 pengemudi bus di Terminal Kalideres dengan teknik *Accidental Sampling*. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel asupan natrium ($p = 0,022$), aktivitas fisik ($p = 0,016$) dan kualitas tidur ($p = 0,003$) dengan tekanan darah p value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Asupan Natrium; Hipertensi; Kualitas Tidur

THE RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY, AND HYPERTENSION AMONG BUS DRIVERS AT KALIDERES TERMINAL

Devina Alifia Salsabila

Abstract

Hypertension is a common health problem affecting people all over the world. Bus drivers are prone to hypertension due to long periods of sitting and high stress. Several factors have been identified as possible triggers for hypertension, including sodium intake, physical activity, and sleep quality. This study aimed to investigate the relationship between sodium intake, physical activity, sleep quality, and hypertension in bus drivers at Kalideres Terminal. A cross-sectional study design was used to collect data from 70 bus drivers at Kalideres Terminal using the Accidental Sampling technique. The data used are primary data obtained from filling out questionnaires. Relationship analysis performed using the chi-square test. The results of the analysis showed that there was a relationship between the variables of sodium intake ($p = 0.022$), physical activity ($p = 0.016$) and sleep quality ($p = 0.003$) with blood pressure p value < 0.05 . This shows that there is a relationship between sodium intake, physical activity and sleep quality and blood pressure in bus drivers at Kalideres Terminal.

Keywords: Hypertension; Physical Activity; Sleep Quality; Sodium Intake