

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang, termasuk pada pekerja kantor. Pekerjaan di lingkungan kantor seringkali menuntut dedikasi dan konsentrasi yang tinggi. PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) *Refinery Unit (RU) IV* Cilacap adalah salah satu perusahaan milik negara sektor energi dan migas di Indonesia. Sebagai perusahaan besar dengan ribuan kapasitas, kesehatan dan kesejahteraan pekerja menjadi prioritas utama. Salah satu aspek kesehatan yang sering diabaikan adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Fazriana, dkk., 2023).

Prevalensi terjadinya kualitas tidur berdasarkan laporan *National Sleep Foundation* (2022), menyatakan bahwa 40% dewasa muda pada 26 negara di dunia mengalami masalah tidur. Dan berdasarkan data yang diekstraksi dari 975.742 pengguna aplikasi *Sleep Cycle* selama lebih dari 81,29 juta malam selama 2017, *Sleep Report Indonesia* 2018 memberikan gambaran kebiasaan tidur masyarakat Indonesia dan menunjukkan hasil bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memiliki kualitas tidur yang rendah (buruk) (Sari, 2018).

Gangguan pada kualitas tidur memiliki potensi yang berhubungan dengan kondisi tekanan darah. Oleh karena itu sangat penting menjaga dan manajemen kualitas tidur seseorang (Hasanah, 2022). Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi (Maulida &

Halinda, 2023). Tidak semua tekanan darah berada dalam batas normal sehingga menyebabkan munculnya masalah pada tekanan darah seperti tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah.

Tekanan darah tinggi (*hipertensi*) telah menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Tekanan darah tinggi (*hipertensi*) adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 130-139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80-89 mmHg (AHA, 2017). Data dari Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2023) menjelaskan bahwa kematian akibat hipertensi setiap tahunnya mencapai sekitar 8 juta di dunia. Pada tahun 2025 kasus hipertensi di negara berkembang seperti Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan sekitar 80% menjadi 1,15 miliar kasus dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2030 (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Data Statistik Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap jumlah penderita hipertensi di Cilacap pada tahun 2020 ada di urutan ke 15 di Jawa Tengah dan sebanyak 47.1%, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kabupaten Cilacap mencapai 585.907 yang diperoleh dari 304.342 laki-laki dan 281.565 perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, 2021).

Selain *hipertensi*, penyakit tekanan darah rendah (*hipotensi*) yang tidak diobati juga berbahaya dan dapat menyebabkan kematian (Sharma, Hashmi, Bhattacharya, 2022). *Hipotensi* adalah suatu keadaan dimana tekanan arteri sistolik < 90 mmHg atau tekanan diastolik < 60 mmHg (AHA, 2017), *hipotensi* bisa menyebabkan seseorang mengalami pusing, lemas dan letih, sakit kepala ringan, denyut jantung yang tidak beraturan, mual dan muntah, pandangan kabur, bingung dan sulit berkonsentrasi sampai dapat terjadi pingsan.

Prevalensi kejadian *hipotensi* menurut Roman (2011 dalam Pidor, dkk 2023) secara umum di perkirakan 5% sampai dengan 34%, dan memiliki kecenderungan meningkat pada usia 17-19 tahun. Salah satu cara untuk mempertahankan tekanan darah normal adalah dengan mengetahui faktor yang mempengaruhi tekanan darah.

Adapun beberapa hasil penelitian terdahulu yang menjadi referensi mengenai penelitian hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah diantaranya menurut Liu *et.al* (2016) dan Fallahzadeh *et.al* (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (hasil $p\text{ value} = <0,05$). Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu, dkk (2023) tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fisioterapi fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan didapatkan sampel penelitian kualitas tidur buruk terdapat 47 orang sebesar 90,4% dan kualitas tidur baik 9,6% dinyatakan hasil penelitian menunjukan adanya hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fisioterapi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Jaleha & Suci (2023) tentang hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah mahasiswa fisioterapi menunjukkan hasil bahwa tidak ditemukan hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah yang artinya jika kualitas tidurnya baik maka tidak mempengaruhi pada hasil tekanan darah. Penelitian sebelumnya telah menunjukan adanya hubungan antara kualitas tidur buruk pada populasi umum.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pekerja *Head Office* PT KPI RU IV Cilacap yang dilakukan pada tanggal 02 November 2023

