




Kualitas tidur dan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera: Studi pada trayek Banda Aceh - Medan

Sleep quality and blood pressure in trans-Sumatra bus drivers: Study on the Banda Aceh - Medan route

Dara Maulida¹ , Halinda Sari Lubis² 

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

² Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

 Penulis Korespondensi: daramaulida64@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 27 September 2022

Revised 16 January 2023

Accepted 31 March 2023

Available online

<https://talenta.usu.ac.id/trophico>

E-ISSN: 2797-751X

P-ISSN: 2774-7662

How to cite:

Maulida, D., & Lubis, H. S. (2023). Kualitas tidur dan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera: Studi pada trayek Banda Aceh - Medan. *Tropical Public Health Journal*, 3(1), 8-11.

ABSTRACT

A changes in blood pressure is affected by different types of work. Driver can be detected an increase in hypertension due to fatigue of physical activity, stress of work pressure, environment and lifestyle. Fatigue and stress due to work pressure disrupt sleep patterns, resulting disturbing sleep performance especially bus drivers operates at night need high alertness. This study aims for identifying sleep quality with blood pressure in bus drivers across Sumatera on the Banda Aceh-Medan route with a descriptive design and 30 participant as samples. The results showed that most drivers experienced poor sleep quality with normal blood pressure. The recommended that the bus entrepreneur strives driver's physical fitness to obtain a good sleep quality.

Keywords: Blood Pressure, Sleep Quality, Bus Driver.



This work is licensed under a Creative

Commons Attribution-ShareAlike 4.0

International.

<http://doi.org/10.32734/trophico.v3i1.9767>

1. Pendahuluan

Tekanan darah tinggi merupakan masalah yang paling menonjol di dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 terdapat 1,13 miliar individu yang mengalami hipertensi dan perkiraan kedepannya akan meningkat jumlahnya 1,5 miliar di tahun 2025, sehingga diperkirakan juga 9,4 juta individu akan meninggal dari penyakit hipertensi tersebut (Kementerian Kesehatan, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan untuk penderita hipertensi di Aceh pada tahun 2019, yaitu sebesar 25% atau 283.910 orang yang juga dipengaruhi oleh faktor gizi, pola makan, pola kerja, aktivitas fisik yang dilakukan dan juga gaya hidup individu tersebut (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2019).

Tekanan darah merupakan hal yang bisa disebut begitu penting dalam sistem sirkulasi. Setiap manusia pasti memiliki tekanan darah yang berbeda antara satu dengan yang lain, biasanya tekanan darah pada bayi akan berbeda dengan tekanan darah pada orang dewasa. Adapun yang menjadi permasalahan dalam tekanan darah, yaitu hipertensi di mana keadaan tekanan darah berada di atas normal dan juga hipotensi di mana keadaan tekanan darah berada di bawah normal. Terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap

tekanan darah, yaitu usia, jenis kelamin, emosi, sikap tubuh, misalnya duduk atau tidur, aktivitas fisik, dan juga waktu pengukuran dari tekanan darah tersebut (Hastuti, 2019). Aktivitas fisik yang berlebih akan berdampak terhadap naiknya tekanan darah karena dibutuhkan oksigen yang tinggi. Akan tetapi, jika aktivitas fisik kurang juga berpengaruh terhadap naik atau turunnya tekanan darah karena oksigen yang masuk ke otot dapat berpengaruh terhadap kerja jantung. Profesi sebagai sopir memiliki karakter bahwa kurangnya aktivitas fisik akibat jam kerja dengan penuh dalam keadaan duduk dapat mempengaruhi seimbangannya yang dapat memicu tekanan darah untuk naik (Riswari et al., 2017).

