

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Dari 56 orang pengemudi truk tangki PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Cilacap LPG diketahui pengemudi truk tangki dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 1 orang (1,8%), untuk kategori kelelahan sedang sebanyak 23 orang (41,1%), dan untuk kategori kelelahan berat sebanyak 32 orang (57,11%).
2. Faktor yang mempengaruhi kelelahan pengemudi truk tangki PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Cilacap LPG yaitu usia, Indeks Massa Tubuh (IMT), durasi mengemudi, dan kualitas tidur. Adapun factor yang paling berpengaruh adalah variabel Usia (X1) dengan nilai korelasi sebesar 0,922 dan variabel Kualitas Tidur (X4) dengan nilai korelasi sebesar 0,928.
3. Untuk memberikan rekomendasi perbaikan kepada pengemudi truk tangki dan PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Cilacap LPG yaitu melakukan sosialisasi rutin kepada pengemudi truk tangki mengenai kelelahan kerja yang berhubungan dengan kualitas tidur dengan mensosialisasikan aturan mengemudi sesuai UU LLAJ No 22 Tahun 2009, melakukan pengecekan kesehatan secara berkala karena dengan melakukan pengecekan berkala akan diketahui denyut nadi dan kondisi tubuh sebelum mengemudi karena jika hasil pengecekan tidak memenuhi standar maka akan berhubungan dengan kualitas tidur, meningkatkan rest area pengemudi dan fasilitas kamar tidur, Pengemudi truk tangki tidak diizinkan untuk merangkap sebagai kondektur, sebelum mengemudi, pengemudi harus memeriksa kendaraan untuk memastikan bahwa kendaraan tersebut sesuai dengan tujuannya, pengemudi harus mengikuti pola hidup sehat.

V.2 Saran

Adapun saran yang penulis berikan untuk penelitian ini seperti berikut:

1. Untuk penelitian berikutnya, sebaiknya dilakukan penambahan variabel dari sisi ergonomi desain kursi kemudi dan sistem kerja, serta dari sisi beban kerja dan beban mental pengemudi truk tangki PT Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Cilacap LPG.
2. Diharapkan melakukan pengukuran denyut nadi pada saat selesai bekerja bagi pengemudi agar tidak adanya bias yang terjadi saat pengukuran data dilakukan.
3. Perusahaan diharapkan membentuk Fatigue Risk Management System (FRMS) dalam mengawasi pengemudi truk tangki yang bekerja dengan tingkat kelelahan berat dengan mengetahui riwayat waktu tidur pengemudi truk tangki.

DAFTAR PUSTAKA

- ALLO, A. A., & YANTI, P. (2022). HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PENGEMUDI BENTOR DI KELURAHAN MENTIROTIKU, TORAJA UTARA. *JURNAL KESEHATAN DAN KEDOKTERAN*, 1(3), 46-51.
- Ampang Allo, A., & Putri Yanti. (2022). Hubungan Beban Kerja Fisik, Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja Pengemudi Bentor Di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 46–51. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.308>
- Budiman, A., Husaini, H., & Arifin, S. (2017). Hubungan Antara Umur Dan Indeks Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Di Pt. Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3151>
- Iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2008). *Gema Azza Amalia, 2014 Hubungan Antara Goal Orientation Dengan Quality Of Work Life Pada Karyawan Perusahaan Swasta Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Ilmu, J., Masyarakat, K., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja pembuat tahu di pabrik tahu kelurahan sumurrejo kecamatan gunungpati semarang*.
- Iman Azizul. (2020). Analisis Faktor Resiko Tingkat Kelelahan Supir Bus Rapid Transit (Brt) Trans Jateng Penyebab Kecelakaan Lalu Lintas. *Skripsi*, 5–17.
- Jayanti, S. N., Widjasena, B., & Ekawati. (2019). Hubungan Shift Kerja Dan Durasi Mengemudi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Rapid Transit Koridor I Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 14(4), 49–53. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/24268/22013>
- KEMENPERIN. (2003). Undang - Undang RI No 13 tahun 2003. *Ketenagakerjaan*, 1.
- Lady, Rizqandini, T. (2020). Efek usia, pengalaman berkendara, dan tingkat kecelakaan terhadap driver behavior pengendara sepeda motor. *Jurnal Teknologi*, 12(1), 57–64.

- Maulana, R., Ginanjar, R., & Masitha Arsyati, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Antar Kota Antar Provinsi (Akap) Pt Eka Sari Lorena Transport Tbk Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(5), 436–446. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i5.5656>
- Nurdjanah, N., & Puspitasari, R. (2017). Faktor yang Berpengaruh terhadap Konsentrasi Pengemudi. *Warta Penelitian Perhubungan*, 29(1), 141. <https://doi.org/10.25104/warlit.v29i1.318>
- Nurmufidah, M., & Rumita, R. (2021). analisis kelelahan kerja dengan metode subjective self rating (Studi kasus: pekerja bagian produksi) UD Kurnia Mandiri. *Jurnal Ergonomi Dan K3*, 6(2), 20–29.
- Oleh, D., & Kurniawan, A. (2022). *KABUPATEN WONOSOBO (Studi Kasus Jalan Raya Parakan-Wonosobo Km 6-Km 7) KERTAS KERJA WAJIB*.
- PERHUBUNGAN, K. (2009). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 22 TAHUN 2009 TENTANG LALU LINTAS DAN ANGKUTAN JALAN*.
- Permenkes. (2014). 2014. 139.
- Prastuti, T. N., & Martiana, T. (2017). Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi Di Rungkut Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.64-74>
- Raihan, O. :, Mufadhhal, A., Tirtasari, S., & Wahyuni, O. D. (2022). Hubungan Antara Durasi Mengemudi Terhadap Kelelahan Awak Mobil Tangki Bbm Pt. Pertamina Tanjung Gerem Merak Banten. *Ebers Papyrus*, 28(1), 51.
- Salsabila, M. M., Setyawan, H., Agung, A., Kirti, A., & Narendra, E. (2022). *Dengan Produktivitas Kerja Amt Pt Pertamina*. 6(April), 583–589.
- Saputra, I., Esfandiari, F., Marhayuni, E., & Nur, M. (2020). Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Hb-A1c pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 597–603. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.360>
- Sari, P. (2022). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengankelelahan Kerja Pada Pekerja Layanan Tehnikdi Pt. Pln Ulp Lembayunglahat Tahun 2022. *Skripsi*.

- Sih Ageng Lumadi, M. K. (2015). KUESIONER PENELITIAN Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Skripsi*, Lampiran.
- Sugiyono. (2007). Penentuan Teknik Dan Metode Pengambilan Sampel. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1(1), 1–33. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdfhttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and_inequalities%28Isero%29.pdf<https://www.quora.com/What-is-the>
- Syahlefi, M. R., Sinaga, M. M., & Salmah, U. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Bus Di Cv. Makmur Medan Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2014, 2–6.
- Ui, F. K. M. (2013). *Kajian faktor...*, Aris Kristanto, FKM UI, 2013.
- Utomo, E. P. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Pada Operator Gerinda Sandal Di PT. X Indonesia. *Tesis*, 1–126.
- Work cover New South Wales*. (2009).
- Zuraida, R. (2015). Tingkat Kelelahan Pengemudi Bus Rapid Transport (BRT) Jakarta Berdasarkan Swedish Occupational Fatigue Index (SOFI). *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 6(2), 229. <https://doi.org/10.21512/comtech.v6i2.2267>