

**Hubungan Durasi Tidur, Merokok Dan Kebiasaan Minum Kopi
Dengan Tekanan Darah Pada Supir Bus Di Terminal Locket
Kota Banda Aceh Tahun 2023**

*The Relationship between Sleep Duration Smoking and Coffe
Drinking Habits and Pressure on Bus Drives at the Banda Aceh
Counter Terminal 2023*

Rahmi Ayu Fitri^{*1)}, Asnawi Abdullah²⁾, Ramadhaniah³⁾

^{*123} Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, Lueng Bata, Aceh Indonesia

*Koresponding Penulis : rahmiayufitri80@gmail.com

Abstrak

Hipertensi masih menjadi permasalahan yang cukup serius di dunia dan perlu untuk terus diteliti pada bidang kesehatan karena menjadi pintu bagi munculnya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal ginjal, stroke dan lainnya. Banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi namun faktor yang berkaitan dengan durasi tidur, merokok dan minum kopi belum banyak dianalisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada hubungan antara durasi tidur, merokok dan kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada supir. Analisis hipertensi dilakukan pada supir bus menggunakan kuesioner serta wawancara dan pemeriksaan tekanan darah secara langsung menggunakan tensi digital (Sphygmomanometer). Jenis penelitian ini cross sectional deskriptif analitik dengan menggunakan teknik accidental sampling. sejumlah 74 orang supir bus diambil sebagai sampel penelitian ini, dan dilaksanakan di Terminal Locket Banda Aceh mulai tanggal 04-18 Februari 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa supir yang menjadi suspek hipertensi sebesar 62,16%. Hasil uji regresi logistic diperoleh hasil tidak ada hubungan antara durasi tidur (P value = 0,075 ; OR=1,639), merokok (P value = 0,714 ; OR= 1.343) dan kebiasaan minum kopi (P value =0,648 ; OR=1,4) dengan tekanan darah. Disarankan kepada pengelola loket yang di terminal mengadakan pemeriksaan kesehatan berkala mengenai tekanan darah, dan mengupayakan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat.

Kata kunci : Durasi Tidur, Merokok, Minum Kopi, Hipertensi

Abstract

Hypertension is still a serious problem in the world and needs to continue to be researched in the health sector because it is the door to the emergence of cardiovascular diseases such as heart attacks, kidney failure, stroke and others. Many factors influence hypertension, but factors related to sleep duration, smoking and drinking coffee have not been widely analyzed. The aim of this study was to prove whether there is a relationship between sleep duration, smoking and coffee drinking habits and blood pressure in drivers. Hypertension analysis was carried out on bus drivers using questionnaires and interviews and directly checking the respondents' blood pressure using a digital blood pressure monitor (sphygmomanometer). This type of research is cross sectional descriptive analytical using

accidental sampling techniques. A total of 74 bus drivers were taken as samples for this research, and it was carried out at the Banda Aceh counter terminal from 04 - 18 February 2023. The results of this study showed that 62.16% of the drivers were suspected of having hypertension. The results of the logistic regression test showed that there was no relationship between sleep duration (P value = 0.075; OR = 1.639), smoking (P value = 0.714; OR = 1.343), and coffee drinking habits (p value = 0.648; OR = 1.4) with blood pressure. It is recommended that counter managers at the terminal carry out regular health checks regarding blood pressure, and strive for health promotion regarding a healthy lifestyle.

Keywords: *sleep duration, smoking, coffee drinking habits, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik melebihi 150 mmHg dan diastolic melebihi 90 mmHg. Pembuluh darah terus berkontraksi sehingga meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi (WHO). Hipertensi terbagi menjadi dua macam yakni hipertensi primer yang biasa disebut juga hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya, sebaliknya hipertensi sekunder yang disebabkan karena penyakit lain yang menyertainya seperti penyakit ginjal, maupun faktor lainnya seperti emosi, nyeri, postur dan lain-lain (Adnyani and Sudhana, 2014). Penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahun, bukan hanya di Indonesia tetapi juga di Negara lain juga menjadi topic utama masalah di bidang kesehatan (Pratama and Ariastuti, 2016). Sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengalami hipertensi dan diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta kematian akibat hipertensi dan komplikasi (WHO, 2018).

