

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tekanan darah tergolong salah satu hal yang sangat penting dalam sistem sirkulasi. Setiap manusia pasti memiliki tekanan darah yang berbeda - beda secara alami, biasanya tekanan darah pada orang dewasa lebih tinggi di bandingkan tekanan darah pada bayi. Ada beberapa faktor dalam mempertahankan tekanan darah yaitu kekentalan darah, kekuatan jantung memompa, tahanan tepi, darah yang beredar, dan yang terakhir yaitu elastisitas dinding pembuluh darah (Samueal Durairaj. 2016).

Tekanan darah memiliki dua kelainan yaitu saat tekanan darah turun disebut hipotensi dan saat tekanan darah naik disebut hipertensi. Naik turunnya tekanan darah dapat terjadi oleh berbagai faktor yaitu faktor yang dapat di ubah seperti merokok, stress, makan makanan berlemak, aktivitas fisik. Lalu untuk faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, riwayat hipertensi keluarga. Tekanan darah akan naik jika aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan, begitu pun sebaliknya. Oksigen yang dibutuhkan akan meningkat jika seseorang melakukan aktivitas fisik, sehingga oksigen akan dioptimalkan tubuh untuk masuk ke otot yang akan mempengaruhi kerja jantung akan naik sesuai dengan beratnya aktivitas fisik yang di lakukan dan akan terjadi penurunan tekanan darah disaat istirahat. Sebagai seorang sopir bus tentu akan merasakan aktivitas fisik yang cenderung kurang ini dikarenakan waktu yang dipergunakan untuk duduk lebih banyak. Namun pola hidup sehat yang diterapkan seorang sopir bus kurang baik hal ini yang akan menyebabkan naiknya tekanan darah (Izzaty et al., 1967).

Pada tahun 2015 Data World Health Organization (WHO) bahwa peningkatan tekanan darah adalah permasalahan yang cukup tinggi di dunia menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan ada perkiraan akan meningkat di tahun 2025 menjadi 1,5 miliar lalu diperkirakan per tahun 9,4 juta orang meninggal dunia dikarenakan penyakit hipertensi dan komplikasi yang di derita (RIKESDES, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu gaya hidup, gizi, pola kerja, pola makan, aktifitas fisik yang dilakukan. Dalam suatu penelitian di tahun 2018 bahwa penelitian untuk mengetahui suatu hubungan kualitas tidur yang buruk dengan terjadinya hipertensi pada remaja. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Karena didapatkan kenaikan tekanan darah pada remaja tersebut baik itu sistolik maupun diastolik (Alfi & Yuliwar, 2018).

Pekerjaan sebagai sopir adalah pekerjaan yang beresiko besar terjadinya hipertensi di bandingkan pekerjaan yang lain (Angelina, 2021). Pada tahun 2018 hipertensi berada di peringkat teratas untuk kategori gejala dengan prevalensi tertinggi di Indonesia, pada 5 tahun sebelumnya ditahun 2013 sebesar 25,8% oleh sebab itu pemerintah DKI Jakarta membuat kegiatan pemeriksaan gratis di terminal Lebak Bulus untuk para sopir bus, dan mendapatkan hasil sekitar 40% menderita hipertensi, ditahun 2018 sebesar 34,1%. Menurut kejadian naiknya tekanan darah pada sopir bus diakibatkan oleh beberapa faktor seperti gaya hidup, aktivitas fisik, stress karena tekanan kerja. Stress atau kelelahan akibat aktifitas fisik yang berlebihan dapat membuat gangguan pada tidurnya (Angelina, 2021).

Seorang pekerja yang mendapatkan shift kerja malam susah untuk menyesuaikan diri untuk tidur di siang hari setelah mereka bekerja di malam hari. Faktor - faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pekerja shift dan pekerja non shift di PT.X Gresik mengatakan bahwa shift malam memiliki resiko 28% lebih berisiko dapat terjadinya cedera atau kecelakaan, serta untuk waktu kerja malam bisa mempengaruhi berkurangnya kemampuan kerja, konsentrasi menurun yang bisa mengakibatkan kecelakaan, mempengaruhi saluran pencernaan, jantung, sistem saraf, pembuluh darah serta terganggunya waktu tidur (Fitriani & Nilamsari, 2017). Hampir sebagian pekerja sebagai sopir mengalami shift kerja malam. Pada malam hari sopir bus diharuskan untuk menahan kantuk dan selalu terjaga sehingga kebanyakan sopir bus sering untuk mengonsumsi rokok dan kopi untuk menjaga kantuknya saat perjalanan. Kualitas tidur orang yang mengonsumsi kafein dan rokok akan buruk yang bisa membuat tekanan darah tinggi naik (Angelina, 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui dan meneliti Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dibuat rumusan masalah yaitu Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di terminal kampung rambutan.

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik sopir bus di Terminal Kampung Rambutan.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah pada sopir bus di Terminal Kampung Rambutan.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah sopir bus di Terminal Kampung Rambutan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta pengalaman dalam menganalisa masalah di lingkungan tempat kerja.
- b. Untuk melengkapi syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

I.4.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir bus di terminal kampung rambutan.
- b. Mendapat informasi mengenai faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi.

I.4.3 Bagi Masyarakat

- a. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai kejadian peningkatan tekanan darah di bidang transportasi umum dalam bidang bus.
- b. Untuk mengedukasi atau memberikan informasi kepada perusahaan dan para supir dapat menjalankan program sesuai dengan standar yang telah ditetapkan yaitu kesehatan dan keselamatan bagi pekerja.

Untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah.