

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) atau yang dikenal sebagai penyakit hipertensi masih menjadi perhatian bagi semua golongan masyarakat di seluruh dunia hingga saat ini. Akibat yang ditimbulkan oleh penyakit ini dapat dirasakan baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang (Dewati et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO) hipertensi adalah masalah kesehatan global dan nasional yang serius karena akibatnya bagi kematian dini, morbiditas, dan masalah ekonomi (WHO, 2023). Darah tinggi dikenal sebagai *silent killer* karena penderitanya sering tidak menunjukkan gejala apa pun sebelum jatuh sakit parah. Secara teori, mengontrol tekanan darah sebenarnya tidak sulit. Namun sayangnya, kenyataan di lapangan berkata lain. Data menunjukkan adanya tantangan besar dalam penanganan hipertensi salah satunya adalah tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah. Berdasarkan data terdahulu, hanya separuh penderita hipertensi yang mengetahui status kesehatannya. Partisipasi dalam pengobatan aktif masih sangat minim, dari kelompok yang sadar tersebut, hanya sebagian kecil yang rutin berobat, dan lebih sedikit lagi yang mendapatkan perawatan medis yang efektif dan tepat sasaran sehingga hanya sebagian kecil pasien yang berhasil mencapai target tekanan darah yang sehat melalui pengobatan yang mereka jalani (Davis et al., 2024). Berdasarkan publikasi American Heart Association (AHA) tahun 2025, ambang batas tekanan darah normal ditetapkan pada sistolik di bawah 120 mmHg dan diastolik di bawah 80 mmHg. Adapun kriteria untuk hipertensi tahap 1 adalah ketika nilai sistolik berada pada rentang 130–139 mmHg atau nilai diastolik berada pada rentang 80–89 mmHg (Anggraeni, 2025).

Pada tahun 2024, diperkirakan bahwa hipertensi akan mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia dari 30 sampai 79 tahun di seluruh dunia (WHO, 2025). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, angka penderita hipertensi pada orang dewasa berusia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah adalah 30,8% (Shadiqa, 2025). Artinya, hampir 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi, tetapi banyak yang tidak menyadarinya karena tidak melakukan pemeriksaan secara berkala (Sicca, 2025). Angka penyakit hipertensi dikategorikan tinggi dan merupakan salah satu penyebab utama kematian karena penyakit kardiovaskular juga berperan penting dalam meningkatkan risiko terkena arteri koroner, stroke, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung regurgitasi, dan penyakit ginjal kronis (Goorani et al., 2025). Hipertensi juga bisa muncul karena beberapa kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, makanan yang tidak seimbang (misalnya kurang buah dan sayur), minum alkohol secara berlebihan, serta kurang berolahraga (Wahyuni, 2023). Selain faktor-faktor perilaku tersebut, penanganan hipertensi di perburuk oleh kurangnya kepatuhan pasien terhadap pemantauan tekanan darah rutin, pemahaman yang minim, dan buruknya kemampuan perawatan diri (*self-care*). Pasien sering keliru menganggap tekanan darah yang sudah kembali normal sebagai kesembuhan permanen. Ketidakmampuan merawat diri ini berpotensi memberikan dampak negatif yang serius terhadap kondisi kesehatan penderita hipertensi (Hanifah Septiasary et al., 2024).

Menurut data pada tahun 2023 dari Organisasi Buruh Internasional, sebanyak 35% pekerja global bekerja secara berlebihan di tahun 2019. Perhitungan tenaga kerja yang bekerja berlebihan (≥ 49 jam/minggu). Di Indonesia sendiri, angka tersebut setara dengan kurang lebih 35 juta penduduk. Sebagai negara dengan kategori pendapatan menengah, Indonesia memiliki kecenderungan jumlah pekerja dengan jam kerja panjang yang lebih banyak dibandingkan negara berpendapatan tinggi. Namun, batasan mengenai jam kerja berlebihan dapat berbeda-beda di setiap negara dan tidak selalu sama dengan standar yang ditetapkan oleh Organisasi Perburuhan Internasional (ILO), sehingga prevalensi hipertensi di beberapa negara pada tahun 2022 cukup tinggi, yaitu sekitar 27,63% di Meksiko, 27,23% di Vietnam, 24,15% di Kolombia, 23,24% di Kosta Rika, dan 25,76% di Indonesia (Aulia et al., 2024).

