

DAMPAK BEBAN KERJA DAN MASA KERJA TERHADAP KELELAHAN PADA SUPIR TRAVEL

AUDREY FAIZA ROSA¹, EDISON², WIYA ELSA FITRI³, ANNISA NOVITA SARY⁴,
HASRINAL⁵, SRI WAHYUNINGSIH⁶, WIWIN TRIANA⁷

¹²³⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

⁵⁶Program Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

Email: 20audreyfaiza@gmail.com

Abstrak: Kelelahan di tempat kerja terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu lama waktu kerja. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 10 orang supir, didapatkan 7 dari orang supir mengalami kelelahan kerja. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat hubungan beban kerja dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada supir travel di Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023. Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian berjumlah 60 orang. Pengambilan Sampel penelitian ini menggunakan teknik total populasi yang kemudian didapat sample sebanyak 50 responden. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian terdapat 41% responden mengalami kelelahan kerja yang tinggi, 28% responden memiliki beban kerja yang berat dan terdapat 41% responden yang masa kerja lama. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,032 (p-value <0,05) kemudian terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,043 (p-value <0,05). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari beban kerja dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada sopir travel Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023. Oleh karena itu, diharapkan kepada pimpinan Po. Ayu Transport Kota Padang untuk selalu melakukan pengecekan kesehatan kepada para supir travel minimal 2-3 kali/bulan, hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja terhadap supir travel pada saat mengemudi karena dapat mengakibatkan kecelakaan disebabkan oleh kelelahan.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Masa Kerja

Abstract: *Fatigue at accurs due to several factors, one of wich is long working hours. Based on the results of an initial survei conducted on 10 drivers, it was found that 7 of the drivers experienced work fatigue. This research was conducted with the aim of looking at the relationship bwtween workload and work period with work fatigue among travel drivers at Po. Ayu Transport Kota Padang in 2023. The study was conducted using a cross sectional design. The population in this study amounted to 60 people. Sampling in this study used a total sampling technique which then obtained a sample of 50 respondents. The data analysis technique used in the study was to use the Chi-Square test. The results of the study found that 41% of respondents experienced high work fatigue, 28% of respondents had a heavy workload and there were 41% of respondents who worked long hours. This study also shows that there is a relationship between workload and work fatigue with the results of the Chi-Square test analysis showing a p-value = 0.0032 (p-value < 0.05) then there is a relationship between working time and work fatigue with the results of the Chi-Square test analysis showing a p-value = 0.043 (p-value < 0.05). Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant relationship of workload and working period with work fatigue in Po. travel drivers. Ayu Transport Kota Padang in 2023. Therefore, it is expected to the leadership of Po. Ayu Transport Kota Padang to always pay attention to the health of working travel drivers and create health programs to maintain the health of every working driver.*

Keywords: *Work Fatigue, Workload, Working Period*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia di era globalisasi saat ini, mengalami pertumbuhan industrialisasi yang semakin pesat mengalami perkembangan setiap tahunnya karena persaingan industri yang semakin ketat. Sehingga berdampak pada pemakaian bermacam-macam peralatan kerja dan penggunaan mesin-mesin dengan teknologi tinggi dilakukan dalam proses produksi untuk meningkatkan kualitas dan efisiensi hasil produksi. Oleh karena itu, hal tersebut memerlukan pengarahan tenaga secara intensif dari para pekerja. Kurangnya perilaku dan keterampilan para pekerja yang kurang perhatian akan bahaya dalam melakukan pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kecelakaan kerja. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah keselamatan dan kesehatan kerja (Damanik, 2015).

Keselamatan dan kesehatan kerja yaitu merujuk pada kondisi fisiologis fisik dan fisiologis tenaga kerja yang diakibatkan oleh lingkungan kerja yang disediakan oleh perusahaan. Jika sebuah perusahaan melaksanakan tindakan-tindakan keselamatan dan kesehatan kerja yang efektif, maka lebih sedikit pekerja yang menderita cedera atau penyakit jangka pendek maupun penyakit jangka panjang sebagai akibat dari pekerjaan mereka di perusahaan tersebut (Zainal, 2015).