yang melibatkan 7 pekerja, ditemukan 5 responden mengatakan kesulitan saat mau tidur dan mengatakan memiliki kebiasaan tidur malam, diatas pukul 23.00 WIB. Saat pagi hari 5 responden mengatakan kondisi badan lesu, lemas, dan masih merasa mengantuk ketika aktivitas di depan komputer dan berdasarkan pengamatan fisik 5 responden tampak lesu, terdapat kantung mata dan mata merah. Berdasarkan hasil pemeriksaan *Daily Check Up* (DCU) selama tiga hari berturut-turut 5 responden menunjukkan rata-rata nilai tekanan darah tidak normal yaitu $<90/65$ mmHg dengan kategori *hipotensi* dan $140/90$ mmHg dengan kategori hipertensi. Sedangkan 2 dari 7 responden mengatakan tidurnya cukup, tidur mulai pukul 21.00 WIB dan bangun waktu adzan shubuh pukul 04.30 WIB, setelah bangun tidur 2 responden tersebut mengatakan tidak ada keluhan, merasa segar dan semangat untuk beraktivitas dan berdasarkan pengamatan fisik 2 responden tampak semangat, dan fresh. Dari hasil pemeriksaan DCU selama tiga hari berturut-turut 2 responden menunjukkan rata-rata nilai tekanan darah normal yaitu $110/75$ mmHg.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, penelitian yang mengkaji hubungan tersebut secara khusus *Head Office* PT. KPI RU IV Cilacap pada pekerja kantor belum pernah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah

pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023.
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan keilmuan dan memberikan sumbangan atau referensi tentang hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery* Unit IV Cilacap tahun 2023.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti serta peneliti mampu mengetahui dan mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Selain itu peneliti dapat mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian yang diperoleh dalam penelitian yang akan dilakukan.

b. Manfaat bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan informan oleh peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah serta menjadi bahan acuan dan referensi sehubungan dengan permasalahan yang sama pada masa yang akan datang.

c. Manfaat bagi perusahaan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan sebagai upaya pencegahan, serta pengendalian gangguan tekanan darah pada pekerja untuk menciptakan produktivitas kerja yang maksimal.

d. Manfaat bagi responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan baik bagi responden maupun keluarga kaitannya dengan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dan tindakan pengendaliannya, sehingga dapat meningkatkan efisiensi kerja dan derajat kesehatan.

e. Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Dapat dijadikan pertimbangan, pendekatan dan sumber informasi dalam meninjau pentingnya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama peneliti, Tahun dan Judul penelitian	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil dan kesimpulan
1.	Ni Putu Candra Manika Sari, I Made Niko Winaya, I Putu Gede Adiatmika, 2023. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.	Desain: Cross sectional Sampel: 52 sampling Teknik pengambilan sampel: Teknik total sampling Instrument: Kuesioner PSQI dan sphygmomanometer Analisa Data: Chi square Variabel penelitian: - Variabel independen: Kualitas tidur - Variable dependen: Tekanan darah	Bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hasil pengukuran tekanan darah lebih tinggi saat kualitas tidur memburuk, tekanan darah menjadi normal saat kualitas tidur baik.
2.	Boki Jaleha & Suci Amanati, 2023. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Fisioterapi	Untuk Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa.	Desain: Cross sectional Sampel: 35 sampling Teknik pengambilan sampel: Simple random sampling Instrument: Kuesioner PSQI, sphygmomanometer, Analisa Data: Chi square Variabel penelitian: - Variabel independen: Kualitas tidur - Variable dependen: Tekanan darah	Dari hasil penelitian didapatkan $p = 0,214$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa Fisioterapi tingkat II dan III UWHS memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak ditemukan hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah.
3.	Dara Maulida, Halinda Sari Lubis, 2023. Kualitas tidur dengan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera dengan trayek Banda Aceh – Medan.	Untuk melihat gambaran kualitas tidur dengan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera dengan trayek Banda Aceh – Medan.	Desain: Deskriptif Sampel: 34 sampling Teknik pengambilan sampel: Teknik total sampling Instrument: Kuesioner PSQI, sphygmomanometer Variabel penelitian: - Analisa data: Univariat	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.

Peneliti dengan judul hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional *Refinery Unit* IV Cilacap tahun 2023 belum pernah dilakukan penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel independen, variabel dependen. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian, waktu dan tempat penelitian.

