

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KELELAHAN KERJA DENGAN HIPERTENSI PADA PEKERJA DI PASAR WEDUSAN PROBOLINGGO

Novia Citra Haryono ¹, Mariani², Roisah³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty

Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail:farah1@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah tinggi yaitu suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri, dan hal ini sering ditemukan pada usia lanjut atau lansia. Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi dikarenakan kualitas tidurnya berkurang dan kelelahan kerja berlebihan. Dengan kualitas tidur yang buruk dan kelelahan kerja berlebih sangat tidak baik untuk kesehatan bagi para pekerja pasar yang jam kerjanya malam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Kualitas Tidur dan Kelelahan Kerja dengan hipertensi pada pekerja di Pasar.

Jenis penelitian ini *analitik korelasional* dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 88 responden. Sampel yang digunakan yaitu pekerja di Pasar sejumlah 65 responden dengan syarat inklusi dan esklusi diambil dengan cara *purpose sampling*. Instrument yang digunakan lembar kuisioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan Kelelahan Kerja *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)*. Teknik analisa data menggunakan *spearman rank*.

Hasil penelitian didapatkan Kualitas Tidur responden terbanyak adalah kualitas tidur yang cukup dengan 55 responden (84,6%), dan Kelelahan kerja responden terbanyak adalah kelelahan kerja yang sedang 53 responden (81,5%), dan berdasarkan hipertensi yang terbanyak adalah derajat 1 dengan 49 responden (75,4%). Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan hipertensi dengan nilai (p value $0,00 < \alpha < 0,05$), Dan ada hubungan kelelahan kerja dengan hipertensi dengan nilai (p value $0,02 < \alpha < 0,05$)

Diharapkan bagi petugas Kesehatan dapat meningkatkan upaya pelayanan promotif dan preventif, selain itu juga dapat dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang cara menjaga kualitas tidur dan kelelahan kerja serta pentingnya pencegahan hipertensi dengan berbagai macam metode dan media.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja, Hipertensi,*

Abstract

High blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries, and it is often found in the elderly or elderly. One of the factors that cause hypertension is due to reduced sleep quality and excessive work fatigue. With poor sleep quality and excessive work fatigue, it is very bad for the health of market workers whose working hours are night. This research aims to analyze the relationship between Sleep Quality and Work Fatigue and hypertension in workers in the market.

This type of research is *correlational analysis* with a *cross sectional design*. The total population is 88 respondents. The sample used was 65 respondents who were workers in the market with the condition of inclusion and exclusion taken by means of purpose sampling. The instruments used for the sleep quality questionnaire questionnaire are the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) and the *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC). The data analysis technique uses *spearman rank*.

The results of the study were obtained Sleep Quality of the most respondents was adequate sleep quality with 55 respondents (84.6%), and the most respondents were moderate work fatigue with 53 respondents (81.5%), and based on hypertension the most was degree 1 with 49 respondents (75.4%). The results of the statistical test showed that there was a relationship between sleep quality and hypertension with a value (p value $0.00 < \alpha 0.05$), and there was a relationship between work fatigue and hypertension with a value (p value $0.02 < \alpha 0.05$)

It is hoped that health workers can increase their efforts to provide promotive and preventive services, in addition to that, health counseling can also be carried out on how to maintain sleep quality and work fatigue and the importance of preventing hypertension with various methods and media.

Keywords : Sleep Quality, Work Fatigue, Hypertension,

PENDAHULUAN

Indonesia sedang dihadapkan pada terjadinya transisi epidemiologi, transisi demografi dan transisi teknologi, yang mengakibatkan terjadinya perubahan pola penyakit dari penyakit infeksi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada di Indonesia bahkan dunia.. Hipertensi atau sering disebut disebut *the silent killer* adalah suatu gangguan pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat menuju ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Virgina P.S dan Indah P.S, 2023).

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan terhadap tidur yang dialami, Gejala-gejala dari masalah tidur diantaranya adalah kesulitan tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari

dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. Konsekuensi-konsekuensi dari permasalahan tidur yang kronis cukup besar. Tidur juga ada hubungannya dengan perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan juga pelepasan epinefrin (Akbar W, A.T, dkk 2022) Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan neurologis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah.

