

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap penilaian risiko kelelahan pada pengemudi truk PT Multi Terminal Indonesia, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil identifikasi bahaya yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bahaya kelelahan pada pengemudi truk PT Multi Terminal Indonesia dikelompokkan menjadi tiga, yaitu bahaya perilaku, bahaya lingkungan kerja, dan bahaya di luar pekerjaan.
2. Menurut hasil identifikasi bahaya dan analisis risiko dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kondisi fisik, gangguan tidur, kuantitas tidur, waktu istirahat, lingkungan kerja, beban kerja, dan durasi kerja sangat berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan pada pengemudi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap penilaian risiko kelelahan pada pengemudi truk PT Multi Terminal Indonesia, saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

3. Memberikan pengetahuan dalam bentuk seminar atau pelatihan kepada pengemudi mengenai bagaimana cara untuk mengenali kelelahan, faktor – faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan, dampak dari kelelahan, dan cara untuk menanggulangnya
4. Mengadakan pertemuan teratur antara pengemudi dan manajemen tingkat atas untuk membicarakan masalah kelelahan yang dialami oleh pengemudi dan mengikutsertakan pengemudi dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan jadwal kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Barron, Ann L. (2004). *Driver Fatigue: The Road to Danger*. Wisconsin: National Bus Trader
- Edu.au dan Transport Canada. (2007). *Fatigue Risk Management System for the Canadian Aviation Industry: Developing and Implementing a Fatigue Risk Management System*.
- Rimadini. (2010). *Tingkat Kelelahan Pengemudi Bus Transjakarta Koridor 1 Tahun 2010*
- Hartley, Laurence R., dkk. (2001). *Comprehensive Review of Fatigue Research (Number 116)*. Sydney: Institute for Research in Safety & Transport Report
- Balafar, M. A., Ramli, A. R., Saripan, M. I., & Mashohor, S. (2010). Review of brain MRI image segmentation methods. In *Artificial Intelligence Review*. <https://doi.org/10.1007/s10462-010-9155-0>
- Bibbings, R. (2001). HEALTH AND SAFETY COMMISSION (HSC) ACCIDENT INVESTIGATION "LOTTERY". *SAFETY AND HEALTH PRACTITIONER*.
- DEEGAN, M. (2007). National convergence: meeting the growing freight task on a congested network.
- Direktorat Jenderal Perhubungan Darat. (2018). *Departemen Perhubungan Darat 2018*
- Dupont, E., Martensen, H., Stipdonk, H., Bijleveld, F., Commandeur, J., Papadimitriou NTUA, E., Yannis, G., Antoniou, C., Bergel, R., Debarh, M., & Brandstaetter, C. (2009). Road safety data: collection and analysis for target setting and monitoring performances and progress Analyses using the European Road Safety Observatory.
- Farah Ch Damopoli. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Supir Bis Trayek Manado- Amurang di Terminal Malalayang Manado*.
- Federation, W. E., & Research, W. E. (2004). Et Al. (2003). *Environment*.
- Ferguson, S. A., Baker, A. A., Lamond, N., Kennaway, D. J., & Dawson, D. (2010). Sleep in a live-in mining operation: The influence of start times and restricted non-work activities.
- Joseph. et al., (2003). Effect of sleep deprivation and driving duration on the useful visual field in younger and older subjects during simulator driving. In *Vision*

Research.

- Joint Technical Committee OB-007. (2004). Risk management AS/NZS 4360:2004. In *Australian/ New Zealand Standard. 2004. Australian Standard/New Zealand Standar 4360:2004"Risk Management"*.
- Lal, S. K. L., & Craig, A. (2001). A critical review of the psychophysiology of driver fatigue. In *Biological Psychology*. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(00\)00085-5](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(00)00085-5)
- Langheim, L. K. (2008). Cerebral blood flow velocity as a diagnostic index of stress and fatigue in simulated vehicle driving. In *ProQuest Dissertations and Theses*.
- Michael, R. L. (2011). An examination of monotony and hypovigilance, independent of fatigue: relevance to road safety. *Centre for Accident Research & Road Safety - Qld (CARRS-Q); Faculty of Health; School of Psychology & Counselling*.
- Meutia Reza Syahlefi. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Bus di CV. Makmur Medan
- National Sleep Foundation. (2016). How Much Sleep Do We Really Need? *Sleep Research*. <https://doi.org/10.1126/science.1178713>
- NCT01188460. (2010). A Cognitive-Behaviour Therapy (CBT) Self-Management Approach for Insomnia in Chronic Pain: a Randomized Control Trial. <https://Clinicaltrials>.
- Pyrzanowska, J. (2010). The influence of the long-term administration of Curcuma longa extract on learning and spatial memory as well as the concentration of brain neurotransmitters and level of plasma corticosterone in aged rats. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2010.02.013>
- Rail Safety and Standards, & Board. (2008). Understanding Human Factors a guide for the railway industry. In *Rail Safety and Standards Board*.
- Shaw, A., Blewett, V., & Aickin, C. (2007). Digging deeper - OHS in the NSW mining industry.
- Tika Nanda Prastuti. (2016). Analisis Karakteristik Individu dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi di Rungkut Surabaya.
- Wetmore, W. C. (2007). Enform tackles difficult technology and safety training issues. *World Oil*.