

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian di dunia dan menunjukkan peningkatan dalam dua dekade terakhir. Hipertensi sering menjadi potensi terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, dan berbagai komplikasi vaskular lainnya yang bersifat fatal ^[1]. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi yang dialami hingga muncul komplikasi berat. Dampak hipertensi tidak hanya pada aspek klinis, tetapi juga memengaruhi produktivitas kerja dan beban ekonomi. Peningkatan angka kejadian hipertensi berkaitan erat dengan perubahan pola hidup modern, urbanisasi, serta tingginya paparan faktor risiko perilaku ^[2]. Oleh karena itu, hipertensi menjadi isu kesehatan publik yang membutuhkan perhatian komprehensif dan berkelanjutan.

Di Indonesia, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit dengan prevalensi tertinggi pada penduduk dewasa. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% pada masyarakat usia 18 tahun ke atas. Angka ini menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dunia dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi ^[3]. Menurut Oktamianti pada tingkat provinsi di Indonesia, hipertensi pada usia 18–24 tahun di angka 12,9% dan naik menjadi 32,6% pada 25–59 tahun, menandakan lonjakan besar saat memasuki usia dewasa kerja ^[4]. Untuk provinsi sumatra barat berdasarkan hasil survei SKI 2023 memiliki prevalensi di angka 22,6%. Pada usia >18 tahun ^[3].

Melihat hasil data SKI serta penemuan dari beberapa penelitian, angka hipertensi sering mengalami peningkatan dan juga sudah banyak menyerang di usia 18 tahun ke atas. Efek dari peningkatan kejadian hipertensi ini berdampak terhadap menurunnya kapasitas kerja dan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular di masa depan.

Peningkatan prevalensi hipertensi pada usia dewasa memperlihatkan bahwa faktor pekerjaan dapat memperbesar risiko peningkatan tekanan darah dikarenakan kekuatan paparan kerja. Bukti paling konsisten mengarah pada jam kerja panjang dan paparan lingkungan kerja ^[5]. Penelitian terbaru dari Desthita telah mensurvei populasi sopir truk pengangkut muatan berat dan menemukan bahwa angka kejadian hipertensi mencapai 58,2%. Angka ini sangat mengejutkan karena jauh melampaui rata-rata hipertensi nasional ^[6]. Studi independen lain oleh Hartanto, Asfawi, dan Yuantari yang meneliti kelompok pengemudi truk muatan (*dump Truk*) di kawasan pertambangan/industri menunjukkan bahwa 59,6% pengemudi mengalami hipertensi ^[7]. Oleh karena itu diperlukan pengamatan lebih lanjut terkait sopir truk.

Profesi seorang sopir truk merupakan bagian penting dalam distribusi logistik nasional yang menunjang aktivitas ekonomi. Akan tetapi, tuntutan pekerjaan seperti perjalanan jarak jauh, target waktu pengiriman, kemacetan lalu lintas, serta risiko kecelakaan yang tinggi dapat memicu kondisi psikologi seperti stres ^[8]. Prima menyampaikan bahwa faktor gaya hidup dan kondisi kerja berhubungan dengan kejadian hipertensi pada sopir angkutan kota ^[9]. Menurut Nisya menuturkan dalam studi literatur nya yang mengidentifikasi bahwa kelelahan kerja dan tekanan mental merupakan faktor risiko hipertensi pada sopir truk ^[10].

Jika dilihat melalui beberapa penelitian tersebut, kondisi menunjukkan bahwa lingkungan kerja transportasi darat memiliki karakteristik risiko tersendiri. Maka diperlukan kajian lebih mendalam terhadap kelompok sopir truk sebagai hal yang perlu untuk dikaji lebih mendalam.