Estimasi pravalensi hipertensi secara global sebesar 1.28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah tahun 2021 (WHO,2021). Menurut *National Basic Health Survey* prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 45 - 54 tahun 35,6%,



usia 55-64 tahun 45,9% untuk usia 65-74 tahun 57,6% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi (Tamungku, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,11%. Sedangkan hasil dari profil kesehatan Jawa Timur tahun 2021 jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia \geq 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan 51,62%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 49,70% atau 5.806.592 penduduk. Dibandingkan tahun 2020 ada peningkatan sebesar 14,10% pada penderita Hipertensi di Provinsi Jawa Timur yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2021. Sedangkan menurut buku profil kesehatan Jawa Timur 2018 di Kota Probolinggo prevalensi hipertensi adalah 27,35% (Dinas kesehatan jawa timur, 2019).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi salah satunya diakibatkan oleh kualitas tidur dan kelelahan kerja. Terdapat faktor yang meningkatkan resiko hipertensi yaitu kualitas tidur yang buruk. Mengurangi tidur atau istirahat akan menyebabkan tekanan darah tinggi, karena dengan rusaknya siklus NREM dan REM, norepinefrin yang melewati saraf akan meningkat, sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi dan menyebabkan tekanan darah meningkat atau Hipertensi (Anggara F, Prayitno dalam Gita sari 2021). Selain itu, durasi tidur

pendek dalam jangka waktu yang lama dan dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik (Gita sari, 2021).

Sedangkan faktor kelelahan kerja yang menyebabkan hipertensi yaitu cedera akibat kerja dan masalah kesehatan akibat kerja seperti gangguan fisiologis perubahan tekanan darah yang mengakibatkan hipertensi. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan meliputi dua hal yaitu faktor internal (seperti: umur, jenis kelamin) dan faktor eksternal (seperti: beban kerja, lama paparan, lingkungan fisik). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian dari Kudo dan Belzer tahun 2020 yang menyebutkan hasil jam kerja yang lebih lama dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk menderita hipertensi (Kudo & Belzer, 2020).

Para pekerja yang bekerja di malam hari lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Mereka beresiko menjadi penderita hipertensi, karena di malam hari kondisi tubuh mengalami peningkatan hormon stress. Hal ini terjadi karena tubuh dipaksa untuk terus terjaga. Hormon stress terutama yang diproduksi oleh ginjal (kortisol) ini yang dapat menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat. (Deischa NJP, 2016 dalam Akbar W, A.T, Selama tidur terjadi penurunan tekanan darah yang relative selama terjaga, penurunan ini terjadi karena penurunan kerja saraf simpatik terjadi kisaran 10-20% dari tekanan darah normal, kualitas tidur yang buruk seperti banyak terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya kualitas tidur berpengaruh pada keseimbangan dan penurunan tekanan darah, pada kondisi kualitas tidur yang buruk, seperti sering terjaga di malam hari, kurangnya waktu tidur,

akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Penanganan terjadinya Hipertensi akibat kualitas tidur yang buruk dan kelelahan kerja bagi pekerja juga dapat di tangani dengan cara non farmakologi, penanganan menggunakan metode non farmakologi seperti edukasi tidur, merubah gaya hidup, dan psikoterapi dapat dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dan lebih aman meskipun dilakukan secara rutin. Adapun metode lain seperti relaksai dengan cara meditasi. Meditasi diartikan sebagai cara menenangkan diri menjelang tidur dengan mendengarkan musik, mengucapkan kalimat-kalimat baik (berdzikir), dan

melakukan latihan pernafasan. Untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang berhubungan dengan tekanan darah, Anda dapat mengikuti rencana tidur yang teratur, membuat tempat tidur Anda nyaman, menghindari makanan yang mengandung stimulant, aktivitas relaksasi, dan mengelola stress (Fahrul Hidayat, Siti .H, 2023)

Untuk mengatasi masalah kelelahan kerja yang berhubungan dengan hipertensi anda harus istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, Makan teratur 3x sehari utamanya memperbanyak konsumsi sayur dan buah, Tidak mengkonsumsi alkohol maupun obat-obat yang berbahaya, Mengelola stres dengan baik, Melakukan olahraga secara teratur, Tidak merokok dan tidak terpapar asap rokok, Melakukan medical check-up secara teratur, Mengatur ulang tempat kerja agar nyaman untuk digunakan, Melakukan peregangkan secara rutin setiap hari (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan fenomena diatas sehingga peneliti tertarik untuk

meneliti tentang “ Hubungan Kualitas Tidur Dan Kelelahan Kerja dengan Hipertensi pada Pekerja di Pasar Wedusan Probolinggo.

2. . METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, yang bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel (Nursalam, 2016). Dalam hal ini adalah “Hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja dengan hipertensi pada pekerja pasar di Wedusan Probolinggo”.

Penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independent dan dependent hanya satu kali.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini, Sample penelitian sebanyak 32 responden ibu post partum. Dengan tehnik *Accidental*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan suami dan EPDS. Uji statistik menggunakan Uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikan $\leq 0,05$. Sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Responden Hipertensi Juni 2024 dibawah ini

No	Usia	F	Presentase (%)
1	25-35 Tahun	8	12,3
2	36-45 Tahun	24	36,9
3	45-60 Tahun	33	50,8

Jumlah	65	100.0
--------	----	-------

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.1 diatas didapatkan kelompok usia terbanyak pada responden hipertensi usia 45-60 tahun sebanyak 33 responden (50.8%),

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Responden Hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo pada bulan Juli 2024.

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Perempuan	65	100.0
2	Laki Laki	0	0
Jumlah		65	100.0

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.2 diatas didapatkan jenis kelamin pada responden hipertensi perempuan 65 responden 100 %.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan Pada Responden hipertensi di Di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

No	Pekerjaan	(F)	(%)
1	SD	51	78,5
2	SMP	11	16,9
3	SMA	3	4,6
Jumlah		65	100.0

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan kelompok SD terbanyak pada responden hipertensi sebanyak 51 responden (70.5%)

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas tidur pada dengan hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

No	Kualitas tidur	(F)	(%)
----	----------------	-----	-----

1	Baik	3	4,6
2	Cukup	55	84,6
3	Buruk Sangat	7	10,8
4	buruk	0	
Total		65	100.0

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan kualitas tidur cukup sebanyak 55 responden (84,6%)

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kelelahan kerja dengan hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

No	Kelelahan Kerja	(F)	(%)
1	Sedang	53	81,5
2	Tinggi	12	18,5
Jumlah		65	100,0

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan kelelahan kerja sedang sebanyak 53 responden (81,5%)

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Hipertensi Pada Hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

No	Hipertensi	(F)	(%)
1	Derajat 1	49	75,4
2	Derajat 2	16	24,6
Total		65	100,0

Sumber: *Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024*

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan derajat hipertensi 1 sebanyak 49 responden (75,4%).

3. ANALISA DATA

Tabel 5.8 Tabulasi Silang Hubungan

Kualitas tidur Dengan Hipertensi di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

Kualitas Tidur	Hipertensi				Total	
	Derajat 1		Derajat 2		F	%
	F	%	F	%		
Baik	5	7,7%	0	0	5	7,7%
Cukup	42	64,6%	9	13,8%	51	78,5%
Buruk	2	3,1%	6	9,2%	8	12,3%
Sangat Buruk	0	0	1	0	1	1,5%
Total	49	75,4%	16	24,6%	65	100,0

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan data paling banyak kualitas tidur cukup memiliki hipertensi 1 sebanyak 42 (64,6%) responden dan kualitas tidur cukup memiliki derajat hipertensi 2 sebanyak 9 (13,8%) responden.

Berdasarkan Hubungan Kualitas Tidur dengan hipertensi pada Hasil uji *statistic spearman rank* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan Pvalue = 0,02, maka nilai Pvalue lebih kecil dari pada α ($0,00 < 0,05$) sehingga H0 tolak maka ada hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada pekerja pasar di Pasar Wedusan Probolinggo

Tabel 5.9 Tabulasi Silang Hubungan Kelelahan kerja Dengan Hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo bulan Juli 2024.