Data dari *International Labour Organization* (ILO) menjelaskan bahwa setiap tahun yaitu sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan (ILO, 2013). *World Health Organization* (WHO) mempunyai model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020, yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi, yang dapat menjadikan pembuluh nomor dua setelah penyakit jantung.

Menurut Tarwaka, (2015), Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semua bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja merupakan keadaan yang disertai dengan penurunan ketahanan dan efisiensi dari fisik, mata, syaraf, ini merupakan sumber utama yang diserang pada saat kelelahan. Agar terhindar dari kelelahan harus memiliki mekanisme perlindungan tubuh yang kuat supaya dapat terjauhkan dari kerusakan berlanjut, serta akan terjadi pemulihan (Suma'mur, 2014).

Kelelahan kerja dapat menimbulkan dampak buruk pada pekerjaan, seperti prestasi kerja dan semangat kerja yang menurun. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja mudah kehilangan konsentrasi sehingga tak jarang juga kelelahan menjadi sebab terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan kerja memberi kontribusi lebih dari 60 % untuk kejadian kecelakaan kerja. National Safety Council melaporkan bahwa 13% cedera di tempat kerja dikaitkan dengan kelelahan. Dari sekitar 2.000 pekerja yang pernah mengalami kecelakaan, menunjukkan bahwa 97% pekerja setidaknya memiliki satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja, sementara lebih dari 80% memiliki lebih dari satu faktor risiko. Saat beberapa faktor tersebut bergabung maka potensi cedera pada pekerjaan meningkat. sekitar 20% pekerja memiliki gejala kelelahan kerja yakni penurunan performa, motivasi serta aktifitas mental dan fisik. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia tepatnya pada bagian produksi, menunjukkan bahwa rata-rata pekerja yang mengalami memiliki gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu. Apabila kelelahan kerja tidak segera ditangani dan segera beristirahat, maka akan terjadi akumulasi kelelahan dalam sehari, sehingga dapat berdampak lebih parah terhadap kesehatan (Maharja, 2015).

Kelelahan di tempat kerja yang sering terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu lama waktu kerja. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi over stres, sebaliknya intensitas pembedaan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau *understres*. Oleh karena itu, perlu yang di upayakan tingkat intensitas pembedaan yang optimum yang ada di antara kedua batas yang ekstrim dan tentunya berbeda antar individu satu dengan yang lainnya (Tarwaka, 2014).

Kelelahan dalam bekerja dapat mempengaruhi berbagai faktor antara lain: Pengorganisasian kerja yang tidak menjamin istirahat dan rekreasi, variasi kerja dan intensitas pembebanan fisik yang tidak serasi dengan pekerjaan, faktor psikologis, lingkungan kerja, status kesehatan. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan saat bekerja. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Apabila tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang timbul akan dirasakan oleh perusahaan berupa menurunnya produktivitas perusahaan (Mega, 2019). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja adalah Kualitas tidur adalah kepuasan dalam beristirahat, sehingga seseorang tersebut tidak bisa memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, kehitaman di sekitar kelopak mata, kelopak mata bengkak, mata terasa perih, perhatian terpecah-belah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat dalam Syuqinah, 2020).

Beban kerja adalah suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi (Tarwaka, 2014). Beban kerja dapat berupa tuntutan tugas atau pekerjaan, organisasi dan lingkungan kerja. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan, maka akan muncul perasaan bosan. Sebaliknya, jika kemampuan pekerja lebih rendah daripada tuntutan pekerjaan maka akan muncul kelelahan yang berlebihan (Payuk, 2013).

Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya. Beban yang dimaksud mungkin seperti: fisik, mental ataupun sosial. Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungan dengan beban kerja. Diantara tenaga kerja tersebut ada beberapa yang lebih cocok kepada beban fisik, mental ataupun sosial (Suma'mur, 2014). Beban kerja yang terlalu berat dapat mengakibatkan para pekerja mengalami gangguan ataupun penyakit akibat kerja (KEMENKES RI, 2014).