Selain faktor pekerjaan, pola hidup juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi yang diakibatkan rutinitas kerja sopir truk . Di Jakarta, asupan garam (5,5–7,4 g/hari) dan lemak (49–65 g/hari) sering melebihi rekomendasi, sumber utama adalah makanan jalanan, restoran, dan fast food, yang sangat relevan dengan pekerja yang makan di luar seperti sopir ^[11]. Pengaruh urbanisasi dan kerja dengan jam panjang berkaitan dengan meningkatnya konsumsi minuman manis, snack, dan makanan siap saji di Indonesia ^[12]. Faktor-faktor tersebut berperan terhadap peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang. Oleh karena itu, asupan makanan menjadi salah satu variabel penting yang perlu dianalisis secara sistematis.

Asupan makanan yang tidak seimbang memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan darah. Konsumsi asupan makanan tinggi natrium secara berlebihan meningkatkan retensi cairan dan resistensi pembuluh darah perifer. Dari penelitian Saichat menemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada sopir ELF di Kabupaten Tuban ^[13]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi lemak jenuh dan makanan cepat saji menjadi faktor dominan meningkatnya hipertensi. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa pola makan sopir truk memiliki kontribusi terhadap kejadian hipertensi.

Selain faktor asupan makanan, aspek lain seperti stres kerja juga berpengaruh dalam regulasi tekanan darah. Stres yang berkepanjangan dapat

mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan kadar hormon kortisol. Respons fisiologis dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung yang berujung pada peningkatan tekanan darah ^[14]. Menurut Studi longitudinal pada 1.231 pasien hipertensi di Kota Bogor menemukan bahwa penderita gangguan mental umum (*common mental disorders*/CMDs: kecemasan, depresi, dsb.) memiliki risiko hipertensi tidak terkontrol 1,6–2,8 kali lebih tinggi dibanding yang tidak mengalami gangguan tersebut ^[15]. Beban kerja dan tekanan distribusi menjadi faktor stres yang signifikan. Oleh karena itu, variabel stres kerja perlu dikaji secara lebih mendalam dalam konteks sopir truk.

Stres kerja pada sopir truk sering kali diperburuk oleh kondisi jalan yang padat, risiko kecelakaan, serta tanggung jawab terhadap keselamatan muatan. Penelitian Nurdiena menunjukkan bahwa stres kerja juga berhubungan dengan perilaku merokok pada sopir ^[16]. Perilaku merokok ini menjadi faktor risiko tambahan yang memperburuk kondisi tekanan darah, analisis nasional IFLS-5 membuktikan perokok memiliki odds hipertensi lebih tinggi ($OR \approx 1,30$) dibanding bukan perokok ^[17]. Riset menunjukkan kombinasi kebiasaan tidak sehat (merokok, kurang aktivitas) dan stres psikologis mempertinggi risiko hipertensi dan menyulitkan kontrol tekanan darah ^[18]. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor psikososial memiliki interaksi dengan faktor biologis.

Di samping asupan makanan dan stres, kualitas tidur merupakan faktor fisiologis yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Kurang tidur dan *sleep deprivation* pada pengemudi meningkatkan kantuk, kelelahan, dan gangguan fungsi otak (perubahan gelombang EEG yang konsisten dengan penurunan kewaspadaan) ^[19]. Studi otonom (*heart rate variability*) menunjukkan

bahwa kurang tidur dan gangguan tidur meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis (SNS) yang menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan resistensi perifer, dan peningkatan tekanan darah ^[20]. Dari Penelitian Zumariffirdaus menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pada pengemudi bus yang dimana dari hasil data penelitiannya nilai koefisien korelasi sebesar 0,515 menunjukkan korelasi positif terhadap hipertensi ^[21]. Ameera juga menyampaikan bahwa kualitas dan durasi tidur berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada pekerja shift malam ^[22]. Fakta ini menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi determinan penting hipertensi.

Sebagian besar penelitian terdahulu meneliti variabel asupan makanan, stres, atau kualitas tidur secara terpisah. Ada beberapa contoh penelitian seperti Saichat yang lebih menekankan pada pola makan dan status gizi tanpa memasukkan aspek stres dan tidur secara bersamaan ^[13]. Dari penelitian Zumariffirdaus berfokus pada kualitas tidur, sedangkan Zain lebih mengkaji gaya hidup secara umum ^[21]. Penelitian tersebut belum memberikan gambaran yang jelas mengenai determinan hipertensi. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak menggunakan analisis untuk melihat hubungan antar variabel. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih integratif.