Kelelahan Kerja	Hipertensi				Total	
	Derajat 1 & 2				F	%
	F	%	F	%		
Ringan	0	0	0	0	0	0
Sedang	44	67,7%	9	13,8%	53	81,5%
Tinggi	5	7,7%	7	10,8%	12	18,5%
Total	49	75,4%	16	24,6%	65	100

p value= 0,02 ; $\alpha = 0,05$

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan table 5.9 didapatkan data paling banyak kelelahan kerja sedang memiliki hipertensi 1 sebanyak 44 (67,7%) responden dan kelelahan kerja tinggi memiliki derajat hipertensi 2 sebanyak 7 (10,8%) responden.

Berdasarkan Hubungan Kelelahan Tidur dengan hipertensi pada Hasil uji *statistic spearman rank* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan Pvalue = 0,02, maka nilai Pvalue lebih kecil dari pada α ($0,02 < 0,05$) sehingga H0 tolak maka ada hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada pekerja pasar di Pasar Wedusan Probolinggo.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Pada Pekerja Di Pasar Wedusan Probolinggo.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 5.5 didapatkan hasil analisis data tentang kualitas tidur didapatkan dengan mayoritas kualitas tidur cukup dengan 55 responden 84,6% Berdasarkan hasil kuisisioner kualitas tidur para pekerja jam tidur kurang di malam hari karena keterbatasan jam kerja malam sehingga tidur di jam malam kurang, pekerja juga mengalami mimpi buruk dan merasa kedinginan.

Gangguan tidur yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan perubahan fisiologi tubuh dimana keseimbangan antara pengaturan sistem saraf simpatis dan parasimpatis terganggu. Sistem simpatis akan ditingkatkan sehingga memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada orang yang mengalami gangguan tidur tersebut. Sebaliknya, aktivitas sistem parasimpatis diturunkan (Wendy, et al. 2018).



Hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan tidur tidak hanya disebabkan oleh faktor tunggal, melainkan dari beberapa faktor, misalnya seseorang yang memiliki Status gizi buruk juga harus mendapatkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi status kesehatan, penurunan kualitas tidur, kualitas hidup dan mortalitas. Gizi kurang maupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk fungsional dan kesehatan fisik (Morehen et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu et al (2019) yang menyatakan bahwa gangguan tidur lebih banyak dialami oleh penderita hipertensi dibandingkan seseorang dengan tekanan darah normal, bila diidentifikasi dengan kuesioner PSQI.

Berdasarkan pendapat peneliti responden yang mengalami kualitas tidur cukup yang disebabkan karena mayoritas responden mengalami gangguan tidur seperti, mudah terbangun di malam hari karena waktu kerja, terbangun untuk ke kamar mandi, suhu dingin di malam hari sangat mengganggu kualitas tidur setiap harinya., insomnia, stress, memakan makanan tidak baik Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya kesadaran atau motivasi diri dalam mengubah kualitas tidurnya dan pola hidup sehat sehingga Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberi pengetahuan kepada pekerja di pasar tentang pentingnya menjaga kualitas tidur dan pola hidup sehat dengan baik sehingga penyakit hipertensi tidak tinggi, di karenakan kualitas tidur yang cukup tidak baik untuk kesehatan Hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan

sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan tidur tidak hanya disebabkan oleh faktor tunggal, melainkan dari beberapa faktor, misalnya seseorang yang memiliki Status gizi buruk juga harus mendapatkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi status kesehatan, penurunan kualitas tidur, kualitas hidup dan mortalitas. Gizi kurang maupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk fungsional dan kesehatan fisik (Morehen et al., 2020). Faktor gizi sangat penting karena berdasarkan penelitian (Lee et al., 2020) mengonsumsi makanan berlemak, siap saji dan makanan tidak sehat secara berlebihan dapat mempengaruhi tidur karena mampu menyebabkan gangguan pencernaan, perut mulas dan tenggorokan panas. Hal ini dapat menyebabkan lansia akan mudah terbangun di malam hari atau sulit untuk kembali memulai tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang baik. Jadi mereka akan mengalami gangguan ketika tidur karena merasakan ketidaknyamanan fisik yang berakibat kepada berkurangnya jumlah jam untuk tidur (Alfi, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu et al (2019) yang menyatakan bahwa gangguan tidur lebih banyak dialami oleh penderita hipertensi dibandingkan seseorang dengan tekanan darah normal, bila diidentifikasi dengan kuesioner PSQI. Berdasarkan pendapat peneliti responden yang mengalami kualitas tidur cukup yang disebabkan karena mayoritas responden mengalami gangguan tidur seperti, mudah terbangun di malam hari karena waktu kerja, terbangun untuk ke kamar mandi, suhu dingin di malam hari sangat mengganggu kualitas tidur setiap harinya., insomnia, stress, memakan



