

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI TRANSPORTASI DARAT

Yulizar Sukma Rani*

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
yulizarsukma@gmail.com

Susilawati

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
susilawati@uinsu.ac.id

ABSTRACT

Work fatigue is a problem in the field of occupational safety and health (K3) in Indonesia which is also a risk factor for work accidents, one of which is a traffic accident. One of the body's responses and reactions to psychosocial stress that is experienced at a certain time is a feeling of fatigue. Work fatigue is not only physical or psychological, work fatigue is also related to decreased physical performance, the emergence of fatigue, decreased motivation and work productivity. Method: data collection using review literature collected from Google Scholar. Purpose: To find out what factors cause work fatigue in land transportation drivers. Results: There is a relationship between the variable factors that cause work fatigue in land transportation drivers.

Keywords: fatigue, work, driver

ABSTARAK

Kelelahan kerja merupakan permasalahan di bidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Indonesia yang juga merupakan faktor risiko dari terjadinya suatu kecelakaan kerja, salah satunya adalah kecelakaan lalu lintas. Salah satu respon dan reaksi dari tubuh terhadap stress psikososial yang dialami dalam satu waktu tertentu adalah perasaan kelelahan. Kelelahan kerjatidak hanya bersifat fisik maupun psikis, kelelahan kerja ini juga berkaitan dengan menurunnya kinerja fisik, timbulnya rasa lelah, menurunnya motivasi dan produktivitas kerja. **Metode :** pengumpulan data dengan menggunakan litelatur riview yang di kumpulan dari google scholar .**Tujuan :** mengetahui faktor-faktor apa saja penyebab kelelahan kerja pada pengemudi transportasi darat.**Hasil :** ada hubungan antara variable faktor-faktor penyebab kelelahan kerja pada pengemudi transportasi darat .

Kata Kunci : Kelelahan, Kerja, Pengemudi

PENDAHULUAN

Salah satu permasalah K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga kerja untuk

melakukan suatu kegiatan, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh..Kelelahan kerja biasanya dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus menerus. Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya menyebabkan kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Jadi dapat disimpulkan kelelahan kerja merupakan keadaan seorang yang tenaganya terkuras habis karena kejemuhan yang berlebihan terhadap pekerjaan berupa reaksi kelelahan fisik, mental, dan emosional.

Kelelahan kerja merupakan permasalahan di bidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Indonesia yang juga merupakan faktor risiko dari terjadinya suatu kecelakaan kerja, salah satunya adalah kecelakaan lalu lintas. Salah satu respon dan reaksi dari tubuh terhadap stres psikososial yang dialami dalam satu waktu tertentu adalah perasaan kelelahan. Kelelahan kerja tidak hanya bersifat fisik maupun psikis, kelelahan kerja ini juga berkaitan dengan menurunnya kinerja fisik, timbulnya rasa lelah, menurunnya motivasi dan produktivitas kerja. Salah satu masalah fatal yang sering dialami oleh pekerja adalah kelelahan kerja, dimana menurut data yang diperoleh pada penelitian-penelitian sebelumnya setiap tahunnya terdapat hampir dua juta pekerja yang meninggal dunia dikarenakan kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja.Kecelakaan lalu lintas yang terjadi sewaktu-waktu juga dapat dipengaruhi oleh masalah kelelahan kerja yang terjadi pada pengemudinya. Pengemudi yang merasa lelah pada saat bekerja dapat memicu terjadinya kecelakaan lalu lintas, dikarenakan mengemudi merupakan sebuah pekerjaan yang membutuhkan perpaduan yang tepat dan cepat antar bagian tubuh sehingga mengemudi ini memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami kelelahan kerja dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. (5) Kelelahan kerja juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan kerja, dan faktor psikologis. Undang-undang Nomor 22 Tahun 2009 mengenai lalu lintas dan angkutan jalan menjelaskan bahwa pengemudi yang hendak berkendara wajib untuk mengemudi dalam keadaan yang wajar serta penuh konsentrasi, dikarenakan kondisi saat mengemudi ini dapat terasa melelahkan bagi beberapa anggota tubuh seperti mata dan pikiran karena kondisi mengemudi yang mengharuskan pengemudi untuk terus fokus dalam waktu berjam-jam .