Jenis pekerjaan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Profesi sebagai sopir memerlukan kegiatan untuk duduk di waktu lama dan dibutuhkan waktu terjaga di waktu malam (Hardati & Ahmad, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prima et al., (2018) tentang apa saja faktor yang berkaitan dengan naiknya tekanan darah supir didapatkan hasil bahwa sebanyak 42,6% atau 87 sopir yang mengalami hipertensi yang diakibatkan oleh lamanya waktu untuk duduk saat mengemudi yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, sehingga adanya potensi untuk terjadinya kenaikan tekanan darah. Hipertensi pada pekerja dengan jadwal *shift* malam memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja pada *shift* siang. Menurut Fitriani & Nilamsari (2017) pekerjaan di malam hari berisiko sebesar 28% dan didapatkan hasil sebanyak 52,5% kejadian prehipertensi dan 13,6% untuk hipertensi tahap 1 pada pekerja *shift* malam untuk kemungkinan terjadinya kecelakaan dikarenakan bekerja di malam hari dapat mengurangi kemampuan kerja, meningkatkan kesalahan dalam bekerja, terganggunya saluran pencernaan, sistem saraf, gangguan jantung gangguan sirkulasi darah, dan gangguan terhadap tidur. Hal ini juga berhubungan dengan sopir bus dengan tuntutan mengemudi di malam hari harus tetap terjaga dan kebanyakan sopir bus mengonsumsi kopi dan rokok untuk menghindari rasa kantuk di malam hari. Akan tetapi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap kualitas tidur sopir tersebut (Noliya et al., 2018).

Perusahaan bus dengan trayek Banda Aceh – Medan terdiri dari beberapa macam perusahaan di antaranya PT Harapan Indah Transport dan juga Fa. PMTOH. Adapun sistem yang ada pada perusahaan bus ini, yaitu supir bus membawa penumpang dengan tujuan dari Medan ke Banda Aceh dan dari Banda Aceh ke Medan dengan waktu kerja 12 jam perhari yang dilakukan di malam hari. Berdasarkan survey yang dilakukan dengan mewawancarai supir pada bulan Februari tahun 2020 terdapat 34 orang supir yang terdiri dari 24 supir Harapan Indah dan 10 supir PMTOH. Hasil survey tersebut, yaitu supir melakukan kegiatan di malam hari, sehingga mereka menggunakan waktu tidurnya di siang hari, sehingga mereka mengatakan mereka sering merasakan pusing, sakit kepala, dan mata buram setelah mengemudi. Selain itu, bekerja di malam hari membuat mereka terasa lebih emosional di pagi hari saat setelah mengemudi. Hal tersebut berdampak terhadap meningkatnya tekanan darah. Berdasarkan hal di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur dan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera trayek Banda Aceh – Medan.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu deskriptif dengan tujuan untuk melihat gambaran kualitas tidur dengan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera dengan trayek Banda Aceh – Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah supir bus dengan trayek Banda Aceh – Medan dari PT Harapan Indah dan juga Fa PMTOH sebanyak 34 orang dan untuk sampel menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi yang sedikit. Metode pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan data primer dan pengumpulan data sekunder. Data primer didapatkan dengan mengukur tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer, sedangkan untuk memperoleh data kualitas tidur dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Metode analisa data univariat digunakan untuk menjelaskan setiap variabel yang ada dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di terminal bus Banda Aceh.

3. Hasil

PT Harapan Indah dan PMTOH memiliki beberapa trayek dalam pengantaran penumpang salah satunya, yaitu trayek Banda Aceh – Medan. Terdapat 24 orang supir dari Harapan Indah dan 10 orang supir dari PMTOH dengan jam kerja 12 jam per hari di malam hari. Berdasarkan data yang didapatkan dari lapangan terdapat 19 orang sopir memiliki tekanan darah normal dan 11 orang sopir memiliki tekanan darah tidak normal. Untuk distribusi kualitas tidur dengan tekanan darah sopir tersebut berdasarkan data yang didapatkan, yaitu untuk supir yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan tekanan darahnya tidak normal sebanyak 11 orang supir. Artinya, dalam penelitian ini lebih banyak supir yang memiliki tekanan darah normal, tetapi kualitas tidurnya buruk. Hal ini dikarenakan kurangnya waktu tidur dari setiap supir tersebut.