makanan tidak baik Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya kesadaran atau motivasi diri dalam mengubah kualitas tidurnya dan pola hidup sehat sehingga

hal itu peneliti berasumsi bahwa responden yang mengalami Untuk mengatasi hal tersebut pekerja perlu adanya kesadaran atau motivasi diri dalam mengubah kualitas tidurnya dan mengurangi beban kerja sehingga kecelakaan dalam bekerja tidak terjadi. Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberi pengetahuan kepada pekerja tentang pentingnya menjaga kesehatan, kualitas tidur dengan baik dan mengurangi kelelahan kerja agar kesehatan terjaga dengan baik sehingga tidak terjadi hipertensi karena kelelahan itu sangat berpengaruh terhadap hipertensi pekerja.

Hipertensi Pada Pekerja Di Pasar Wedusan Probolinggo.

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan derajat hipertensi 1 sebanyak 49 responden (75,4%), dengan rata rata sistol 144 mmhg dan diastol 85 mmhg.

Menurut (Sari and Susanti, 2019) Kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia atau umur. Bertambahnya umur akan mengalami peningkatan tekanan darah, karena dinding arteri akan terjadi penebalan yang disebabkan adanya penumpukan zat kologen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan menyempit menjadi tidak elastis.

Berdasarkan pendapat peneliti berasumsi reabilitas kuesioner PSQI versi bahasan indonesia menunjukkan bahwa pertanyaan terkait penggunaan obat tidur tidak valid untuk dianalisa karena dianggap tidak relevan untuk mengukur kualitas tidur pada populasi yang diteliti. Hal ini disebabkan karena

seluruh partisipan, baik dengan kualitas tidur baik maupun buruk menjawab bahwa mereka tidak menggunakan obat tidur.

Hubungan kelelahan kerja Dengan Hipertensi Pada pekerja di Pasar Wedusan Probolinggo.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data uji statistic *sperman rank* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan $P = 0,02$ ($P=0,02 < \alpha = 0,05$) yang artinya ada hubungan kelelahan kerja dengan hipertensi pada pekerja di Pasar Wedusan Probolinggo

Kelelahan kerja suatu kondisi yang menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang semuanya berakibat pada penurunan daya kerja serta ketahanan tubuh akibat pekerjaan (Tarwaka, 2014). Kombinasi kehilangan tidur dan bekerja pada titik terendah tubuh dapat menyebabkan kelelahan dan kantuk yang berlebihan (NIOSH, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Yuguero dkk.,2017) mendapatkan hasil bahwa rendahnya tingkat kelelahan kerja dapat menurunkan tekanan darah. Akibat tingginya beban kerja pada pekerja menyebabkan pekerja mengalami kelelahan kerja yang dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah yang apabila terjadi terus-menerus dapat meningkatkan risiko hipertensi (Tarwaka, 2014).

Pada penelitian ini didapatkan hasil Kelelahan kerja yang buruk akan mengalami peningkatan tekanan darah yang tinggi. Kelelahan dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, selain juga berhubungan dengan peningkatan mortalitas, penurunan status fungsional, dan depresi. Penurunan level aktivitas fisik pada pekerja ini terjadi setelah dilakukan pemantauan hampir 5 tahun.



Durasi kerja menentukan berapa lama seseorang dapat mengakibatkan kelelahan atau gangguan. Pada pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat pula kelelahan kerja seseorang yang mengakibatkan juga tekanan darah menjadi tinggi sehingga pekerja mengalami sakit kepala dan sulit berkonsentrasi

