

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA SOPIR BUS DI TERMINAL KAMPUNG RAMBUTAN

Syaiful Anwar

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi adalah permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di dunia. Terjadinya hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jangka waktu selama lima menit dalam keadaan tenang. Jika tekanan darah yang di ukur selalu meningkat dan tidak dideteksi sedini mungkin bisa terjadi penyakit jantung coroner, kerusakan gagal ginjal, dan stroke. Sopir bus adalah pekerjaan yang beresiko naiknya tekanan darah, beberapa faktor naiknya tekanan darah pada sopir bus yaitu lingkungan, gaya hidup, aktivitas fisik, stress karena tekanan kerja. Stress yang berlebihan akibat aktivitas fisik dan mengkonsumsi minuman penambah stamina, kopi serta rokok dapat membuat tidurnya tidak nyaman yang berdampak pada kualitas tidur sopir tersebut. **Tujuan:** Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional dengan sampel sebanyak 32 responden. Pengambilan data untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk tekanan darah menggunakan *sphyomanometer*. **Hasil:** Hasil analisis uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dengan nilai signifikan sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan dengan nilai korelasi koefisien sebesar 1,000 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. **Kesimpulan:** Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Supir

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH BLOOD PRESSURE ON BUS DRIVERS IN KAMPUNG RAMBUTAN TERMINAL

Syaiful Anwar

Abstract

Background: Hypertension is a fairly high health problem in the world. The occurrence of hypertension is an increase in systolic blood pressure exceeding 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg on two measurements with a period of five minutes in a calm state. If the measured blood pressure always increases and is not detected as early as possible, coronary heart disease, kidney failure, and stroke can occur. Bus driver is a job that has a risk of increasing blood pressure, several factors increase blood pressure in bus drivers, namely the environment, lifestyle, physical activity, stress due to work pressure. Excessive stress due to physical activity and consuming stamina-boosting drinks, coffee and cigarettes can make his sleep uncomfortable which has an impact on the driver's sleep quality. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in bus drivers at the Kampung Rambutan Terminal. **Methods:** This research was a correlational study using cross sectional approach with a sample of 32 respondents. Data were collected for sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and for blood pressure using a sphygmomanometer. **Results:** The results of the correlation test analysis using Spearman's rho with a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that there is a relationship between sleep quality and blood pressure in bus drivers at Kampung Rambutan Terminal with a correlation coefficient value of 1,000 which means there is a strong relationship between the two variables. **Conclusion:** The conclusion obtained from this study is that there is a strong relationship between sleep quality and blood pressure in bus drivers at Kampung Rambutan Terminal.

Keywords: Blood Pressure, Sleep Quality, Driver