

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengemudi bus PT X cabang bandara Soekarno – Hatta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil evaluasi tingkat kelelahan pengemudi bus PT X cabang bandara Soekarno – Hatta menggunakan kuesioner IFRC termasuk kedalam kategori sedang (62,5%). Pada kuesioner IFRC memuat 3 indikator terkait pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, dan pelemahan fisik. Gejala utama yang teridentifikasi pada pelemahan kegiatan yaitu menguap, selanjutnya pada pelemahan motivasi yaitu pengemudi sulit berkonsentrasi, serta pelemahan fisik yaitu sakit kepala saat beraktivitas. Hal ini mengindikasikan perlunya perbaikan sistem shift kerja dan penyediaan fasilitas istirahat yang memadai.
2. Terdapat 2 aspek yang mempengaruhi pengemudi bus PT X Cabang Bandara Soekarno-Hatta yaitu aspek individu (pengemudi berusia di atas 30 tahun sebanyak 71,3%, dalam kondisi kesehatan kurang fit sebanyak 53,8%, dan sebanyak 52,5% pengemudi memiliki kualitas tidur yang buruk) dan segi aspek pekerjaan (86,3% responden bekerja lebih dari 8 jam/hari dengan 71,3% memiliki waktu istirahat yang cukup, sementara 51,3% memiliki masa kerja kurang dari 5 tahun). Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan usia ($p=0,013$; $OR=3,986$), kondisi kesehatan ($p=0,013$; $OR=3,798$), kuantitas tidur ($p=0,015$; $OR=3,556$), durasi kerja ($p=0,002$; $OR=10,286$), dan masa kerja ($p=0,000$; $OR=0,375$). Berdasarkan analisis statistik waktu istirahat tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($p=0,278$), tetapi dalam analisis risiko pengemudi dengan istirahat kurang dari 1 jam memiliki peluang risiko kelelahan 2 kali lebih tinggi ($OR=2,061$).

V.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengemudi bus PT X cabang bandara Soekarno – Hatta, maka diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi perusahaan diharapkan dapat mengevaluasi sistem kerja melalui audit jadwal dan rute, menerapkan shift (8 jam kerja/hari, 6 hari kerja/minggu, 7 jam tidur/hari) dengan rotasi sesuai ritme biologis, menyediakan fasilitas istirahat ergonomis dan klinik keliling, serta memberikan pelatihan manajemen kelelahan.
2. Bagi pengemudi diharapkan lebih memperhatikan kondisi fisik dan kebutuhan istirahat, termasuk menjaga pola tidur yang cukup dan memperhatikan waktu kerja sesuai ketentuan. Pengemudi juga perlu mengomunikasikan kondisi kesehatannya secara jujur kepada manajemen agar dapat diberikan penyesuaian tugas bila diperlukan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain seperti faktor pekerjaan (beban kerja, stres kerja) dan faktor lingkungan kerja (suhu, getaran, dan pencahayaan), serta menggunakan metode campuran (*mixed method*), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) serta *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk mendapatkan gambaran lebih utuh. Penambahan responden dari beberapa cabang atau jenis trayek berbeda juga dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. (2022) *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*, Balen, Penerbit Kampus.
- Apsil, E., Marwanto, A. and Gazali, M. (2023) 'Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Resiko Kecelakaan Pada Supir Truk Angkutan Batu Bara', *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), pp. 547–553. Available at: <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5221>.
- Asmarani, A. (2021) *Analisis Faktor Kelelahan Pengemudi Bus Malam Dengan Metode IFRC Dan PSQI (Studi Kasus: Terminal Tirtonadi Kota Surakarta)*. Available at: <http://eprints.pktj.ac.id/692/%0Ahttp://eprints.pktj.ac.id/692/1/ABSTRAK.pdf>.
- Benmohamed, A. and Zarzour, H. (2024) 'A Deep Learning-Based System for Driver Fatigue Detection', *International Information and Engineering Technology Association*, 29(5), pp. 1779–1788. Available at: <https://doi.org/10.18280/isi.290511>.
- Cleria, B. (2022) *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Sentral Pada Pengemudi di PT Praja Bali Transportasi*. Available at: [file:///C:/Users/HP/Downloads/Halaman Depan \(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Halaman%20Depan%20(1).pdf).
- Dimkatni, N.W. (2024) 'Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kotamobagu', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), pp. 21–25. Available at: <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5528>.
- Diva, T.M. (2022) *Analisa Pengukuran Pencahayaan, Kebisingan, Co2 Dan Co Pada Bengkel Motor Non Resmi "Sabel Motor"*. Available at: <https://dspace.uir.ac.id/handle/123456789/41444>.
- Dokolomo, S. and Elwindra, E. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Jakarta Timur Tahun 2020', *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 8(29), pp. 24–29. Available at: <https://doi.org/10.56014/jphi.v8i29.318>.