Di Indonesia hipertensi juga menjadi penyakit tidak menular sangat umum dengan angka prevalensi menurut hasil pengukuran pada masyarakat usia 18 tahun sebesar 34,1%, kasus terbanyak terdapat di Kalimantan sebesar (44,1%) dan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada rentang usia 21-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%) (Risksedas, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2019, jumlah penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 283,910 (25%), pada laki-laki sebesar 116.896 (22%), dan perempuan 167.014 (29%) mengidap hipertensi. Tahun 2020 hipertensi meningkat sebesar 385.712 (32%), pada laki-laki meningkat 6% dari tahun sebelumnya, menjadi 166.068 (28%) dan pada perempuan 6%, menjadi 219.644 (35%). Pada tahun 2021 terjadi penurunan kasus hipertensi sebesar 426.684 (28%), pada laki-laki 185.623 (28%) dan perempuan 241.061 (28%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2019, ditemukan kejadian hipertensi sebanyak 11.836 (42,48%), pada laki-laki 4.352 (15,62%) dan perempuan 7.484 (26,8%) penderita hipertensi. Pada tahun 2020 kasus penderita hipertensi mengalami penurunan sebanyak 11.486 (41,22%) kasus, pada laki-laki 4.716 (19%) dan perempuan 6.770 (24,29%) penderita hipertensi. Pada tahun 2021 mengalami peningkatan

kasus hipertensi sebanyak 14.582 (52,33%) kasus, pada laki-laki 6.671 (24%) dan perempuan 7.911 (28,39%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2021). Dari sekian banyak angka kejadian hipertensi, supir merupakan kelompok berisiko yang terkena penyakit tidak menular ini. Kesehatan supir merupakan hal yang utama dalam keselamatan penumpang. Cek kesehatan secara berkala salah satunya pemeriksaan tekanan darah yang penting dilakukan untuk mengurangi resiko hipertensi yang menyebabkan supir hilang kendali hingga terjadi kecelakaan di jalan raya (Arinal, 2017) . Kondisi meningkatnya tekanan darah pada supir bus bisa disebabkan karena faktor seperti aktivitas fisik, stress akibat tekanan kerja, lingkungan dan gaya hidup, kelelahan akibat aktifitas atau stres berlebihan yang mengganggu tidur . (Zulfikar Lating', 2022).

Diketahui bahwa efisiensi tidur yang lelah dikaitkan dengan risiko tekanan darah tinggi dan mengoptimalkan waktu tidur bisa mengurangi terjadinya risiko hipertensi. Konsekuensi dari kurang tidur yang berkepanjangan berkaitan dengan bertambahnya angka kematian serta meningkatkan risiko untuk beberapa penyakit kronis seperti depresi, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan obesitas (Sabiq, Fitriany and Mauliza, 2017).

Supir bus merupakan seseorang yang diharuskan menjaga kesehatannya agar bisa menjalankan pekerjaannya. Karena supir bertanggung jawab dalam mengantarkan penumpangnya selamat sampai tujuan. Usaha yang dilakukan para supir agar tidak mengantuk saat mengemudi adalah merokok dan minum kopi, dimana mengkonsumsi kopi yang mengandung kafein pada malam hari mengakibatkan buruknya kualitas tidur, salah satunya berkurangnya jam tidur karena tidak mengantuk. Serta dapat menyebabkan gangguan dalam beraktivitas di pagi harinya (Ain, Indrawanto and Chandrawati, 2016). Begitu pula dengan rokok, merokok juga mengakibatkan seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk. Karena rokok memiliki nikotin yang mengakibatkan naiknya pengeluaran dopamine. Sehingga supir yang merokok menjadi terjaga dan tidak mengantuk yang berujung kualitas tidur yang buruk. Merokok dengan jumlah 10 sampai 20 batang setiap hari berpengaruh pada tekanan darah dan berpeluang terkena penyakit kardiovaskuler karena memaksa jantung bekerja lebih cepat yang mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (Narayana Arya Putu, 2013). Tekanan darah tinggi atau disebut hipertensi merupakan penyakit yang tidak diketahui penyebabnya dan sering kali tidak menunjukkan gejala. Namun seiring berjalannya waktu jika tidak diobati dapat menyebabkan masalah kesehatan lain seperti penyakit jantung dan stroke. Hipertensi merupakan masalah kesehatan nomor satu penyebab kematian dan merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum terjadi di masyarakat. Mengkonsumsi kopi dan merokok menyebabkan kualitas tidur yang buruk bisa mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol, atau katekolamin yang dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan memicu peningkatan tekanan darah.

METODE

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Terminal Loret Bus Banda Aceh. Waktu penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 04-18 Februari tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 280 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 74 responden. Pengambilan sampel ini dengan menggunakan rumus Slovin berikut ini:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2} \quad (1)$$

Keterangan

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Derajat penyimpangan (10%)

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{280}{1 + 280(0,01)}$$

$$n = 73,6 = 74 \text{ orang}$$

jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang.

1. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Analisis Univariat

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	74	100
	Perempuan	0	0
2	Pendidikan		
	SMA	70	94,5
	SMP	4	5,4
3	Umur		
	Dewasa (19-44 tahun)	40	55
	Pra Lansia (14-59 tahun)	33	44
	Lansia (>60 tahun)	1	1
4	Rute Tujuan Mobil		

Langsa	6	8,1
Takengon	9	12,1
Abdya	6	8,1
Kuta Cane	7	9,4
Aceh Selatan	7	9,4
Aceh Singkil	6	8,1
Tapak Tuan	2	2,7
Kuala Simpang	9	12,1
Lhokseumawe	2	2,7
Blang Pidie	2	2,7
Subulussalam	7	9,4
Aceh Tamiang	7	9,4
Bener Meriah	4	5,4
5 Tekanan Darah		
Suspek Hipertensi	46	62,16
Tekanan Darah Normal	28	37,84

Sumber : (Data primer diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas kategori jenis kelamin semua terdiri dari laki-laki yaitu 100% (74 orang), mayoritas kategori pendidikan lebih banyak lulusan SMA 94,5% (70 orang) dan SMP 5,4% (4 orang), mayoritas kategori umur lebih banyak pada usia dewasa yaitu 55% (40 orang) daripada pralansia 44% (33 orang) dan lansia hanya 1% (1 orang), mayoritas kategori rute tujuan mobil terbanyak adalah rute tujuan takengon 12,1% (9 orang) dan Kuala Simpang dengan jumlah yang sama sebesar 12,1% (9 orang) dan rute terbanyak kedua adalah Kuta Cane, Aceh Selatan, Subulussalam dan Aceh Tamiang dengan persentase sebesar 9,4% (7 orang). Dan mayoritas kategori tekanan darah lebih banyak yang menjadi suspek hipertensi 62,16 (46 orang) dari pada tekanan darah normal 37,84 (28 orang).

Tabel 1 Analisis Univariat

No	Durasi Tidur	Tekanan Darah				Total	P value	OR	95%CI	
		Suspek Hipertensi		Normal						
		n	%	n	%					
1	Cukup	0	0	0	0	0	100	0,075	1,639	(024036
2	Tidak Cukup	46	62,1	28	37,8	74	100			5-
										3.989752
)

Merokok										(277318
1	Perokok Berat	46	62,1	28	37,8	74	100	0,714	1,343	7-
2	Perokok Ringan	0	0	0	0	0	100			5.957371)
Kebiasaan Minum Kopi										(330348
1	Baik	7	9,4	3	4,0	10	100	0,648	1,4	7-
2	Tidak Baik	39	52,7	25	33,7	64	100			2.764573)

Sumber : (Data primer diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel di atas persentase suspek hipertensi sebesar 62,1% (46 orang) pada durasi tidur tidak cukup, dan pada tekanan darah normal sebesar 37,8% (28 orang) pada durasi tidur tidak cukup. Berdasarkan hasil uji logistic regresi diperoleh nilai $P\ value = 0.075$ yang mengindikasikan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada supir bus di terminal loket Banda Aceh tahun 2023. Dan $OR=1,639$ yang berarti bahwa orang dengan durasi tidur tidak cukup 1,6 kali lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah daripada orang yang dengan durasi tidur cukup. Persentase suspek hipertensi sebesar 62,1% (46 orang) pada perokok berat dan tekanan darah normal sebesar 37,8% (28 orang) pada responden perokok berat. Berdasarkan hasil uji logistic regresi diperoleh nilai $P\ value = 0.714$ yang mengindikasikan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada supir bus di terminal loket Banda Aceh tahun 2023. Hasil analisis menggunakan Odds Ratio diperoleh hasil $OR=1,343$ yang berarti bahwa orang yang merokok 1,3 kali lebih berisiko terkena hipertensi daripada orang yang tidak merokok. Berdasarkan tabel 6.17 persentase suspek hipertensi sebesar 52,7% (39 orang) pada kebiasaan minum kopi tidak baik dan 9,4% (7 orang) pada kebiasaan minum kopi baik. Sebaliknya, persentase tekanan darah normal sebesar 33,7% (25 orang) pada kebiasaan minum kopi tidak baik dan 4,0% (3 orang) pada responden dengan kebiasaan minum kopi baik. Berdasarkan hasil uji logistic regresi diperoleh nilai $P\ value = 0.648$ yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan peningkatan tekanan darah pada supir bus di terminal loket Banda Aceh tahun 2023. Hasil analisis menggunakan Odds Ratio diperoleh hasil $OR=1,4$ yang berarti bahwa minum kopi bisa saja berisiko menyebabkan tekanan darah meningkat.

