



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, STRES DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP KEJADIAN TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)
PADA SOPIR TRUK PT PUTRA MANDIRI TRANSPORTASI
DI KOTA PADANG**

Oleh :

FARIS MUBARAK

No.BP.2211222001

Dr.Syahrial,S.K.M.,M.Biomed

Tazkia Putri Kagami,S.Gz,M.Gizi

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2026**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2026

Faris Mubarak, No. BP. 2211222001

Hubungan Asupan Makanan, Stres, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Pada Sopir Truk Pt. Putra Mandiri Transportasi Di Kota Padang

x + 91 halaman, 16 tabel, 3 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan makanan, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) pada sopir truk PT. Putra Mandiri Transportasi di Kota Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional yang dilakukan di PT. Putra Mandiri Transportasi Kota Padang pada bulan Juli–Agustus 2026. Sampel dalam penelitian ini adalah 128 sopir truk yang diambil dengan teknik convenience sampling. Data primer dikumpulkan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner untuk menilai asupan makanan, tingkat stres, dan kualitas tidur, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 35,9% sopir truk mengalami hipertensi, 23,4% memiliki asupan makanan kategori kurang, 55,5% mengalami stres, dan 88,3% memiliki kualitas tidur buruk. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan (p -value 0,387) dan tingkat stres (p -value 0,197) dengan kejadian hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi (p -value 0,010) pada sopir truk PT. Putra Mandiri Transportasi.

Kesimpulan

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Asupan makanan dan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada sopir truk PT. Putra Mandiri Transportasi di Kota Padang.

Daftar Pustaka : 102 (1988-2026)

Kata Kunci : Asupan Makanan, Hipertensi, Kualitas Tidur, Stres, Sopir Truk

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITAS ANDALAS**

Thesis, August 2026

Faris Mubarak, Student ID. 2211222001

**The Relationship Between Food Intake, Stress, And Sleep Quality With The
Incidence Of Hypertension Among Truck Drivers Of Pt. Putra Mandiri
Transportasi In Padang City**

x + 91 pages, 16 tables, 3 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the relationship between food intake, stress level, and sleep quality with the incidence of hypertension among truck drivers of PT. Putra Mandiri Transportasi in Padang City.

Method

This study used a cross-sectional design conducted at PT. Putra Mandiri Transportasi, Padang City, from July to August 2026. The sample consisted of 128 truck drivers selected using convenience sampling technique. Primary data were collected through structured interviews using questionnaires to assess food intake, stress level, and sleep quality, along with blood pressure measurement using a sphygmomanometer. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test.

Result

The results showed that 35.9% of truck drivers experienced hypertension, 23.4% had inadequate food intake, 55.5% experienced stress, and 88.3% had poor sleep quality. There was no significant relationship between food intake (p-value 0.387) and stress level (p-value 0.197) with the incidence of hypertension. There was a significant relationship between sleep quality and the incidence of hypertension (p-value 0.010) among truck drivers of PT. Putra Mandiri Transportasi.

Conclusion

Sleep quality has a significant relationship with the incidence of hypertension. Food intake and stress level have no significant relationship with the incidence of hypertension among truck drivers of PT. Putra Mandiri Transportasi in Padang City.

Bibliography : 102 (1988-2026)

Keywords : Food Intake, Hypertension, Stress, Sleep Quality, Truck Drivers