Beban kerja dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang kuat searah dengan presentase tertinggi yang didapat mengartikan bahwa beban kerja berbanding lurus dengan peningkatan kelelahan kerja yaitu semakin meningkat beban kerja, baik itu beban kerja fisik ataupun mental, maka kelelahan kerja juga mengalami peningkatan (Pongantung et al., 2019). Kelelahan dapat berlangsung secara terus menerus akan mengakibatkan kelelahan kronis yang terakumulasi dikarenakan beberapa faktor. Penelitian ini juga menyatakan bahwa jumlah orang yang mengalami kecelakaan kerja sebanyak 105.182 kasus. Data tersebut menunjukkan 69,59% kecelakaan kerja terjadi diperusahaan pada saat bekerja, 10,26% di luar perusahaan dan sebanyak 20,15% pekerja mengalami kecelakaan lalu lintas (Karundeng dkk, 2018).

Masa kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perasaan kelelahan kerja. pengalaman kerja seseorang akan mempengaruhi terjadinya perasaan kelelahan, karena semakin lama seseorang bekerja dalam suatu perusahaan, maka selama itu perasaan jenuh akan sesuatu pekerjaannya dapat mempengaruhi tingkat kelelahan kerja yang dialaminya. Masa kerja adalah lamanya seseorang bekerja. Semakin lama ia bekerja, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menderita yang dapat ditimbulkan dari pekerjaan tersebut (Roshadi, 2014).

Keadaan seseorang pada suatu saat terganggu pada hasil kerja dari sistem penghambat dan juga sistem penggerak. Apabila sistem penghambat berada pada posisi yang lebih kuat dari sistem penggerak, maka seseorang tersebut berada dalam kondisi lelah. Begitupun sebaliknya, apabila sistem penggerak lebih kuat dari pada sistem penghambat, maka seseorang tersebut berada dalam kondisi aktif dan sehat untuk bekerja atau tidak berada dalam kondisi lelah (Suma'mur, 2014). Setiap perusahaan perlu menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan, agar setiap tenaga kerja yang bekerja di perusahaan tertentu dapat menjaga kesehatannya. Pemeriksaan kesehatan merupakan pemeriksaan terhadap seorang tenaga kerja secara medis untuk melihat kondisi tenaga kerja tersebut. Pemeriksaan tenaga kerja dilakukan oleh dokter perusahaan, dimana pemeriksaan tersebut meliputi pemeriksaan badan umum, pemeriksaan laboratorium dan pemeriksaan pembantu diagnostik (Tarwaka, 2014).

Berdasarkan laporan statistik transportasi darat, terjadi kenaikan kasus kecelakaan lalu lintas di Indonesia dalam kurun waktu 2015 sampai tahun 2019 dengan rata-rata 4,87% pertahun (Badan Pusat Statistik, 2020). Hasil investigasi kecelakaan oleh Komite Nasional Keselamatan Transportasi (2020) diketahui lebih dari 50% faktor manusia menjadi faktor penyebab kecelakaan lalu lintas di Indonesia Tahun 2016-2020. Salah satu faktor manusia yang berpengaruh dalam kecelakaan lalu lintas adalah kelelahan kerja pada pengemudi (Maynard dkk., 2021).

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) menyatakan pada tahun 2020 telah tercatat jumlah kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 265.334 kasus kecelakaan kerja sejak Januari-Desember 2023. Jumlah tersebut naik 13,26% dibandingkan sepanjang 2021 sebesar 234.270 kasus. Melihat trennya, jumlah kasus kecelakaan kerja di Indonesia terus mengalami kenaikan sejak tahun 2017-2022. Angkanya pun mencetak rekor pada tahun lalu, meski baru satu tahun. Menurut data BPJS Ketenagakerjaan Wilayah Sumatera Barat, pada tahun 2021 tercatat 31,801 kasus kecelakaan kerja dimana mengalami peningkatan 16,96% dari tahun sebelumnya. BPJS Ketenagakerjaan (2021) mencatat sebesar 1.597 kasus kecelakaan kerja terjadi di Kota Padang (Monalisa, 2022).

Berdasarkan data kecelakaan kerja di Po. Ayu Transport Kota Padang pada tahun 2022, terdapat 15 kasus kecelakaan kerja. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa supir travel terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan kelelahan terhadap supir travel yaitu seluruh badan terasa lelah, sering menguap, merasa mengantuk, merasa ada beban di bagian mata, merasa ingin berbaring, pikiran terasa kacau, bagian punggung terasa nyeri, pusing, anggota badan terasa gemetar, ada yang mengganjal di bagian kelopak mata, dan merasa kurang sehat. (Po. Ayu Transport, 2022).

