



Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Sopir Rental Antar Kabupaten Morowali Utara Ke Kota Makassar

Muhammad Azrul Syamsul¹, Sitti Fatimah Rahmansyah²

^{1,2} Program Studi Higiene Perusahaan, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, STIK Makassar

INFORMASI/INFORMATION

Received : August 02, 2023
 Revised : August 27, 2023
 Available : September 19, 2023

KATA KUNCI/KEYWORDS

Kelelahan, Masa kerja, Usia, Waktu tidur

KORESPONDENSI/CORRESPONDENSI

E-mail : fatimahrsyah@stikmks.ac.id

ABSTRAK/ABSTRACT

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Sopir mobil rental merupakan salah satu jenis pekerja yang memiliki risiko kelelahan tinggi, terutama pada sopir yang jarak perjalanannya jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor mempengaruhi kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif dengan desain *cross sectional*. Sampel yang diambil sebanyak 47 responden menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuisioner, kemudian data di analisis univariat dan bivariat. Hasil uji statistik didapatkan bahwa umur ($p= 0, 819$) tidak memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja, masa kerja ($p= 0, 877$) tidak memiliki pengaruh masa kerja terhadap kelelahan kerja, dan waktu tidur ($p= 0,000$) terdapat pengaruh terhadap kelelahan kerja. Para sopir umumnya tidak memanfaatkan waktu istirahatnya untuk tidur sejenak, dan sering kali mereka juga melakukan perjalanan pada waktu malam hari. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morolawi Utara ke Kota Makassar adalah waktu tidur yang kurang. Diharapkan kepada sopir untuk memanfaatkan waktu luangnya untuk beristirahat dan mencukupkan waktu tidurnya.

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal diantaranya usia, anemia, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja, sedangkan faktor eksternal yaitu *shift* kerja dan iklim kerja panas. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang pada saat bekerja.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam jurnal Juliana (2018: 54) menyatakan bahwa perasaan kelelahan berat dapat menjadi penyakit pembunuh kedua setelah penyakit jantung. Penelitian dilakukan pada 12 ribu perusahaan oleh Kementerian

Tenaga Kerja Jepang dengan memilih secara acak sekitar 16 ribu orang tenaga kerja. Hasil yang diperoleh menunjukkan tenaga kerja yang mengalami kelelahan fisik karena aktivitas kerja rutin sebanyak 65% tenaga kerja, mengalami kelelahan mental sebanyak 28% tenaga kerja, serta selebihnya mengeluh stres berat dan merasa tersisihkan sekitar 7% tenaga kerja.

Beberapa tanda kelelahan kerja, seperti produktivitas dan motivasi kerja menurun, penurunan kemampuan fisik, serta adanya perasaan kelelahan. Kelelahan yang berlebihan akand memicu kesulitan berpikir dan konsentrasi, mudah lupa, serta lelah berbicara. Penyebab kelelahan, antara lain pekerjaan yang monoton, kelebihan beban kerja, dan kelebihan lama kerja (Anggraeny, dkk., 2021: 72).

Data BPJS Ketenagakerjaan tercatat jumlah kecelakaan kerja terjadi pada tahun 2018 sebanyak 114.148 kasus, dan menurun pada tahun 2019 berjumlah 77.295 kasus (Tanjung, 2020). Berdasarkan data KNKT pada tahun 2022 terjadi kecelakaan lalu lintas darat berjumlah 10 kasus dan pada tahun 2021 terjadi 13 kasus. Salah satu kasus kecelakaan bus Transjakarta yang diakibatkan sang sopir kurang istirahat yang memicu terjadinya kelelahan kerja (Laporan investigasi KNKT, 2023).

Menurut Adyatma dan Muliawan (2020: 108), perjalanan penjang memicu gejala kelelahan pada sopir dikarenakan sopir dituntut untuk berkendara dengan konsentrasi tinggi serta posisi duduk yang sifatnya monoton. Apabila sopir terus mengoperasikan kendaraannya saat merasakan kelelahan, maka hal tersebut dapat mengurangi kesiagaan pada sopir dan akhirnya dapat membahayakan dirinya maupun sesama pengguna jalan serta orang yang ada di sekitarnya.

Salah satunya penyebab kelelahan pada pengemudi adalah lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengemudi. Melakukan aktivitas dalam waktu yang lama menyebabkan kelelahan fisik ataupun mental. Banyak penelitian yang menghubungkan durasi kerja dengan gejala kelelahan. Dampak kelelahan yang disebabkan karena mengemudi terlalu lama mungkin dapat diturunkan dengan mengambil waktu istirahat yang cukup.