Hubungan Durasi Tidur Dengan Tekanan Darah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi supir yang mengalami peningkatan tekanan darah lebih banyak pada usia dewasa (19-44 tahun) sebesar 55% (40 orang), dibandingkan dengan usia pralansia (45-59 tahun) sebesar 44% (33 orang). Hasil penelitian menggunakan uji *logistik regresi* untuk melihat hubungan durasi tidur dengan tekanan darah, diperoleh $P\ value = 0,075$. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah. Hasil analisis

menggunakan Odds Ratio diperoleh hasil $OR=1,639$ yang berarti bahwa orang yang tidurnya tidak cukup 1,6 kali lebih bersiko mengalami peningkatan tekanan darah dari pada orang yang dengan tidur cukup. .

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner rata-rata supir memiliki jam tidur kurang dari 8 jam perhari, karena setelah selesai bekerja, mereka baru sampai ke rumah pada pagi hari dan hanya beristirahat sejenak namun tidak langsung tidur. Kebanyakan responden tidur setelah 1 jam kemudian setelah selesai sarapan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dzul Faridah Arinal Haq, 2017) tentang determinan hipertensi pada supir Bus AKAP di Terminal Wilayah Kota Jakarta dengan responden supir yang rata-rata memiliki jam tidur <6 jam perhari, diperoleh hasil tidak ada hubungan durasi tidur dengan tekanan darah pada supir bus dengan P value $0,628 > 0,05$. Penelitian ini menjelaskan bahwa konsumsi sayur dan buah pada supir tercukupi jumlahnya, yang mengakibatkan tekanan darah supir tidak berpengaruh karena mengkonsumsi makanan sehat. Sayur dan buah menjadi proteksi untuk melawan hipertensi. Kandungan serat, vitamin, mineral dan pigmen nya menjaga pembuluh darah dari penyempitan lemak dan radikal bebas, membantu pelebaran pembuluh darah, dan menjaga keseimbangan natrium dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad Sabiq, dkk 2015) tentang hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN2 Lhokseumawe. diperoleh nilai P value 0,231 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dari 88 responden diperoleh tekanan darah normal sebanyak 83,0%, pre-hipertensi 9.1% dan tekanan darah tinggi 8,0%. Penelitian ini menjelaskan mungkin penyebab hipertensi pada remaja bukan dari kualitas tidur yang buruk, dikarenakan ada jenis hipertensi primer atau esensial yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hal ini bisa saja terjadi karena faktor yang berperan seperti keturunan, berat badan, respons terhadap stress fisik dan psikologi, abnormalitas transport kation pada membrane sel, hiperaktivitas sistem saraf simpatis, resistensi insulin, serta respon terhadap masukan garam dan kalsium.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kiki Rismado, dkk 2021) tentang pengaruh penghasilan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada nelayan. Diperoleh nilai P value 0,127 yang berarti tidak ada hubungan antara durasi tidur terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Boki Jaleha dan Suci Amanati, 2023) tentang hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah. Diperoleh nilai P value 0,214 yang berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah responden seperti jenis kelamin, keturunan, gaya hidup, kecemasan, stress, kebiasaan merokok dan usia yang tidak dapat dikontrol. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Fatmawati, dkk 2017) tentang hubungan life style dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Diperoleh

nilai P value 1,000 yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur terhadap peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini disebabkan karena responden memiliki aktivitas fisik yang cukup baik.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darren Gosal, 2022) tentang pengaruh durasi tidur dengan kalsifikasi tekanan darah pada usia produktif di kota Medan. Diperoleh nilai P value 0,001 yang berarti ada hubungan antara durasi tidur dengan peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini didapatkan 352 responden dengan gambaran durasi tidur rata-rata 6 jam dan dengan durasi tidur paling banyak yaitu 7 jam .

Dari penjelasan beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan variabel durasi tidur tidak berhubungan dengan tekanan darah karena supir memiliki aktivitas fisik yang baik, karena pekerjaan supir yang mengharuskan mengangkat dan menurunkan barang-barang milik penumpang seperti koper, tas, dan lainnya. selain itu juga mungkin supir rajin mengkonsumsi buah dan sayur yang menjadi proteksi untuk melawan hipertensi.