Supir travel sangat rentan menyebabkan kelelahan kerja pada para pekerjanya. Hal tersebut diakibatkan karena supir memelukan tenaga yang lebih besar dalam melakukan pekerjaan, ditambah lagi dengan lingkungan kerja yang kurang memadai, dapat menyebabkan tingkat kelelahan sangat tinggi. Dalam proses supir travel memiliki tingkat potensi dan risiko bahaya yang besar dibandingkan di bagian lainnya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti kepada 10 orang supir travel, dengan melalui pengisian kuesioner yang dilakukan di dapatkan 7 dari 10 orang supir mengalami kelelahan kerja. Para supir yang mengalami kelelahan kerja memiliki beban kerja yang tergolong berat yaitu sebanyak 6 orang, dan mempunyai masa kerja yang tergolong lama yaitu sebanyak 7 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul “Dampak Beban Kerja Dan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Supir Travel Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023”.

B. METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain *cross-sectional study* dengan pendekatan analitik. Pengukuran dilakukan terhadap variabel independen (beban kerja dan masa kerja) dan variabel dependen (kelelahan kerja) yang diambil pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini telah dilakukan di Travel Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023 ini telah dilakukan pada bulan Oktober sampai November tahun 2023.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh supir travel yang terdata di Po. Ayu Transport Kota Padang. Sampel yang digunakan dengan cara total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya yang berjumlah 50.

Kriteria Inklusi : 1) Responden merupakan supir travel Po. Ayu transport, 2) Responden berada dalam kondisi sadar penuh dan mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria Eksklusi : Responden yang tidak hadir atau yang tidak ada di tempat pada saat penelitian berlangsung.

Variabel independen pada penelitian ini adalah beban kerja dan masa kerja, sedangkan variabel dependen adalah kelelahan kerja. Analisis data dilakukan dengan dua teknik yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan komputerisasi untuk melihat seberapa besar proporsi kejadian antara variabel independen dan variabel dependen dengan tingkat kepercayaan 95%. Untuk melihat kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05 sehingga jika nilai $P < 0,05$ maka secara statistik ada perbedaan bermakna, jika $P > 0,05$ maka hasil hitung tidak ada perbedaan yang bermakna. Pengumpulan data dilakukan ke rumah sampel terpilih (*door to door*) dengan menggunakan kuesioner.

C. PEMBAHASAN DAN ANALISA

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan September 2023 di di Po. Ayu Transport Kota Padang tentang dampak beban kerja dan masa kerja terhadap kelelahan kerja dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden di Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
Umur		
24-36 tahun	44	88,0
26-35 tahun	6	12,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	100
Perempuan	0	0
Tingkat Pendidikan		
S1	11	22,0
DIII	3	6,0
SMA	22	44,0
SMK	14	28,0
Kebiasaan Merokok		
≤ 10 batang/hari	16	32,0
≤ 20 batang/hari	34	68,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden pada lebih banyak berumur 24-36 tahun yaitu sebanyak 44 orang (88%), seluruh responden memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 50 orang (100%), sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 22 orang (44%) dan sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok ≤ 20 batang/hari.

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Supir Travel di Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023

Variabel	<i>f</i>	%
Kelelahan Kerja		
Tinggi	41	82,0
Rendah	9	18,0
Beban Kerja		
Berat	28	56,0
Ringan	22	44,0
Masa Kerja		

Lama	41	82,0
Baru	9	18,0
Jumlah	50	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 50 responden ditemukan hampir seluruh responden mengalami kelelahan kerja yang tinggi sebesar 82,0% (41 orang), lebih dari separuh responden memiliki beban kerja yang berat sebesar 56,0% (28 orang) dan hampir seluruh responden memiliki masa kerja yang lama sebesar 82,0% (41 orang) di Po. Ayu Transport Kota Padang Tahun 2023.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat Dampak Beban Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Pada Supir Travel di Po. Ayu Transport Tahun 2023 (N=50)