Di era globalisasi saat ini sudah banyak perusahaan penyewaan mobil rental untuk mengangkut penumpang dari suatu daerah menuju masing-masing tujuan tertentu. Adapun untuk rute tujuan Morowali Utara ke Kota Makassar dibutuhkan waktu perjalanan sekitar \geq 17 jam dan begitupun sebaliknya. Dalam satu kali perjalanan sopir beristirahat 2 sampai 3 kali dengan minimal waktu per satu kali istirahat yaitu 1 jam. Selama waktu tersebut biasanya disempatkan untuk *napping* (tidur sejenak), minum kopi, dan makan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah seorang sopir rental PP antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar menunjukkan gejala kelelahan kerja, antara lain pusing, lambat berpikir, merasa lamban dalam bekerja, serta mudah marah dan jengkel. Hal ini memicu kurangnya rasa toleran atau anti sosial terhadap orang lain. Selain itu, sopir mengaku sering merasa kurang efisien dalam bekerja hingga lalai dalam berkendara. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian terhadap ada kemungkinan faktor yang mempengaruhi kelelahan pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar.

METODE/METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif dengan desain *cross sectional*. Desain ini dipilih untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kelelahan pada sopir rental. Penelitian ini dilakukan dengan melihat variabel independen terhadap variabel dependen pada waktu (periode) yang sama. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Petasia, Kabupaten Morowali Utara, Provinsi Sulawesi Tengah, terhadap 10 agen perjalanan yang terdapat disana.

Jumlah populasi sebanyak 58 responden yang kemudian diambil sampel sebanyak 47 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proposif sampel* dimana

sampel dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Adapun syarat yang harus dipenuhi yakni harus merupakan sopir pada salah satu agen tersebut, telah bekerja ≥ 6 bulan rute Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar, serta bukan sopir tembak. Data diambil melalui wawancara, observasi dan pemberian koesiner. Data yang diperoleh akan di analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS dengan uji *Chi-Square*.

HASIL/RESULT

Tabel 1 Hasil uji pengaruh umur terhadap kelelahan Kerja

Umur	Kelelahan kerja								Total		p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Remaja	1	2,1	1	2,1	0	0,0	0	0,0	2	4,3	0,819
Dewasa	7	14,9	18	38,3	14	29,8	1	2,1	40	85,1	
Lansia	1	2,1	3	6,4	1	2,1	0	0,0	5	10,6	
Total	9	19,1	22	46,8	15	31,9	1	2,1	47	100,0	

Sumber: *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 1 didapatkan responden usia remaja merasakan keluhan ringan dan sedang masing-masing 1 orang (2,1 %). Responden dengan kategori umur dewasa kebanyakan merasakan kelelahan sedang sebanyak 18 orang (38,3 %). Sedangkan pada kategori usia lansia merasakan kelelahan sedang sebanyak 3 orang (6,4 %). Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh umur terhadap kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar dengan nilai $p\text{-value} = 0,819 > 0,05$.

Tabel 2 Hasil uji pengaruh masa kerja terhadap kelelahan Kerja

Masa kerja	Kelelahan kerja								Total		p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baru	3	6,4	12	25,5	5	10,6	1	2,1	21	44,7	0,877
Lama	6	12,8	10	21,3	10	21,3	0	0,0	26	55,3	
Total	9	19,1	22	46,8	15	31,9	1	2,1	47	100,0	

Sumber: *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan responden dengan masa kerja kategori baru (≤ 5 tahun) kebanyakan merasakan sedang sebanyak 12 orang (25,5 %). Sedangkan responden dengan masa kerja kategori lama (> 5 tahun) kebanyakan merasakan kelelahan sedang dan berat masing-masing sebanyak 10 orang (21,3 %). Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh masa kerja terhadap kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar dengan nilai $p\text{-value} = 0,877 > 0,05$.

Tabel 3 Hasil uji pengaruh waktu tidur terhadap kelelahan Kerja

Waktu tidur	Kelelahan kerja								Total		p-value
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	9	19,1	9	19,1	1	2,1	0	0,0	19	40,4	0,000
Buruk	0	0,0	13	27,7	14	29,8	1	2,1	28	59,6	
Total	9	19,1	22	46,8	15	31,9	1	2,1	47	100,0	

Sumber: *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden dengan waktu tidur yang baik (≥ 7 jam) merasakan keluhan ringan dan sedang masing-masing 9 orang (19,1 %). Sedangkan responden dengan waktu tidur yang buruk (< 7 jam) kebanyakan merasakan kelelahan

berat sebanyak 14 orang (29,8 %). Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh waktu tidur terhadap kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN/DISCUSSION

1. Pengaruh umur dengan kelelahan kerja

Data yang diperoleh kebanyakan sopir yang memiliki umur kategori dewasa, dimana pada umur dewasa merupakan masa produktif seorang bekerja karena kondisi fisik yang baik sehingga tidak mudah mengalami kelelahan. Hasil penilaian umur tidak memiliki pengaruh dengan perasaan lelah pada sopir. Hal ini dapat disebabkan karena rute pulang-pergi Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar yang mereka lalui menjadikan sopir mudah merasakan kelelahan dalam membawa kendaraan.