Hubungan Merokok Dengan Tekanan Darah

Hasil penelitian menggunakan uji *logistic regresi* untuk melihat hubungan merokok dengan tekanan darah, diperoleh *P value* = 0,714 dimana nilai $p > 0.05$. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan tekanan darah. Hasil analisis menggunakan Odds Ratio diperoleh hasil OR=1,343 yang berarti bahwa orang yang merokok 1,3 kali lebih bersiko mengalami peningkatan tekanan darah daripada orang yang tidak merokok.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner responden rata-rata supir merokok lebih dari 10 batang perhari, dan responden terdiri dari perokok ringan dan perokok berat. Perokok dapat dikategorikan berdasarkan jumlah rokok yang dihisap perhari. Bustan mengelompokkannya ke dalam 2 bagian yaitu perokok ringan yaitu menghisap 1-10 batang rokok perhari, perokok berat 11-20 batang perhari bahkan lebih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yashinta Oktavian, dkk, 2018) tentang hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun diperoleh nilai P value = 0,412 yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah rokok yang dihisap dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penggunaan filter, rokok dibagi menjadi 2 macam yaitu filter dan non filter. Rokok filter yaitu rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus, dan rokok non filter yaitu rokok yang tidak ada gabus pada bagian pangkalnya. Kandungan nikotin lebih banyak terdapat pada rokok non filter, karena rokok non filter tidak dilengkapi dengan filter yang berfungsi mengurangi asap yang keluar dari rokok seperti yang terdapat pada jenis rokok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rifka Laily Mafaza, 2016), tentang analisis kebiasaan merokok dan asupan magnesium dengan

terjadinya hipertensi. diperoleh hasil P value = 0,379 yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara merokok dengan peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini dijelaskan hal ini disebabkan oleh jumlah responden merokok lebih sedikit daripada responden tidak merokok. Peningkatan tekanan darah dan kebiasaan merokok dapat dilihat kaitannya dari jumlah rokok yang dihisap, bukan hanya didasarkan pada perokok dan bukan perokok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Dwi Ismayatun, 2020) tentang hubungan kebiasaan merokok dan beban kerja fisik dengan hipertensi pada pekerja laki-laki. Hasil uji Fisher's exact test diperoleh hasil nilai P value= 0,687 yang berarti bahwa tidak ada hubungan signifikan antara merokok dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti gaya hidup responden. Dalam penelitian ini responden bekerja mengandalkan kekuatan fisik, aktivitas fisik menurunkan resiko hipertensi dengan menekan aktivitas dari sistem reninangiotensin dan sistem saraf simpatik serta mengurangi resistensi pembuluh darah. Makan yang dikonsumsi responden juga menjadi salah satu faktor tidak terjadinya kenaikan tekanan darah pada perokok, kandungan kalium dalam pisang dapat menghilangkan pengaruh nikotin dalam tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggun Suprihatin, 2016) tentang hubungan antara merokok, aktivitas fisik, riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Diperoleh nilai P value 0,603, OR; 0,763 95%CI=0,274-2,123 yang berarti tidak ada hubungan antara merokok dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Fatmawati, dkk 2017) tentang hubungan life style dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Diperoleh nilai P value 0,666 yang berarti tidak ada hubungan antara merokok terhadap hipertensi. Dari penelitian ini didapatkan dari 58 responden memiliki kebiasaan merokok yang tidak berisiko berjumlah 42 responden, dan yang responden yang memiliki kebiasaan merokok berisiko berjumlah 16 orang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ria Churin Ain, 2016) diperoleh hasil uji statistic P value = 0,639 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara merokok dengan hipertensi.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irene Megawati Umbas, dkk 2019) tentang hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangoan . diperoleh nilai P value 0,016 yang berarti ada hubungan antara merokok dengan tekanan darah. Dari penelitian ini di dapatkan dari 74 responden sebagian besar adalah perokok sedang dan menderita hipertensi derajat I sebanyak 19 responden, perokok berat hipertensi normal tinggi sebanyak 13 responden dan hipertensi derajat II sebanyak 11 responden.

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Tekanan Darah

Hasil penelitian menggunakan uji *logistik regresi* untuk melihat hubungan kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah, diperoleh *P value* = 0,648 dimana nilai $p > 0.05$. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan tekanan darah. Hasil analisis menggunakan Odds Ratio diperoleh hasil OR=1,4 yang berarti bahwa minum kopi bisa saja berisiko meningkatkan tekanan darah pada seseorang.