Transportasi merupakan komponen utama dalam sistem kehidupan masyarakat. Peningkatan kepadatan penduduk akan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan transportasi melayani kebutuhan masyarakat. Transportasi publik atau angkutan umum merupakan alat transportasi yang masih menjadi kebutuhan masyarakat. Hal ini dikarenakan harganya yang murah, efisien, dan mudah ditemukan.¹ Beberapa contoh transportasi publik yang masih menjadi pilihan masyarakat dalam pemakaian jasa dan sarana transportasi darat antara lain angkutan

kota atau angkot, bus, taksi, metro mini dan lain sebagainya. Pengemudi transportasi publik ratarata memiliki lama kerja sekitar 12 jam setiap harinya dengan load factor penumpang yang tinggi sehingga menyebabkan peningkatan beban kerja pengemudi tersebut.

Dari pernyataan permasalahan di atas dapat dijadikan bahan studi literatur penelitian yang mana penelitian bertujuan mengetahui analisis faktor-faktor apa saja penyebab kelelahan kerja pada pengemudi transportasi darat.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode literature review . yang mana mencari referensi sesuai judul .data penelitian diperoleh dengan penelusuran melalui internet yaitu google scholar .dari penelusuran internet di proleh jurnal mengenai faktor-faktor kelelahan kerja pengemudi yang di publikasikan 2020-2022 .yang mana jumlah jurnal yang di analisis sebanyak 5 jurnal .yang mana hasil dari studi literatur akan di susun menjadi tabel berisi penulis,judul,tahun,tujuan dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis,Judul Dan Tahun	Tujuan	Hasil
1	Lupita , Siti Rukayah Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2019 Tahun : 2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di wilayah Jakarta Timur Tahun 2019.	Karakteristik responden terbanyak berusia 26-35 tahun yaitu 29 orang, lama tidur responden terbanyak yaitu 8 jam yaitu 52 orang (57.1%), dan responden yang mengalami tingkat kelelahan tinggi sebanyak 49 orang (53.8%). Terdapat hubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di Wilayah Jakarta Timur yaitu lama tidur ($p\text{-value}=0.042$), durasi kerja ($p\text{-value}=0.024$), overtime ($p\text{-value}=0.024$). Sedangkan yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu usia ($p\text{-value} = 0.237$), dan masa kerja ($p\text{-value}=0.053$).
2	Indriani Rachman , Septiyanti , Nur Ulmy Mahmud FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGANGKUT SEMEN	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi pengangkut semen	ut semen curah dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara total sampling yaitu sebanyak 50 orang. Hasil penelitian yang diperoleh ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan

	PENGEMUDI PENGANGKUT SEMEN CURAH PT. PRIMA KARYA MANUNGgal (PKM) KAB.PANGKEP Tahun : 2021	curah di PT. Prima Karya Manunggal (PKM) Kab. Pangkep tahun 2021.	kerja p value ($0,014 < \alpha = 0,05$), seluruh pekerja dengan kategori lama kerja memenuhi syarat sebanyak 100% dan sifat homogen sehingga tidak dapat dianalisis, ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja p value ($0,148 < \alpha = 0,05$). P
3	Lisda Apriliana , Agustina Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Distribusi Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-Bekasi Tahun 2021 Tahun : 2021	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi distribusi produksi di PT Aneka Gas Industri, Tbk-Bekasi Tahun 2021.	Hasil menunjukkan bahwa 49 orang (61,3%) pengemudi mengalami kelelahan rendah dan 31 orang (38,8%) mengalami kelelahan sedang. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu usia nilai $p=0,020$ (α
4	Soraya Dokolamo dan Elwindra Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Jakarta Timur Tahun 2020 Tahun : 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di Jakarta Timur tahun 2020.	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas pengemudi ojek berusia ≤ 35 tahun (71,25%), dengan pendidikan tinggi (90,9%) yaitu tamat SMA dan universitas, Memiliki IMT normal (60,6%), dengan masa kerja > 3 tahun (66,75%) dengan durasi kerja per hari > 8 jam (65,2%), dan memiliki kelelahan kerja yang rendah (68,2%). Sedangkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari uji hubungan antara lima variabel bebas dengan kelelahan kerja hanya lama bekerja yang bermakna dengan nilai $p = 0,041$
5	Suwandi N Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kelelahan Kerja (Fatigue) pada Pengemudi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelelahan	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan umur dengan kelelahan kerja ($p = 0,003$), ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja ($p = 0,007$), ada