Umur merupakan waktu yang terlewat sejak kelahiran. Umur di ukur sejak tahun lahir hingga tahun sekarang. Umur seorang yang produktif berada pada fase remaja dan dewasa, seseorang yang berada pada fase umur produktif biasanya memiliki kondisi fisik yang baik sehingga tidak mudah mengalami kelelahan (Yasin dan Priyono, 2016: 99).⁽⁴⁾

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara umur dengan kelelahan kerja pada sopir rental antar Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar. Walaupun dari data *cross tabulation* didapatkan sopir dapat mengalami kelelahan sedang berada pada umur remaja, dewasa dan lansia, namun yang paling banyak mengalami kelelahan sedang adalah ketegori umur dewasa. Hal ini dikarenakan mereka sering memaksakan diri untuk memburu penumpang sehingga menambah beban kerjanya. Kebiasaan mereka memaksakan diri membuat waktu istirahat dan tidurnya menjadi berkurang. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik pada sopir tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, dkk. (2020: 143), pada *driver dump truck* di PT. Bumi Rantau Energi yang menyatakan bahwa kelelahan kerja tidak dipengaruhi oleh umur. Kelelahan kerja pada driver dipengaruhi oleh keadaan fisik dan kondisi kesehatan *driver*, serta sifat pekerjaan yang berat dan tempat kerja yang tidak nyaman. Hal ini didukung oleh penelitian Juliana, dkk. (2018: 57) yang mengatakan bahwa kelelahan kerja tidak dipengaruhi oleh umur, namun dapat disebabkan pekerjaan yang monoton serta iklim lingkungan kerja yang panas.

2. Pengaruh masa kerja dengan kelelahan kerja

Hasil dari penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh masa kerja terhadap kelelahan kerja pada sopir penumpang antar Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar. Hal ini dikarenakan sopir yang memiliki masa kerja lama maupun baru memiliki potensi yang hampir sama untuk mengalami kelelahan kerja. Hasil uji menunjukkan kebanyakan sopir memiliki masa kerja kategori lama, namun kebanyakan yang mengalami kelelahan sedang adalah sopir dengan masa kerja baru.

Sebagian sopir juga memiliki pekerjaan lain selain menjadi sopir, seperti bertani dan berkebun. Hal ini yang kemudian dapat menambah beban kerja bagi sopir yang harusnya digunakan untuk beristirahat dan memulihkan kembali kondisi tubuh dari aktivitas mengemudi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliana, dkk. (2018: 58), yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja antara lain pekerjaan faktor fisik, lingkungan kerja dan faktor individu. Namun tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Zetli (2018: 15), yang menyebutkan bahwa masa kerja berpengaruh dengan kelelahan kerja.

Dimana semakin lama pengalaman seorang sopir maka semakin mahir mereka mengoprasikan kendaraannya, serta mereka semakin menguasai jalur perjalanannya.

Tenaga kerja yang memiliki masa kerja lama memiliki presentasi kelelahan yang tinggi. Hal ini dikarenakan pekerjaan yang monoton menyebabkan pembebanan otot secara statis menyebabkan nyeri otot, tulang dan tendon. Kelelahan juga disebabkan oleh rasa bosan tenaga kerja sehingga sebelum memulai pekerjaan tenaga kerja sudah mulai merasa lelah.

3. Pengaruh waktu istirahat dengan kelelahan kerja

Sopir rental antar Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar sebagian besar memiliki waktu tidur yang buruk. Mereka kebanyakan tidur kurang dari 7 jam setiap harinya. Selain itu, waktu kerja mereka yang biasanya berkendara pada malam hari memuat mereka mudah merasa lelah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh waktu tidur terhadap kelelahan kerja pada sopir rental antar Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar.

Waktu istirahat yang kurang serta waktu kerja pada malam hari, memicu gangguan pola tidur yang seharusnya pada malam hari mereka beristirahat. Hal ini mengakibatkan sistem metabolisme tubuh berubah. Waktu tempuh antara Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar dapat mencapai 17 jam sekali jalan, sehingga hal ini membuat waktu kerja mereka menjadi lebih lama. Selama waktu perjalanan, sopir biasanya melakukan istirahat sejenak 2 sampai 3 kali, selama kurang-lebih 1 jam per 1 kali singgah.