Menjadi penikmat kopi bertahun-tahun dan telah menjadi kebiasaan, minum kopi dimana pun dan kapan pun. Pada penelitian ini minum kopi juga menjadi salah satu upaya supir agar tetap berjaga pada malam hari agar tidak mengantuk saat mengemudi. Berdasarkan jawaban kuesioner rata-rata supir mengkonsumsi kopi lebih dari 4 gelas dalam sehari. Sementara minum kopi berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah karena kopi mengandung kadar kafein yang tinggi. kadar kafein yang boleh di konsumsi orang dalam sehari adalah 200 mg. satu cangkir kopi mengandung 75 mg kafein yang berarti bahwa minum kopi lebih dari 4 gelas sehari dapat meningkatkan tekanan darah. Namun ternyata minum kopi tidak menyebabkan hipertensi dalam jangka waktu yang panjang. Mengkonsumsi kopi setiap hari tidak memiliki efek yang signifikan terhadap tekanan darah. Menurut penelitian minum kopi meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu yang singkat setelah minum kopi.

Menurut penelitian, efek dari mengkonsumsi kopi tidak hanya menghilangkan rasa kantuk. Review dari 34 studi menunjukkan konsumsi kafein sebesar 200-300 mg atau sekitar 2 cangkir kopi, meningkatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8 mmHg dan diastolic 6 mmHg. Peningkatan tekanan darah terjadi hingga 3 jam setelah konsumsi kopi pada orang dengan tekanan darah normal maupun tekanan darah tinggi atau hipertensi sebelumnya. Namun, mengkonsumsi kopi secara rutin tidak berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini mungkin terjadi karena sudah terjadi toleransi kafein pada orang yang rutin minum kopi.

Pada orang-orang yang sehat, penelitian menunjukkan bahwa minum kopi 3-5 gelas perhari dapat menurunkan resiko penyakit jantung sebesar 15%. Kopi memiliki berbagai senyawa bioaktif yang memiliki efek antioksidan dan dapat mengurangi stress oksidatif di tubuh. Beberapa peneliti berpendapat bahwa manfaat kesehatan dari kopi lebih besar daripada efek samping nya pada orang yang rutin mengkonsumsi kopi. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat kopi bagi kesehatan dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vinsensia Arniaty Sihotang, 2019) tentang hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat. diperoleh nilai P value 0,312 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan hubungan antara kebiasaan minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan minum kopi katagori sedang sebanyak 53 orang (70,7%) dan tidak mengalami peningkatan tekanan darah

sebanyak 47 orang (62,7%). Dalam penelitian ini dijelaskan peningkatan tekanan darah tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan minum kopi namun juga bisa oleh faktor lain dan paling sering adalah faktor genetic atau hereditas serta usia. Seiring berjalannya waktu, tubuh menjadi toleran terhadap efek stimulant kafein dalam kopi sehingga tidak menimbulkan peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Friska Lestari,dkk, 2017) tentang pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap grade hipertensi pada laki-laki usia produktif. menggunakan uji spearman diperoleh nilai P value 0.081 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan minum kopi katagori sedang sebanyak 137 orang (64%), dan kebiasaan minum kopi katagori ringan 71 orang (33,3%) dan kebiasaan minum kopi katagori berat 5 orang (5%). Pada penelitian ini dijelaskan bahwa konsumsi kopi jangka panjang tidak menyebabkan peningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri Wahyuni, dkk, 2016) tentang perbedaan tingkat kecukupan natrium, kalium, magnesium dan kebiasaan minum kopi terhadap hipertensi. diperoleh nilai P value 1.000;OR=95 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi. Dan diperoleh OR=1,0 CI95% yang menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi yang diduga sebagai faktor risiko ternyata tidak ada pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi, dengan kata lain bersifat netral dan bukan faktor riisko kejadian hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kiki Rismado, dkk 2021) tentang pengaruh penghasilan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada nelayan. Diperoleh nilai P value 0,606 yang berarti tidak ada hubungan antara minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini menjelaskan bahwa tubuh memiliki regulasi hormone kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah yang dapat menyebabkan toleransi tubuh terdapat paparan kafein pada kopi, secara humoral maupun hemodinamik. Selain memiliki kandungan yang bersifat yang bersifat meningkatkan tekanan darah, kopi mengandung substansi yang bersifat menurunkan tekanan darah yaitu polifenol dan kalium.

Kandungan kalium dalam kopi sangat tinggi. Polifenol dapat menghambat terjadi arterogenensis dan memperbaiki fungsi vaskuler. Kalium menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Berliana Harianja, 2021) diperoleh nilai P value 0,000 yang berarti ada hubungan signifikan antara minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Dari penelitian ini didapatkan 48 responden, sebanyak 34 responden mengkonsumsi kopi tidak sesuai takaran. Dari 34 responden tersebut sebanyak 4 responden mengkonsumsi kopi tidak sesuai takaran dan

tidak mengalami hipertensi. Sedangkan 30 responden lainnya juga mengkonsumsi kopi tidak sesuai takaran namun mengalami hipertensi.