	Bus Antar Kota Palopo-Makassar Tahun : 2022	kerja pada pengemudi bus antar kota Palopo-Makassar Tahun 2022.	hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja, ($p = 0,003$).
--	--	---	--

Berdasarkan hasil literature review jurnal yang di analisis terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pengemudi transportasi darat

PEMBAHASAN

Karakteristik umur

Berdasarkan kajian literatur terhadap lima jurnal penelitian ,terlihat adanya hubungan antara kelelahan kerja dengan karakteristik umur yang mana dalam kelima jurnal terdapat hungan umur dengan kelelahan kerja dimana salah satunya di jurnal riview ke lima yang mana mengatakan Salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja adalah umur. Umur terendah yang menjadi responden adalah 26 tahun sedangkan umur tertinggi adalah 40 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran yang didapatkan bahwa umur pekerja 26-35 tahun dalam kategori kelelahan sedang yaitu 15 orang (75,0%) dan kategori kelelahan tinggi yaitu 5 orang (30,8 %). Untuk umur 36-45 tahun dalam kategori kelelahan sedang yaitu 8 orang (30,8%) dan kategori kelelahan tinggi yaitu 18 orang (69,2 %).

Pada hasil uji chi-square antara umur dengan kelelahan kerja dapat diketahui nilai p value= 0,003 dimana $p < 0,05$ artinya bahwa terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja yang dialami oleh supir bus diTerminal Dangerakko tahun 2022.

Teori yang menyatakan bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan merupakan teori kombinasi pengaruh penyebab kelelahan dan penyegaran (recuperation) oleh Grandjen (1991) yang menyatakan bahwa umur berhubungan terhadap kelelahan kerja akibat dari faktor kecepatan metabolisme basal, semakin bertambahnya umur maka metabolisme akan semakin menurun dan kelelahan akan mudah terjadi. Menurut Suma'mur (1999) seseorang yang berumur muda sanggup untuk melakukan pekerjaan yang berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun.

Lama kerja

Dari literatur riview kelima jurnal yang mana dalam literatul jurnal di tabel nomer 2 mengatakan bahwasanya masa kerja lama dengan adanya kelelahan kerja sebanyak 28 orang (62,2%) dan tidak memiliki kelelahan kerja sebanyak 17 orang (37,8%), sedangkan pekerja yang memiliki masa kerja baru dengan adanya kelelahan kerja sebanyak 1 orang (20,0%) dan tidak memiliki kelelahan sebanyak 4 orang (80,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini yaitu, $p=0,148$. Lama kerja dalam penelitian ini adalah durasi mengemudi mulai dari keberangkatan sampai tiba di tujuan. Lama kerja dikategorikan

menjadi dua yaitu lama kerja memenuhi syarat apabila < 8 jam kerja/hari dan lama kerja tidak memenuhi syarat apabila > 8 jam kerja/hari.

Penelitian ini jugasejalan dengan teori menurut Atiqoh dkk (2014) yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja dengan lama kerja yang tidak memenuhi syarat biasanya disebabkan karena lama kerja mereka ditambah (overtime) atau bekerja secara lembur, hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuannya dalam bekerja yang dapat memicu terjadinya kelelahan.