Variabel	Kelelahan Kerja				Total		p-value
	Tinggi		Rendah		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Beban Kerja							
Berat	26	92,9	2	7,1	28	100	0,032
Ringan	15	68,2	7	31,8	22	100	
Masa Kerja							
Lama	36	87,8	5	12,2	41	100	0,043
Baru	5	55,6	4	44,4	9	100	
Total	41	82,0	9	18,0	53	100	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 41 responden yang memiliki beban kerja berat ditemukan sebanyak 26 orang (92,9%) dengan kelelahan kerja tinggi. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan *p value* = 0,032 dimana $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada supir travel di Po. Ayu Transport.

Pada variabel masa kerja diketahui bahwa dari 36 responden yang memiliki masa kerja lama, ditemukan sebanyak 36 orang (87,8%) dengan kelelahan kerja tinggi. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan *p value* = 0,043 dimana $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada supir travel di Po. Ayu Transport.

Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amaliah (2018) tentang Analisis faktor risiko kelelahan supir bus antar kota antar provinsi (AKAP) di Perusahaan Otobus (PO) Antar Lintas Sumatera (ALS) Kota Palembang menunjukkan bahwa 42 (61,8%) responden memiliki kelelahan kerja tinggi yang dan kelelahan kerja yang rendah sebesar 26 (38,2%).

Kelelahan dapat diartikan suatu kondisi yang berbeda setiap individu, tetapi semua individu tersebut mengalami kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja, dan ketahanan tubuh. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak, pada susunan saraf pusat terdapat sistem aktivasi yang bersifat simpatis dan inhibisi yang bersifat para simpatis (Tarwaka, 2014).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil analisis kuesioner hasil penelitian ini mencerminkan temuan yang penting dalam konteks kelelahan kerja di kalangan supir. Sebanyak 41 responden (82,0%) dari mereka mengalami kelelahan kerja tinggi, sedangkan supir yang mengalami kelelahan kerja rendah 9 (18,0%). Sehingga peneliti berasumsi untuk kelelahan kerja pada supir dengan kategori masih tinggi dikarenakan beberapa faktor seperti perasaan berat dibagian kepala, sering menguap pada saat bekerja, tidak dapat berkonsentrasi pada saat bekerja, dan masih banyak lagi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja pada supir.

Beban Kerja

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti Kamila (2022), dengan judul faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus di PT X tahun 2022, diperoleh presentase tertinggi pada kelompok responden yang memiliki beban kerja tinggi sebanyak 78 responden (72,2%), sedangkan yang terendah adalah kelompok responden yang memiliki beban sebanyak 30 supir (27,8%) dan ditemukan adanya hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja ($p\text{-Value} = 0,000$) karena nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja pada pengemudi bus di PT.

Beban kerja adalah suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi (Tarwaka, 2014). Beban kerja dapat berupa tuntutan tugas atau pekerjaan, organisasi dan lingkungan kerja. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan, maka akan muncul perasaan bosan. Sebaliknya, jika kemampuan pekerja lebih rendah dari pada tuntutan pekerjaan maka akan muncul kelelahan yang berlebihan (Payuk, 2013).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil analisis kuesioner, supir yang memiliki beban kerja di Po. ayu transport kota padang kategori berat yaitu sebanyak 28 (56,0%), sedangkan supir yang mengalami beban kerja ringan yaitu sebanyak 22 (44,0%). Sehingga peneliti berasumsi untuk beban kerja pada supir dengan kategori masih berat dikarenakan beberapa faktor seperti target dan tuntutan kepada supir yang sangat tinggi, beban pekerjaan yang diberikan perusahaan terhadap supir terlalu banyak sehingga mengharuskan supir untuk menambah jam kerja (lembur) untuk menuntaskan pekerjaan yang diberikan tersebut. Oleh karena itu perlunya merencanakan jadwal kerja yang baik dan bijak untuk memastikan istirahat yang cukup, komunikasi dengan pihak manajemen atau atasan tentang tekanan atau tuntutan yang dirasakan, dan prioritaskan keselamatan di atas segalanya.

