

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pengemudi merupakan individu mengoperasikan kendaraan, baik yang berkekuatan motor ataupun yang tidak (KBBI, 2016). Pengemudi yang baik adalah seseorang yang memiliki keterampilan mengemudi dasar, kebiasaan mengemudi, kondisi mengemudi yang baik, serta kesehatan fisik dan mental yang baik. Rasa tanggung jawab dan sikap hati-hati sangat penting (Anggraini, 2018). Pengemudi bus merupakan seseorang yang memiliki keahlian dasar mengemudi dan memiliki kemampuan untuk mengendarai bus dan mengantarkan penumpang dari titik awal menuju tempat tujuannya (Asyudin Junaedi & Hidayat, 2018). Pengemudi bus Antar Kota Antar Provinsi sering mengambil dan menurunkan penumpang sepanjang jadwal dan rute yang telah ditentukan. Biasanya setiap bus memiliki dua pengemudi, jika salah satu orang mengemudikan bus, sementara yang lain istirahat. Seorang pengemudi bus mengendarai bus dengan jarak tempuh sekitar  $\pm 600$  km, dan waktu tempuhnya lebih dari 8 jam sehari. Waktu tempuh bus sekitar 17 jam pulang pergi (PP). Pengemudi bus yang melakukan perjalanan jauh dengan waktu tempuh yang lama akan mengalami ketegangan fisik dan kelelahan otot karena duduk dalam waktu yang lama (Rohmah, 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi di kalangan penduduk berusia 18 tahun ke atas yaitu sebesar 34% dan prevalensi tidak mengukur tekanan darah sebesar 41% dari penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas. Prevalensi tidak mengukur tekanan darah di DKI Jakarta sebesar 32,7% dan pekerjaan sebagai sopir yang tidak mengukur tekanan darah sebesar 50,8% (Kemenkes, 2018a). Berdasarkan data tahun 2019 dari Dinas Kesehatan Provinsi (Dinkes) DKI Jakarta, terdapat sekitar 2.655.351 penderita hipertensi di DKI Jakarta (Dinkes, 2019). Menurut sebuah studi tahun 2016 oleh Balai Besar Pengendalian Lingkungan dan Pengendalian

Penyakit (BBTKLPP), ditemukan bahwa sekitar 53,8% pengemudi bus di Indonesia menderita hipertensi (Charissa et al., 2020).

Masalah kesehatan yang dapat terjadi pada pengemudi bus Antar Kota Antar Provinsi salah satunya hipertensi (Eriyanti & Handayani, 2018). Hipertensi merupakan keadaan yang mana terdapat kenaikan tekanan darah dalam arteri (Te'ne & Karjadidjaja, 2020). Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik yang sama dengan atau lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik yang sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. (Kemenkes, 2020). Meskipun orang dengan hipertensi biasanya berusia di atas 40 tahun, ini tidak mengecualikan kemungkinan bahwa penyakit ini juga dapat mempengaruhi individu muda. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, yang umumnya kurang diperhatikan pada usia produktif (Anggara & Prayitno, 2013). Gaya hidup seperti pola konsumsi yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, minum berlebihan, merokok, dan stres merupakan faktor risiko hipertensi di masa dewasa (Nafila & Rusmariana, 2021). Jika hipertensi tidak ditangani dengan cepat, dapat menyebabkan perubahan kesehatan dalam tubuh seperti serangan otak, penyakit arteri koroner, diabetes, gagal ginjal, dan kebuturan mata. Untuk melakukan ini, pengemudi harus lebih memperhatikan kesehatannya agar terhindar dari kecelakaan lalu lintas dan tidak membahayakan pengguna angkutan umum (Eriyanti & Handayani, 2018).

Konsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi memicu terjadinya hipertensi. Pengkajian yang dilaksanakan oleh Montol dan rekan (2015) menerangkan bahwasannya individu yang mengonsumsi makanan tinggi garam mempunyai dampak 9,2 kali makin tinggi untuk menderita hipertensi (Rahma & Baskari, 2019). Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi pada pekerjaan pengemudi yang sering mengonsumsi makanan asin sebesar 32,5%. Penggunaan garam yang melampau dapat mengakibatkan retensi air dalam tubuh melebihi batas normal, sehingga menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah (Kautsar et al., 2014).

Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik adalah pergerakan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Melakukan aktivitas fisik secara aktif sangat menguntungkan bagi kesehatan dan dapat mencegah penyakit. Sebaliknya, kekurangan aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap penyakit tidak menular, seperti hipertensi. Orang yang kurang beraktivitas fisik akan mengalami peningkatan detak jantung dan menjadikan jantung berfungsi lebih kuat, yang pada gilirannya terdapat kenaikan tekanan darah (Sihotang & Elon, 2020). Melakukan aktivitas fisik secara aktif dengan waktu 30 - 45 menit setiap hari dapat mendukung mengendalikan tekanan darah. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko hipertensi adalah jalan pagi, berjalan kaki, gimnastik, bersepeda, dan berenang. Dianjurkan untuk melakukannya setidaknya 30 menit setiap harinya dan minimal setiap minggu, tiga kali. (Kemenkes RI, 2013). Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) mengungkapkan bahwa tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih sangat rendah, yaitu kurang dari 50%, dengan persentase sebesar 33,5%. Pekerjaan sopir juga termasuk dalam kelompok yang memiliki kurangnya aktivitas fisik, dengan persentase sebesar 22% (Kemenkes, 2018a).