Masa Kerja

Masa kerja dalam jurnal 1 mengatakan Berdasarkan tabel di atas responen dengan masa kerja 3 tahun yaitu sebanyak 28 responden (30,8%). Dari hasil penelitian ini didapatkan p-value = 0,053 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di wilayah Jakarta Timur tahun 2019. Menurut teori Fery (2017) yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak memiliki pengalaman dibandingkan dengan yang berkerja dengan pekerjaan yang dilakukannya sehingga tidak menimbulkan kelelahan kerja bagi dirinya. Hasil yang sama didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Heru (2002) Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja diuji dengan menggunakan korelasi pearson, karena dalam uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk (sampel < 50) menyatakan data normal. Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi pearson didapat hasil $p=0,002$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan antara masa kerja dan kelelahan kerja dengan r hitung 0,443 artinya tingkat hubungan yang sedang.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kelelahan kerja dengan karakteristik umur yang mana sejalan dengan teori Teori yang menyatakan bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan.
2. Ada hubungan lama kerja dengan kelelahan pengemudia yang sejalan dengan teori menurut Atiqoh dkk (2014) yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja dengan lama kerja yang tidak memenuhi syarat biasanya disebabkan karena lama kerja mereka ditambah (overtime) atau bekerja secara lembur, hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuannya dalam bekerja yang dapat memicu terjadinya kelelahan
3. Ada hubungan masa kerja dengan faktor-faktor kelelahan kerja pengemudi yang sejalan dengan Menurut teori Fery (2017) yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak memiliki pengalaman dibandingkan dengan yang berkerja dengan pekerjaan yang dilakukannya sehingga tidak menimbulkan kelelahan kerja bagi dirinya

SARAN

1. Memperhatikan kebutuhan istirahat atau kebutuhan tidur untuk pengemudi transportasi darat agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga menyebabkan kecelakaan .
2. Menyediakan supir pengganti agar agar membantu perjalanan dengan bergantian dalam melakukan pekerjaan .

DAFTAR PUSTAKA

- Dian dwiana maydinar, F. N. (2023). faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja perawat pada masa pandemi covid-19 harapan dan doa kota bengkulu . *jurnal kesehatan medika saintika* , 175-185.
- Elwindra, S. D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada pengemudi Ojek Online di Jakarta Timur Tahun 202. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 24-29.
- Hadyan, M. F. (2015). FAKTOR-FAKTOR YANGMEMPENGARUHI KEJADIAN LOW BACK PAIN PADA PENGEMUDI TRASPORTASI PUBLIK . *MAJORITY*, 29-23.
- Hani Fahri, A. F. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA SOPIR ANGKUTAN BATUBARA DI PT. PANCA BINA BANUA KABUPATEN TANAH BUMBU TAHUN 2021. *jurnal kesehatan masyarakat* .
- Indriani Rachman, S. N. (2021). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI PENGANGKUT SEMEN CURAH PT. PRIMA KARYA MANUNGGAL . *Window of Public Health Journal*, 1492-1509.
- Jasmina Vidi Quamilla, T. M. (2022). HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DAN STRES KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI MOBIL TANGKI BBM . *media publikasi kesehatan Indonesia*, 1247-1254.
- Lisda Apriliana, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Distribusi Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 40-51.
- Lupita, S. R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 31-37.
- Mariani Juliana, A. C. (2018). ANALISIS FAKTOR KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI PT.ARWANAANUGRAH KERAMIK ,Tbk. *jurnal ilmu kesehatan masyarakat*, 53-63.
- N, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kelelahan Kerja (Fatigue) pada Pengemudi Bus Antar Kota Palopo-Makassar. *Mega Buana Journal of Nursing*, 73-83.
- Rusmila, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus Transjakarta di DKI Jakarta. *Jurnal Persada Husada Indonesia* , 1-12.