- Fadillah, W.W. (2022) 'Hubungan shift kerja dan kelelahan kerja dengan tingkat kinerja driver hauling CV Lintas Fortuna Nusantara', *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.69883/jlkm.v1i3.19>.
- Fenyvian, C.C., Uslianti, S. and Rahmahwati, R. (2020) 'Pengukuran Beban Kerja Mental Dan Tingkat Kelelahan Menggunakan Metode Nasa-TLX Dan Sofi Pada Karyawan PT. XYZ', *Jurnal TIN Universitas Tanjungpura*, 4, pp. 58–63. Available at: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jtinUNTAN/article/view/41299/>.
- Firman, M. (2020) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mental Pada Sopir Angkutan di Kabupaten Jember*. Available at: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/101794>.
- Fitria, N., Hamidi, M.N.S. and Puteri, A.D. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Travel Di Pt Annanta Setuju Grup Kota Pekanbaru Tahun 2023', *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), pp. 16376–16385. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19985>.
- Hermanto, B. *et al.* (2022) 'Peranan Pengemudi Dalam Kecelakaan Lalu Lintas Jalan: Literature Review', *JMTS: Jurnal Mitra Teknik Sipil*, 5(3), pp. 597–606. Available at: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmts/article/view/20251>.
- Hikmah, I.N. (2020) 'Tingkat Kebugaran dan Kelelahan Kerja terhadap Kejadian Kecelakaan pada Pengemudi Bus', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(4), pp. 543–554. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Iman Azizul (2020) *Analisis Faktor Resiko Tingkat Kelelahan Supir Bus Rapid Transit (Brt) Trans Jateng Penyebab Kecelakaan Lalu Lintas*, AMNI Perpustakaan Semarang. Available at: <http://repository.unimar-amni.ac.id/id/eprint/3097>.
- Istiqomah, S., Raharjo, W. and Fitriangga, A. (2024) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Supir Bus DAMRI',

Cermin Dunia Kedokteran, 51(3), pp. 124–129. Available at: <https://doi.org/10.55175/cdk.v51i3.1262>.

Kacandra, W., Abdullah, A. and Arifin, V.N. (2024) 'Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Supir Bus Penumpang Rute Aceh – Medan Kota Banda Aceh Tahun 2024', *jurnal kesehatan tambusai*, 5(Vol. 5 No. 2 (2024): JUNI 2024), pp. 4787–4796. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/29061/20719>.

Kamila, R.S. (2022) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Di Pt X Tahun 2022*, *Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Available at: <https://repository.uinjkt.ac.id>.

Kurniawan, I. and Sirait, G. (2021) 'Analisis Kelelahan Kerja Di Pt. Abc', *Jurnal Comasie*, 04, p. 05. Available at: <http://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/comasiejournal>.

National Sleep Foundation (2024) *Sleep Deprivation: Symptoms, Treatment, & Effects*. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation>.

Pemerintah Indonesia (2018) *Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja, Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 5 Tahun 2018*.

Pratiwi, I., Muslimah, E. and Mustafa, W. (2011) 'Analisis beban kerja fisik dan mental pada pengemudi bus Damri di Perusahaan Umum Damri Ubk Surakarta Dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique (Swat)', *Universitas Muhammadiyah Surakarta Seminar Nasional Sains dan Teknologi ke-2*, (March), pp. 18–23. Available at: <http://dx.doi.org/10.36499/psnst.v1i1.215>.

Pratiwi, R.Y., Waren, A. and Akbar, R. (2020) 'Hubungan Lama Bekerja dan IMT dengan Low Back Pain pada Pengemudi Taksi X Pekanbaru', *Jambi Medical Journal*, 8(2), pp. 135–140.

Riskiawan, E., Lestari, M.S. and Darsini (2021) 'Analisis Beban Kerja Mental

Pengemudi Gojek Menggunakan Metode NASA-TLX Di Kota Surakarta', *Seminar Nasional Teknologi Industri*, 8, pp. 142–145. Available at: <https://journal.atim.ac.id/index.php/prosiding/article/download/205/157>.

Rofii, A. and Tejamaya, M. (2022) 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Tidak Terkait Pekerjaan pada Pengemudi Dump Truck PT X Tahun 2022: Perbandingan Tiga Kuesioner Pengukuran Kelelahan Secara Subjektif', *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), pp. 56–65. Available at: <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2454>.

Sancaya, I.W.W. and Putra, I.M.A.M. (2021) 'Tanggungjawab Perusahaan Angkutan Terhadap Kerugian yang Ditimbulkan Akibat Kelalaian Pengemudi Selama Kegiatan Penyelenggaraan Pengangkutan', *Kertha Wicaksana Sarana Komunikasi Dosen dan Mahasiswa*, 15(1), pp. 47–43. Available at: <https://doi.org/10.22225/kw.15.1.2822.47-43>.

Saputra, C.Aj., Erwanto, D. and Rahayu, P.N. (2021) 'Deteksi Kantuk Pengendara Roda Empat Menggunakan Haar Cascade Classifier Dan Convolutional Neural Network', *JEECOM Journal of Electrical Engineering and Computer*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.33650/jeecom.v3i1.1510>.

Sugianto and Arief Kurniawan, M. (2020) 'Tingkat Ketertarikan Masyarakat Terhadap Transportasi Online, Angkutan Pribadi dan Angkutan Umum Berdasarkan Persepsi', *Jurnal Teknologi Transportasi dan Logistik*, 1(2), pp. 51–58. Available at: <https://doi.org/10.52920/jttl.v1i2.11>.

Suwandi (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kelelahan Kerja (Fatigue) pada Pengemudi Bus Antar Kota Palopo-Makassar', *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(2), pp. 73–83. Available at: <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i2.36>.

UU No. 22 Tahun 2009 (2009). Available at: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38654/uu-no-22-tahun-2009>.