Kebutuhan tidur untuk orang yang normal seharusnya, yaitu 6 – 8 jam. Akan tetapi, karena supir ini bekerja dengan lama kerja yang tidak menetap yang disebabkan oleh hambatan yang ada, maka waktu istirahat supir jadi terganggu.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan untuk supir yang memiliki tekanan darah yang normal 19 orang dan 11 orang supir tekanan darahnya tidak normal dan 11 supir tersebut memiliki kualitas tidurnya buruk atau tidak baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2022) tentang durasi mengemudi dan kualitas tidur pada sopir di Pertamina dapat dijelaskan bahwa waktu untuk beristirahat pada supir yang kurang dari 3 hingga 4 jam akan mempengaruhi kualitas tidurnya, yaitu kualitas tidur yang buruk. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Martini et al., (2018) dapat dijelaskan bahwa adapun yang menjadi penyebab terjadinya kenaikan tekanan darah dari pola tidur yang buruk, yaitu arena saat malam hari terjadinya perubahan curah jantung yang tidak teratur. Sistem atau jadwal tidur yang buruk akan berakibat terhadap gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dari setiap orang. Waktu tidur yang sebentar dalam rentang waktu yang lama dapat meningkatnya tekanan darah dan mengganggu sistem kardiovaskular yang secara cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Lating et al., (2022) tentang kualitas tidur dan tekanan darah pada supir angkot didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan jumlah kualitas tidur yang kurang baik dan tekanan darah tidak normal sebanyak 12 orang atau 85,7%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aperyana et al. (2021) tentang kualitas tidur dan tekanan darah didapatkan hasil bahwa terdapat 71,46% penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Crain et al., (2020) yang membahas kualitas tidur yang dikarenakan kelelahan dalam bekerja dijelaskan bahwa sopir yang bekerja dalam keadaan lelah akan cenderung menimbulkan kesalahan dalam bekerja, terutama jika bekerja di malam hari. Sama dengan yang disebutkan oleh (Safira et al., 2020) jika pekerja memiliki kualitas tidur yang tidak baik akan berpotensi untuk mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sejalan dengan penelitian Ishibashi & Shimura (2020) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang tidak baik tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur, usianya, yang akan berpengaruh terhadap kesehatan dan produktivitas kerjanya. Bagi supir bus seharusnya bisa untuk mengendalikan waktu istirahatnya dengan memanfaatkan waktu tersebut untuk tidur saat sedang tidak mengemudi. Dikarenakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini menjelaskan supir dengan tekanan darah tidak normal dan kualitas tidurnya buruk itu memiliki umur yang masih muda dan waktu kerjanya belum lama, sehingga mereka belum terbiasa untuk dapat tidur dengan lingkungan kerja yang seperti itu.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini tentang kualitas tidur dan tekanan darah pada supir bus didapatkan 18 orang supir yang memiliki kualitas tidur buruk dan juga tekanan darahnya normal. Hal ini bisa saja berhubungan dengan waktu istirahat dan waktu tidur supir tersebut dan juga tergantung dari pengukuran yang dilakukan. Disarankan kepada supir untuk dapat mengelola diri agar menggunakan waktu istirahat untuk tidur dan tidur di tempat yang nyaman.

6. Acknowledgement

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada pihak PT. Harapan Indah Transport dan juga Fa. PMTOH yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu dalam memberi arahan dan saran dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aperyana, S., Astarani, K., & Taviyanda, D. (2021). Gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*.
- Crain, T. L., Brossoit, R. M., Robles-Saenz, F., & Tran, M. (2020). Fighting fatigue: A conceptual model of driver sleep in the gig economy. *Sleep Health*, 6(3), 358–365. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.004>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Aceh*. <https://profilkes.acehprov.go.id/statistik/>
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan tekanan darah. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), 57–75.
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada pekerja : Analisis data

- Risikesdas 2013. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*. <https://media.neliti.com/media/publications/237978-none-8b366acc.pdf>
- Hastuti, A. P. (2019). *Hipertensi*. Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Ishibashi, Y., & Shimura, A. (2020). Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan. *Sleep Health*, 6(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.016>
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Hari hipertensi dunia 2019: “Know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan CERDIK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Lating, Z., Sillehu, S., Lapodi, A. R., & Fataruba, I. (2022). Kualitas tidur dan tekanan darah sopir angkot lintas Bula-Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Noliya, M., Apriany, A., & Rini, P. setya. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9.
- Prima, A., Dian, L., Udiyono, A., & Sukandarno, M. (2018). Gambaran faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada sopir angkutan kota (Studi pada Angkutan Bus Kecil C 10 Rute Trayek Sub Terminal Rejomulyo– Jalan Tawang Kota Semarang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5(April), 10–27.
- Riswari, R. M., Suyanto, E., & Suprianingsih, W. (2017). Gambaran tingkat risiko stroke pada sopir bus. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*.
- Safira, E. D., Pulungan, R. M., & Arbitera, C. (2020). Kelelahan kerja pada pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *Jurnal Kesehatan*.
- Salsabila, M. M., Setyawan, H., & Narendra, A. A. A. K. E. (2022). Hubungan durasi mengemudi dan kualitas tidur dengan produktivitas kerja AMT PT Pertamina Patra Niaga TBBM Boyolali. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*.