4. KESIMPULAN

1. Kualitas tidur pada pekerja dengan hipertensi Pasar Wedusan Probolinggo mayoritas memiliki kategori kualitas tidur cukup yaitu 55 responden (84,6%).
2. Kelelahan kerja pada pekerja dengan hipertensi di Pasar Wedusan Probolinggo mayoritas memiliki kategori kelelahan kerja sedang yaitu 53 responden (81,5%)
3. Hipertensi pada pekerja dengan hipertensi Di Pasar Wedusan Probolinggo mayoritas memiliki kategori derajat 1 hipertensi yaitu 49 responden (75,4%).
4. Ada Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada pekerja di Pasar Wedusan Probolinggo yaitu $p = 0,00$ dengan tingkat signifikan $p\text{-value} = 0,00 < \alpha = 0,05$.
5. Ada Hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan hipertensi pada pekerja di Pasar Wedusan Probolinggo yaitu $p = 0,00$ dengan tingkat signifikan $p\text{-value} = 0,02 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A., Ihsan, T., & Lestari, R. A. (2021). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Tekstil*

Di Indonesia. Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan, 2(2), 138-151.

Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi.

Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 9(2), 1044-1050.

Artini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). *Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk Of Hypertension*. Jurnal Mkmi, 14(3), 297-303.

Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Yang Sedang Menjalani Pengobatan Hipertensi Di Desa Lenandareta Wilayah Kerja Puskesmas Paga*. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, 7(1).

Ayunita, N. (2019). Pola Tidur yang Buruk dapat Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi pada Orang Dewasa.

Daulay, M., & Sidabutar, S. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas balai pengobatan nauli. *Global health science*, 5(3), 174-179.

Fajar, M. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani Padi Di Barito Kuala Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).

Firdaus, M., & Rezeki, N. T. (2020). *Pengaruh Mengonsumsi Air Rebusan Daun Binahong (Anredera Cordifolia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Journal Of Stikes Awal Bros Pekanbaru, 1(2), 29-37. *Darah*.



- Disertasi. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Harisa, Akbar, et al. *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis.* Jurnal Kesehatan Vokasional 7.1 (2022): 1-10.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru.* Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal), 2(1), 77-89.
- Kaunang, D. C., Suoth, L. F., & Punuh, M. I. (2019). *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Bitung.* KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 8(7).
- Kudo, T., & Belzer, M. H. (2020). *Excessive work hours and hypertension: Evidence from the NIOSH survey data.* *Safety Science*, 129, 104813.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Hikmah, N., Masrurroh, N. L., Setyowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo.* CHMK Nursing Scientific Journal, 4(2), 213-219.
- Kemenkes Ri. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Menuju Indonesia Sehat.* Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di Psrlu Ciparay Kabupaten Bandung.* Jurnal Keperawatan Bsi, 9(1), 105-114.
- Nurmayunita, H. (2021). *Factors That Influence Self-Esteem Of The Elderly Who Lived In Nursing Home.* Jurnal Keperawatan Malang, 6(2), 148-158.
- Purqoti, D. N. S., Fatmawati, B. R., Ernawati, E., Risprawati, B. H., & Rusiana, H. (2022). *Tingkatkan Kualitas Hidup Penyandang Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan.* Jurnal Pepadu, 3(1), 30-34.
- Rasidi, E. N. *Hubungan pola makan, kualitas tidur, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara.*
- Rizkiyanti, D., & Trisnawati, Y. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia.* Jurnal Bina Cipta Husada, 17(1), 151-160.
- Sabila, Virgina Putri, and Indah Purnama Sari. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di Lpmp Sumsel.* PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT 7.3 (2023): 16919-16936
- Sari, I. Y., Hidayat, C. T. B., & Hamid, M. A. (2024). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER.* *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 81-90.



- Sari, M., Siswati, T., Suparto, A. A., Ambarsari, I. F., Azizah, N., Safitri, W., & Hasanah, N. (2022). Metodologi Penelitian. Global Eksekutif Teknologi.
- Sabila, Virgina Putri, and Indah Purnama Sari. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di Lpmp Sumsel. PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT 7.3 (2023): 16919-16936
- Tarwaka. (2014) Keselamatan dan Kesehatan Kerja : Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press
- Tanjung, A. A., & Mulyani, S. E. (2021). Metodologi Penelitian: Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami. Scopindo Media Pustaka.
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 1(2),75-82.
- Widodo, A. T. (2020). Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penggilingan Padi. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(Special1), 47-55.
- Yuguero, O., Marsal, J. R., Esquerda, M., & Soler-González, J. (2017) 'Occupational burnout and empathy influence blood pressure control in primary care physicians', BMC Family Practice, 18(1), 63