Berbagai studi mengungkapkan bahwa kejadian hipertensi pada tenaga kerja erat kaitannya dengan pola istirahat dan beban mental. Durasi tidur yang minim serta tingkat stres yang tinggi dapat memicu kelelahan kronis yang berujung pada hipertensi. Faktor perilaku, seperti konsumsi alkohol, turut memperparah kondisi ini. Di sisi lain, faktor lingkungan berupa paparan kebisingan yang melebihi ambang batas aman juga menjadi pemicu utama meningkatnya tekanan darah bagi para pekerja di lapangan (Midu, 2024). Sektor transportasi merupakan salah satu bidang pekerjaan dengan risiko gangguan kesehatan yang signifikan. Studi menunjukkan bahwa pekerjaan mengemudi merupakan salah satu pekerjaan yang mudah terserang obesitas dan hipertensi jika dibandingkan dengan kelompok pekerja lain. Hal ini terjadi karena kebiasaan makan yang kurang sehat, lama duduk dan kurangnya aktivitas fisik selama bekerja. Risiko ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya masa kerja mereka sebagai pengemudi (Aravind Raj GV, 2020).

Sopir truk termasuk dalam kelompok pekerja yang memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi, terutama akibat karakteristik pekerjaannya yang ditandai oleh jam kerja panjang, pola kerja yang tidak teratur, keterbatasan waktu istirahat serta kebiasaan hidup kurang sehat. Pola tersebut meliputi tingginya konsumsi makanan cepat saji dengan kandungan garam dan lemak yang tinggi, rendahnya aktivitas fisik, konsumsi kafein, kebiasaan merokok, serta tekanan kerja yang berlangsung secara kronis. Sebuah tinjauan sistematis mengenai kesehatan pengemudi profesional menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok ini mencapai sekitar 36,7%, dengan faktor risiko utama meliputi

usia, lama bekerja, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan gaya hidup sedentary (Njiro et al., 2024). Studi sistematis menunjukkan prevalensi hipertensi pada pengemudi profesional mencapai sekitar 30-40% (Guest et al., 2020).

Para pengemudi truk berat merupakan pilar vital bagi perekonomian negara. Namun, profesi ini menuntut dedikasi tinggi dengan jam kerja yang bisa mencapai lebih dari 10 jam per hari. Akibat jam kerja yang panjang dan tidak teratur ini, terbentuklah kebiasaan hidup yang berisiko, membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Kekhawatiran akan kerentanan ini bersifat global. Di berbagai negara seperti Jepang, Amerika Serikat, Jerman, Kanada, dan Australia, isu gaya hidup dan kesehatan para pengemudi truk telah menjadi perhatian serius. Hal ini mendorong dilakukannya berbagai penelitian dan investigasi untuk memahami secara lebih komprehensif faktor-faktor risiko penyakit kronis yang meng

intai kelompok sosial penting ini (Veridiana et al., 2023) . Penelitian berskala nasional yang dilakukan di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, seperti rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, serta tingkat stres, berkaitan dengan terjadinya hipertensi pada penduduk usia produktif. Sebagai ilustrasi, studi yang dilakukan di Puskesmas Lampaseh, Kota Banda Aceh, mengungkapkan bahwa stres, konsumsi kopi dalam jumlah tinggi, dan kebiasaan merokok memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi (Resyah, 2025). Sebagai contoh, penelitian di Ethiopia melaporkan bahwa 34,7 % sopir truk mengalami hipertensi, dengan faktor risiko termasuk usia ≥ 45 tahun, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik (Rike et al., 2022).

Data Dinas Kesehatan Kota Medan menunjukkan bahwa sepanjang Januari-Juli 2025, ISPA tercatat sebagai penyakit paling dominan dengan 69.025 kasus, disusul hipertensi di peringkat kedua sebanyak 53.675 kasus (Andiyus, 2025). Temuan dari penelitian Reinpai, dkk (2019) mengungkapkan bahwa sekitar 30% masyarakat di kawasan pesisir Kecamatan Medan Belawan menderita hipertensi. Kondisi ini tidak terlepas dari dua faktor utama, yaitu tingginya penggunaan garam pada masakan dan rendahnya frekuensi konsumsi sayur di kalangan penduduk setempat (Siregar et al., 2020). Karakteristik pekerjaan sopir truk meliputi duduk dalam waktu lama, jam kerja Panjang (>8 jam/hari), pola makan tidak teratur, tingkat stress tinggi, kebiasaan merokok dan konsumsi kafein, kurang aktivitas fisik. Studi sistematis menunjukkan prevalensi hipertensi pada pengemudi profesional mencapai sekitar 30-40% (Guest et al., 2020). Risiko hipertensi lebih tinggi dialami oleh pekerja shift malam ketimbang pekerja shift siang. Berdasarkan penelitian Fitriani & Nilamsari (2017), aktivitas kerja di malam hari berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi sebesar 28%. Hasil studi menunjukkan bahwa 52,5% pekerja shift malam berada pada fase prehipertensi, sementara 13,6% lainnya sudah memasuki hipertensi tahap 1. Selain tekanan darah, kerja malam juga berdampak pada menurunnya performa kerja, meningkatnya potensi kesalahan, gangguan sistem pencernaan dan saraf, serta masalah pada jantung, sirkulasi darah, dan pola tidur. Semua faktor ini pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan (Maulida & Lubis, 2025).

