

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang utama karena memiliki angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) yang tinggi di berbagai negara. Salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara menetap pada pembuluh arteri yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi sampai muncul komplikasi yang lebih serius (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023; Tanjung et al., 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan berbagai organ tubuh seperti jantung, otak, dan ginjal. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, dan berbagai penyakit kardiovaskular lainnya. Oleh karena itu, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini yang membutuhkan perhatian serius dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya (WHO, 2025).

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat diubah maupun yang tidak dapat diubah. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi ketegangan fisik maupun psikologis yang muncul akibat tuntutan pekerjaan yang tidak seimbang dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi hormon tersebut dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Penelitian Lumbantobing (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p=0,002$ (Toat Ali et al., 2024).

Selain stres kerja, kualitas tidur juga menjadi faktor penting yang berhubungan dengan tekanan darah. Kualitas tidur menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup dan nyenyak, meliputi durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, serta gangguan

tidur yang dialami. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan sistem saraf otonom dan sistem kardiovaskular sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Individu yang mengalami kurang tidur atau gangguan tidur cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kualitas tidur baik (Cahyani et al., 2024).

Hubungan antara stres kerja dan hipertensi diduga tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui kualitas tidur sebagai variabel mediasi. Tingkat stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi. Dengan demikian, kualitas tidur diduga berperan sebagai perantara yang menjelaskan bagaimana stres kerja dapat memengaruhi kejadian hipertensi. Penelitian mengenai peran mediasi kualitas tidur dalam hubungan antara stres kerja dan hipertensi masih relatif terbatas sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut (Nuraeni et al., 2024).

Masalah stres kerja saat ini menjadi perhatian dunia. International Labour Organization (ILO) melaporkan bahwa risiko psikososial di tempat kerja, seperti beban kerja berlebih, jam kerja yang panjang, dan lingkungan kerja yang kurang nyaman berkontribusi terhadap ratusan ribu kematian setiap tahun. Kondisi tersebut juga berhubungan dengan meningkatnya kejadian penyakit kardiovaskular dan gangguan kesehatan mental. Selain berdampak pada kesehatan pekerja, stres kerja juga menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar akibat menurunnya produktivitas kerja (ILO, 2024).

Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk juga menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia berkisar antara 15% hingga lebih dari 50%. Di Indonesia, sekitar separuh masyarakat mengalami kurang tidur dan sebagian besar memiliki durasi tidur yang tidak sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena berhubungan dengan berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi (Suryaningsih et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Afrika menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi yaitu 27%, sedangkan Amerika memiliki prevalensi terendah sebesar 18%. Kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi hipertensi sebesar 25%. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia sehingga pengendalian faktor-faktor risikonya perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Selain itu, hipertensi tidak hanya terjadi pada kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai banyak ditemukan pada usia produktif. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18–24 tahun mencapai 10,7%, sedangkan pada usia 25–34 tahun sebesar 17,4% (SKI, 2023).

Di Provinsi Sumatera Utara, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2022, jumlah penderita hipertensi mencapai 3.217.618 orang. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 12,30% yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten Padang Lawas Utara menjadi daerah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, sedangkan Kota Tanjung Balai memiliki jumlah kasus terendah. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius di tingkat provinsi.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Puskesmas Labuhan Deli tahun 2025, jumlah penderita hipertensi yang tercatat mencapai 5.635 orang. Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli. Kondisi ini mendorong perlunya identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi, terutama faktor yang dapat dimodifikasi seperti stres kerja dan kualitas tidur.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan hubungan antara stres kerja dengan hipertensi maupun kualitas tidur dengan hipertensi, penelitian yang secara khusus mengkaji peran kualitas tidur sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara stres kerja dan kejadian hipertensi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kejadian hipertensi dengan kualitas tidur sebagai variabel mediasi pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat pengaruh stres kerja terhadap kejadian hipertensi dengan kualitas tidur sebagai variabel mediasi pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kejadian hipertensi dengan kualitas tidur sebagai variabel mediasi pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan karakteristik responden dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.
2. Menganalisis tingkat stres kerja pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.
3. Mengidentifikasi kualitas tidur pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.
4. Menganalisis peran kualitas tidur sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara stres kerja dan kejadian hipertensi pada pekerja di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Deli.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi Puskesmas Labuhan Deli, hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun program promotif dan preventif untuk mengendalikan faktor risiko hipertensi, khususnya yang berkaitan dengan stres kerja dan kualitas tidur. Bagi responden, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur sebagai upaya pencegahan hipertensi. Sementara itu, bagi institusi akademik dan peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah serta menambah kajian mengenai hubungan stres kerja, kualitas tidur, dan kejadian hipertensi dalam bidang kesehatan masyarakat.