Kopi bubuk adalah salah satu kopi yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat baik dikalangan orang tua maupun yang berusia muda karena rasanya yang khas. Terdapat 2 jenis olahan dari kopi yang biasa disebut dengan kopi bubuk hitam dan kopi bubuk putih atau kopi instan (seperti white coffee). Dua jenis kopi ini berasal dari biji kopi yang sama yaitu kopi robusta dan arabika, yang membedakannya adalah proses dan teknologinya. Kopi bubuk memiliki kadar kafein yang lebih tinggi daripada kopi instan, karena cara kerja kafein di ekstrak dari biji atau bubuk kopi yang sebenarnya.

Ini terjadi saat bubuk kopi terkena panas dan mengeluarkan cairan, kopi bubuk saat diseduh dapat disesuaikan dengan keinginan kita, jadi jika ingin diekstrak kafein lebih banyak atau sedikit kita dapat mengolahnya. Berbeda dengan kopi instan yang tidak memiliki kendali atas hal tersebut karena jumlah kafein yang di ekstrak telah di atur dan disesuaikan oleh perusahaan kopi yang memproduksi kopi instan tersebut. Hal ini terjadi karena kadar kafein dalam kopi instan telah dipisahkan dengan cara ekstraksi, dan penyeduhan dilakukan dengan air mendidih sebanyak 100 ml, karena kadar kafein akan larut dalam 1,5 bagian air mendidih. Hasilnya dilakukan penyaringan filtrate yang diperoleh dan ditambahkan Na_2CO_3 . Penggunaan Na_2CO_3 untuk mengikat tannin yang terlarut, air dan menambahkan kebebasan alkaloid.

Menurut Siswoputranto (1993) menyatakan bahwa kopi instan yang bersifat mudah larut dalam air tanpa meninggalkan ampas kopi serta mengandung kafein yang lebih rendah. Dalam pembuatan kopi instan terdapat beberapa penambahan seperti gula pasir (Darwin, 2013). Gula merupakan senyawa karbohidrat yang dapat larut dalam air dan juga langsung diserap oleh tubuh untuk menjadi energi. Berdasarkan hal ini kopi instan dinilai memiliki kadar gula yang tinggi karena menggunakan penambahan gula, sukrosa, dan pemanis buatan lainnya yang berisiko menyebabkan diabetes, sedangkan kopi bubuk hitam yang tinggi kafein berisiko menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa variabel yang paling berisiko dengan tekanan darah adalah merokok dengan nilai $\text{OR}=1,4$, kemudian durasi tidur dengan nilai $\text{OR}=1,369$ dan variabel berisiko yang terakhir adalah merokok dengan nilai $\text{OR}=1,343$.

Keterbatasan Penelitian

1. Waktu penelitian ini terbatas karena dilakukan sebelum pengemudi berangkat, sehingga tidak memungkinkan melakukan pengecekan darah sesuai prosedur.
2. Penelitian ini tidak meneliti hingga tahap kualitas tidur, hanya sebatas durasi tidur sehingga menjadi variabel confounding dalam penelitian ini.
3. Faktor perancu dalam penelitian ini karena responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan sebelumnya, dan dalam penelitian ini pengecekan darah

hanya dilakukan sekali sehingga yang mengalami peningkatan tekanan darah menjadi suspek hipertensi.

KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada supir bus di Terminal Locket Banda Aceh Tahun 2022 dengan perolehan nilai *p value* = 0,075; *OR*=1,369
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan tekanan darah pada supir bus di Terminal Locket Banda Aceh Tahun 2022 dengan perolehan nilai *p value* = 0,714; *OR*=1,343
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara minum kopi dengan tekanan darah pada supir bus di Terminal Locket Banda Aceh Tahun 2022 dengan perolehan nilai *p value* = 0,648; *OR*=1,4