Waktu istirahat mereka isi dengan mengobrol, ngopi dan makan bersama sesama sopir. Meski beberapa dari mereka ada yang melakukan tidur sejenak, namun waktu tidur yang kurang membuat mereka mudah merasa lelah. Selain itu, waktu tidur yang kurang dan kebiasaan tidur di siang hari memicu timbulnya perasaan kelelahan pada diri mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratama (2020: 8) tentang adanya pengaruh antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Pamapersada, Sumatera Selatan. Kurangnya waktu istirahat dapat berakibat pada kurangnya kemampuan mental, konsentrasi, daya ingat, produktivitas dan kemampuan refleksi, sehingga pekerja dengan waktu istirahat yang kurang lebih mudah mengalami kelelahan.

Penelitian ini di dukung oleh Belia dan Handayani (2020: 47) yang menyebutkan adanya pengaruh waktu tidur terhadap kelelahan kerja. Kurangnya waktu istirahat meningkatkan risiko terjadinya kesalahan yang mengakibatkan kecelakaan kerja pada saat mengemudi. Aturan terkait jam kerja terkait pengemudi telah di atur NTC, dimana pengemudi diperbolehkan mengemudi selama 12 jam dan melakukan istirahat sejenak maksimal 7 jam sekali.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa waktu tidur yang kurang dapat memicu timbulnya kelelahan kerja pada sopir rental antar Kab. Morowali Utara ke Kota Makassar. Sedangkan faktor umur dan masa kerja sopir rental tidak mempengaruhi kelelahan kerja pada sopir rental. Jarak tempuh yang jauh dan waktu kerja yang biasanya pada malam hari memicu perubahan pada pola tidur sopir rental.

Diharapkan sopir rental antar Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar memperhatikan waktu kerja karena jarak yang di tempuh dari Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar cukup jauh, maka sopir perlu berhenti sejenak dari aktivitas mengemudi untuk beristirahat sejenak. Sopir juga diharapkan memanfaatkan waktu

istirahatnya secara lebih memaksimal guna memulihkan kondisi tubuh yang lelah setelah mengemudi untuk menunjang produktivitas sebelum kembali bekerja.

DAFTAR PUSTAKA/REFERENCES

- Adyatama S., & Muliawan P. 2019. Kelelahan Kerja dan Determinan pada Pengemudi Minibus Antar Provinsi Jawa-Bali. *Archive of Community Health (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*. Vol. 7, No. 2, 108-118
- Anggraeny, Y., Russeng, SS., & Saleh, LM. 2021. Pengaruh Beban dengan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat RS Tadjuddin Chalid. *Hasanuddin Journal of Public Health*. Vol. 2, No. 1, 66-76
- Belia, R., & Handayani, P. 2020. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus Primajasa Trayek Balaraja-Kampung Rambutan. *Health Publica: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, No. 1, 44-51
- Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. 2018. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9, No. 1, 53-63
- Laporan Investigasi KNKT RI. 2023. Investigasi Kecelakaan Lintas dan Angkutan Jalan Mobil Transjakarta B 7477 TK di Jalan MT Haryono, DKI Jakarta. *Laporan Akhir KNKT.21.10.17.01 (Online)*. Komite Nasional keselamatan Transpormasi RI: Jakarta
- Pratama, M. 2020. Hubungan Antara Shift Kerja, Waktu Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Pada Pekerja PT. Pamapersada Sumatera Selatan. *Skripsi*. FKM. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Setiawan, B., Fauzan, A., & Norfai. 2019. Tingkat Kelelahan Kerja pada *Driver Dump Truck* Ditinjau dari Aspek Masa Kerja dan Usia di PT. Hasnur Riung Sinergi Site PT. Bhumi Rantau Energi Tahun 2019. *Mtph Journal*. Vol. 4, No. 2, 134-145
- Tanjung, C.A. 2020. Ada 77.295 Kasus Kecelakaan Kerja di 2019. *Berita Online (detikfinance)*. <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4898980/ada-77295-kasus-kecelakaan-kerja-di-2019>
- Yasin, M., & Priyono, J. 2016. Analisis Faktor Usia, Gaji Dan Beban Tanggungan Terhadap Produksi Home Industri Sepatu di Sidoarjo (Studi Kasus di Kecamatan Krian). *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. Vo. 1, No. 1, 95-120
- Zetli, S. 2018. Pengukuran Kelelahan Kerja pada Sopir Angkutan Umum dalam Upaya Mengetahui Faktor Kecelakaan Transportasi Umum di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*. Vol. 4, No. 1, 11-17