Penelitian ini sangat penting karena kurangnya investigasi yang secara khusus meneliti tenaga kerja pengemudi truk distribusi logistik. Pengambilan tempat penelitian di PT Putra Mandiri Tranpostasi memiliki acuan yang memiliki armada yang besar, jumlah sopir yang banyak, jarak tempuh sehari-hari disertai tempat beristirahat sopir yang hanya beristirahat di mobil truk atau di perusahaan

nya saja. Penelitian ini menghasilkan kontribusi praktis bagi manajemen organisasi dalam pengembangan kebijakan kesehatan kerja untuk pekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan antara asupan makanan, stres dan kualitas tidur terhadap tekanan darah tinggi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi di Kota Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

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

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kejadian tekanan darah tinggi sopir truk di PT Putra Mandiri Transportasi.
2. Mengetahui gambaran asupan makanan sopir truk di PT Putra Mandiri Transportasi.
3. Mengetahui tingkat stres kerja pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi.
4. Mengetahui kualitas tidur sopir truk di PT Putra Mandiri Transportasi.
5. Menganalisis hubungan antara asupan makanan dengan tekanan darah tinggi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi.

6. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah tinggi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi.
7. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah tinggi pada sopir truk di PT Putra Mandiri Transportasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi literatur ilmiah yang membahas determinan perilaku tekanan darah tinggi pada sopir truk di Indonesia. Fokus penelitian ini pada aspek sosial dan budaya masyarakat kota Padang yang memberikan sudut pandang yang lebih spesifik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat model epidemiologi perilaku yang menghubungkan asupan makanan, stres, dan kualitas tidur serta menjadi landasan bagi pengembangan teori baru di bidang kesehatan masyarakat dan gizi klinis.

1.4.2 Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini memberikan kontribusi yang nyata dalam pengembangan teori kesehatan dan gizi. Proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam merancang studi kesehatan masyarakat yang sistematis dan terukur. Di samping itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi lain yang tertarik mengembangkan kajian sejenis di bidang gizi kesehatan masyarakat, maupun epidemiologi penyakit tidak menular.

1.4.3 Manfaat Praktis

Pada tataran praktis, penelitian ini diharapkan memberi dampak langsung terhadap peningkatan kualitas pelayanan masyarakat, terutama di tingkat pelayanan primer. Beberapa manfaat yang dapat dirasakan antara lain:

- a. Menyediakan dasar ilmiah dan data aktual dalam merancang kebijakan internal terkait kesehatan kerja, seperti program edukasi gizi dan manajemen stres.
- b. Menjadi pedoman bagi tenaga kesehatan dalam melakukan skrining dini dan pemantauan risiko hipertensi yang lebih komprehensif.
- c. Memberikan data lokal mengenai profil kesehatan pekerja sektor transportasi logistik yang dapat dimanfaatkan dalam merumuskan kebijakan preventif untuk menekan angka kecelakaan lalu lintas yang diakibatkan oleh masalah kesehatan pengemudi.
- d. Mendorong terbangunnya kolaborasi antara manajemen perusahaan, ahli gizi, dan praktisi kesehatan kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung perubahan perilaku sehat bagi pekerja dengan mobilitas tinggi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan makanan, tingkat stres, dan kualitas tidur terhadap tekanan darah tinggi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi di Kota Padang. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026, seluruh tahapan penelitian mulai dari pengumpulan data, pengolahan data, analisis, hingga pelaporan hasil penelitian. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik pekerjaan sopir truk yang memiliki risiko tinggi terhadap gangguan

tekanan darah akibat pola makan tidak teratur, beban kerja berat, serta stres kerja yang tinggi.

Subjek penelitian adalah sopir truk yang bekerja aktif di PT Putra Mandiri Transportasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer melalui wawancara terstruktur dengan kuesioner untuk menilai asupan makanan, tingkat stres dan kualitas tidur serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi asupan makanan, tingkat stres, dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah tinggi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