SARAN

1. Disarankan kepada DISHUB dapat menyediakan unit kesehatan sebagai sarana agar supir dapat memeriksa kesehatan berkala.
2. Disarankan kepada pengelola Locket yang di terminal mengadakan pemeriksaan kesehatan berkala mengenai tekanan darah, dan mengupayakan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti hingga tahap kualitas tidur, dan variabel lainnya yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, P. P. and Sudhana, I. W. 'Prevalensi Dan Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Sidemen, Kecamatan Sidemen, Karangasem Periode Juni-Juli, E-Jurnal Medika Udayana, pp. 1–16.2014
- Agririsky, I. A. C. and Adiputra, I. N. 'Gambaran Kualitas Tidur Perawat Dengan Shift Kerja di Ruang Rawat Inap Anak RSUP Sanglah Denpasar Tahun, E-Jurnal Medika, 7(11), pp. 1–8. (2018)
- Ain, R. C., Indrawanto, I. S. and Chandrawati, F. P. 'Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok Dan Kualitas Tidur Pada Sopir Bus Di Terminal Arjosari Malang', Sainika Medika, 12(2), p. 107. (2016)
- Arinal, H. D. F. 'Deeterminan Hipertensi Pada Supir Bus Akap (Antar Kota Antar Provinsi) Di Terminal Kota Jakarta Timur '. (2017)
- Dan, M. et al. 'Perbedaan Tingkat Kecukupan Natrium, Kalium, Magnesium dan Kebiasaan Minum Kopi Pada Pralansia Wanita Hipertensi dan Normotensi', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(April). (2016)

- Zulfikar Lating, dkk.,; Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Sopir Angkot Lintas Bula-Ambon Vol 13, (1) pp. 166–169. (2022)
- Frida Kasumawati, D. ‘Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Usia 45-54 Taun’, *Edu Masda Journal*, 4. (2020)
- Indahningrum, R. putri et al. ‘ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2507(1), pp. 1–9. (2020)
- Ismayatun, S. D. ‘Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Beban Kerja Fisik Dengan Hipertensi Pada Pekerja Laki-Laki Di Area Produksi Pt Putra Bungsu Tegal’, *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), pp. 101–107. (2020)
- Jatmika, S. E. . and Maulana, M. ‘Perilaku Merokok Pada Penderita Hipertensi Di’, *Jurnal Kesmas*, 9(1), pp. 53–60. (2015)
- Jhonson, P. ‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Tahun 2021’, *Skripsi*. (2021)
- Kemendes RI [https://bprs.kemkes.go.id/v1/uploads/pdf/files/peraturan/26 PMK No. 28 ttg Pencatuman Peringatan Kesehatan dan Informasi Kesehatan Pada Kemasan Produk Tembakau.pdf](https://bprs.kemkes.go.id/v1/uploads/pdf/files/peraturan/26%20PMK%20No.%2028%20ttg%20Pencatuman%20Peringatan%20Kesehatan%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Pada%20Kemasan%20Produk%20Tembakau.pdf). (2013)
- Kosanke, R. M. ‘Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Minum-Minuman Keras Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin Tahun 2015’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7. (2015)
- Lestari, F., Wirandoko, I. H. and Sanif, M. E. ‘Pengaruh Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Grade Hipertensi pada Laki-laki Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon’, *jurnal kedokteran dan kesehatan*, 6, pp. 33–39. (2020)
- Martiani, A. and Lelyana, R. ‘Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran pada Bulan Januari-Februari 2012)’, *Journal of Nutrition College*, 1(1), pp. 78–85. (2012)
- Narayana Arya Putu, S. W. ‘Gambaran Kebiasaan Merokok Dan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekutaan 1 Tahun 2013’, 1(2), pp. 79–87. (2013)
- Pratama, G. W. and Ariastuti, N. L. P. ‘Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia Binaan Puskesmas Klungkung 1’, *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(1), pp. 1–13. (2016)
- Pratiwi, D. P., Sutadarma, I. W. G. and Surudarma, I. W. ‘Hubungan Pola Konsumsi

- Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(4), pp. 1–5. (2019)
- Riskesdas 'No Title'. Available at: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>. (2018)
- RISKESDAS (no date) 'No Title', 2013.
- Sabiq, A., Fitriany, J. and Mauliza 'Tekanan Darah pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Lhokseumawe', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), pp. 1–15. (2017)
- Sarawati, M., Astuti, A. and Octavia, D. 'Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah pada Hipertensi', *Indonesia Journal of Health Community*, 1(1), pp. 12–19. (2022)
- Sastrawan, I. M. A. and Griadhi, I. P. A. 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika*, 6(8), pp. 1–8. (2017)
- WHO (2018) . Available at: <https://www.who.int/data#reports>.
- WHO 'No Title'. Available at: <https://lifepack.id/mengenai-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegahannya/>.
- Wijawanti, R. and Probandani, A. 'Pengaruh Kebiasaan Merokok terhadap Kejadian Hipertensi', *Prosiding SNST 2018*, 1(2015), pp. 1–6. (2018)
- Yilmaz Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi Fakultas Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun (2018);