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik, berpotensi meningkatkan tekanan darah dan detak jantung rata-rata selama periode 24 jam (Saraswati et al., 2020). Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Lating, dkk. (2022) di Pangkalan Transit Pasco pada sopir angkot Bula – Ambon membahas tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan tekanan darah pengemudi, ditemukan bahwa umumnya pengemudi mempunyai kualitas tidur buruk memiliki tekanan darah abnormal hingga 85,7%. Terbukti kualitas tidur yang buruk membuat pengemudi bus merasa lelah saat menjalankan tugasnya selama perjalanan bus yang panjang. Kelelahan dapat mengakibatkan jantung berfungsi lebih keras dan tekanan darah meningkat, yang pada hasilnya dapat menyebabkan hipertensi. Waktu tidur yang lama dan singkat dapat meningkatkan tekanan darah dalam 24 jam, meningkatkan retensi garam, dan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Lating, 2022).

**Devina Alifia Salsabila, 2023**

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

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian. Adapun penelitian yang dilakukan mengenai yaitu asupan natrium, aktivitas fisik, dan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi hipertensi pengemudi bus di Terminal Kalideres. Adapun pemilihan tempat penelitian dilandasi bahwa Terminal kalideres merupakan terminal tipe A untuk lintas transportasi darat, khususnya menyediakan berbagai bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) Sumatra ataupun Jawa. Kondisi saat ini yang terjadi di terminal adalah semakin banyaknya penduduk di Ibukota Jakarta menyebabkan semakin banyak jugdan armada angkutan bus untuk mengantarkan penumpang. Menurut Departemen Kesehatan, Jakarta Barat memiliki jumlah penderita hipertensi yang relatif tinggi dibandingkan dengan daerah lain di Jakarta, dengan total 128.048 kasus (Dinkes, 2019). Ini menunjukkan betapa pentingnya mengetahui faktor-faktor yang berdampak tekanan darah tinggi sehingga pengemudi bus mampu menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik untuk menghindari komplikasi dan kecelakaan di tempat kerja.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masalah kesehatan yang dapat terjadi pada pengemudi bus salah satunya hipertensi. Menurut data tahun 2018 dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi tidak mengukur tekanan darah pada pekerjaan sebagai sopir sebesar 50,8%. Hal ini mengharuskan pengemudi lebih memperhatikan status kesehatannya agar terhindar dari kecelakaan di jalan raya dan membahayakan masyarakat yang menggunakan transportasi umum. Ketika pengemudi bus tidak membatasi asupan natrium, tubuh mereka menahan lebih banyak air dari biasanya, yang pada gilirannya mampu menaikkan volume darah dan menyebabkan hipertensi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik pada pengemudi bus dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang membebani jantung karena harus memompa lebih keras, yang akhirnya menaikkan tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk juga bisa berdampak negatif, menyebabkan kelelahan pengemudi dalam melakukan tugasnya, terutama pada perjalanan bus yang panjang, mampu menaikkan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk menyelidiki apakah ada kaitannya antara asupan

**Devina Alifia Salsabila, 2023**

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

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

natrium, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan hipertensi pada pengemudi bus Terminal Kalideres?

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menyelidiki hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Memperoleh informasi tentang spesifik responden berdasarkan nama, usia, tingkat pendidikan dan riwayat keluarga hipertensi pada supir bus di terminal Kalideres.
- b. Meneliti hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.
- c. Meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.
- d. Meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan penelitian ini akan membagikan wawasan dan wawasan baru tentang konsumsi natrium, aktivitas fisik, dan kualitas tidur serta meningkatkan kesadaran responden sehingga dapat mengubah dan menjaga pola konsumsi natrium, aktivitas fisik dan kualitas tidur apabila masih berdampak buruk. Penelitian ini juga diharapkan meningkatkan kepedulian responden yaitu pengemudi bus agar selalu memantau tekanan darah secara rutin.

#### **I.4.2 Bagi Institusi**

Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan partisipasi bagi peningkatan wawasan dalam kerangka program S-1 UPN Ilmu Gizi "Veteran"

**Devina Alifia Salsabila, 2023**

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

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini juga akan menjadi referensi untuk studi selanjutnya.

#### **I.4.3 Bagi Peneliti**

Diharapkan mampu menjadi sumber referensi, pengembangan penelitian, dan bahan bacaan.