Wilayah Pesisir Belawan merupakan Kawasan Pelabuhan dengan aktivitas logistic tinggi yang melibatkan banyak sopir truk. Sopir truk merupakan kelompok pekerja berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan kronis karena pekerjaan mereka yang bersifat sedentary dan penuh tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengukur prevalensi hipertensi serta mengidentifikasi faktor risiko dominan di kelompok sopir truk pesisir Belawan, sehingga dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan kesehatan kerja, program promosi kesehatan, dan intervensi pencegahan yang lebih tepat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Berapa besar prevalensi hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan?
2. Apakah terdapat hubungan antara faktor sosiodemografi (usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan) dengan kejadian hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan?

3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres, kepemilikan JKN, aktivitas fisik, dengan kejadian hipertensi pada sopir truk?
4. Apakah terdapat hubungan antara faktor gaya hidup (konsumsi kafein, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan ?
5. Apakah terdapat hubungan antara faktor pekerjaan (masa kerja, durasi kerja/hari, dan pola kerja shift malam) serta faktor psikososial (tingkat stress) dan akses layanan Kesehatan (kepemilikan JKN) dengan kejadian hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis prevalensi dan faktor risiko hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan berdasarkan variabel demografis, sosial ekonomi, dan perilaku Kesehatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengukur prevalensi hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan.
- b. Menganalisis hubungan antara faktor demografis (usia, tingkat pendidikan, pendapatan) dengan kejadian hipertensi pada sopir truk.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan akses terhadap pelayanan kesehatan (kepemilikan JKN) dengan kejadian hipertensi pada sopir truk.
- d. Menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi kafein (kopi dan teh), kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, masa kerja, dan jam kerja per hari dengan kejadian hipertensi pada sopir truk.
- e. Mengidentifikasi faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada sopir truk di wilayah pesisir Belawan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Instansi/Perusahaan Transportasi
 - a. Sistem Peringatan Dini Berbasis Data : Hasil penelitian ini dapat menjadi basis data awal bagi perusahaan transportasi di Belawan untuk mengidentifikasi pengemudi yang masuk kategori risiko tinggi

hipertensi. Dengan data ini, perusahaan dapat melakukan penjadwalan ulang shift atau memberikan pemeriksaan kesehatan tambahan sebelum

- b. Efektivitas Operasional: Membantu perusahaan mengurangi pengeluaran untuk biaya kompensasi kesehatan serta menekan angka ketidakhadiran pengemudi akibat penyakit degeneratif.
2. Manfaat bagi Sopir Truk (Pekerja)
 - a. Peningkatan Kesadaran : Memberikan pemahaman kepada para pengemudi tentang bahaya hipertensi serta dampak pola hidup di wilayah pesisir, seperti konsumsi natrium tinggi dari makanan laut, terhadap tekanan darah.
 - b. Edukasi Ergonomi dan Pola Hidup Sehat: Menyediakan panduan praktis mengenai pentingnya waktu istirahat yang cukup dan pengelolaan stres di tengah tingginya tuntutan pekerjaan serta paparan suhu panas lingkungan pesisir.
3. Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan (K3)
 - a. Pengembangan Ilmu Higiene Industri: Memperkaya referensi ilmiah terkait keterkaitan faktor psikososial stres kerja, faktor fisik paparan panas pesisir, serta gaya hidup terhadap kesehatan kardiovaskular pekerja di sektor transportasi.
 - b. Rujukan untuk Penelitian Selanjutnya: Menjadi dasar bagi peneliti berikutnya yang ingin menelaah lebih lanjut intervensi K3 yang spesifik bagi pekerja sektor informal maupun transportasi logistik.
4. Manfaat bagi Pemerintah dan Otoritas Pelabuhan

Landasan Penyusunan Kebijakan Publik: Menjadi bahan pertimbangan bagi Dinas Kesehatan atau otoritas pelabuhan Belawan dalam menyusun program pemeriksaan kesehatan rutin (Medical Check-Up) yang lebih terarah bagi para pekerja pelabuhan.
5. Manfaat bagi Peneliti

Memperoleh wawasan dan pemahaman yang mendalam mengenai kondisi nyata dan mendapatkan kesempatan untuk mengaplikasikan secara langsung teori-teori Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) serta epidemiologi yang telah dipelajari selama perkuliahan.