Masa Kerja

Penelitian ini sejalan dengan peneliti Suwandi (2022), dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja (fatigue) pada pengemudi bus antar kota pelapomakasar, diperoleh presentase tertinggi pada kelompok responden yang memiliki masa kerja lama (≥ 3 tahun), yaitu sebanyak 26 responden (56,6%), sedangkan yang terendah adalah kelompok responden yang memiliki masa kerja baru (< 3 tahun) yaitu sebanyak 20 responden (43,5%) dan ditemukan hubungan antara kelelahan kerja dengan masa kerja ($p\text{-Value} = 0,007$) karena nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan masa kerja.

Menurut Winarsunu (2008) dalam Lili Patmawati (2020), orang-orang yang masih menetap di suatu perusahaan atau instansi memiliki pengalaman kerja yang lebih lama, karena mereka memang tidak memiliki alasan untuk keluar dari suatu perusahaan atau instansi tertentu kecuali karena usia atau mereka mengalami kelelahan kerja. Masa kerja dapat menjadi penyebab dari terjadinya kelelahan pada suatu pekerjaan, karena tenaga kerja baru biasanya belum mengetahui secara mendalam tentang pekerjaan dan keselamatan maupun kesehatannya (Suma'mur, 2009 dalam Lili Patmawati, 2020).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil analisis kuesioner, supir yang memiliki masa kerja di Po. ayu Transport Kota Padang kategori lama yaitu sebanyak 41 (82,0%), sedangkan supir yang memiliki masa kerja baru 9 (18,0%). Menurut asumsi peneliti supir travel yang memiliki masa kerja ≥ 5 tahun ini adalah supir yang memiliki masa kerja lama. Sebagian besar supir memiliki masa kerja yang tergolong lama ini dapat menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja, karena semakin lama seorang pekerja bekerja akan menimbulkan kelelahan, kebosanan dan semakin banyak terpaparnya bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut. Oleh karena itu, perlunya mendapatkan istirahat yang cukup, sisihkan waktu untuk berolahraga secara teratur, dan pastikan untuk tidak melebihi batas waktu kerja yang direkomendasikan untuk mencegah kelelahan sebagai seorang supir.

D. PENUTUP

Pada penelitian dapat disimpulkan bahwa ditemukan ada hubungan antara beban kerja dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada supir travel di Po. Ayu Transport Kota Padang. Diharapkan kepada supir travel memahami pentingnya istirahat yang cukup, komunikasi

dengan atasan dan evaluasi batas waktu kerja dan pada perusahaan untuk memperhatikan dan menyediakan supir pengganti atau cadangan pada setiap travel untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja terhadap supir travel pada saat mengemudi karena dapat mengakibatkan kecelakaan disebabkan oleh kelelahan.

Daftar Pustaka

- Amaliah, Siti. 2018. *Analisis faktor risiko kelelahan supir bus antar kota antar provinsi (akap) di Perusahaan Otobus (PO) Antar Lintas Sumatera (ALS) Kota Palembang Tahun 2018*. Skripsi. Palembang: Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- Damanik, L. H. 2015. *Model Pengendalian kesehatan tenaga kerja pada kegiatan pengecoran logam tradisional studi kasus di kawasan industri batur klaten jawa tengah* : jurnal teknosains vol 4 No. 2 juni 2015.
- ILO. 2013. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*. Jakarta, international labour office.
- Karundeng, Frandy., Nangoi, Grace B., Karamoy, Herman. 2018. "Analisis Pengaruh Corporate Social Responsibility terhadap Nilai Perusahaan dengan Profitabilitas, Kepemilikan Manajerial, dan Ukuran Perusahaan sebagai Variabel Moderasi (Studi Empiris pada Perusahaan Pertambangan yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Tahun 2012-2016)". Jurnal Program Magister Akuntansi. Universitas Sam Ratulangi.
- Kamila Salma, R. 2022. *Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pengemudi bus di PT. X tahun 2022*. Jakarta: Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Modul-3 Konsep K3*. Jakarta: Depkes RI.
- Maharja, Rizky. 2015. *Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya*. The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health Vol. 4 No. 1 : 93–102.
- Payuk, K. L. 2013. *Hubungan Faktor Ergonomis dengan Beban Kerja Pada Petani Padi Tradisional di Desa Congko Kecamatan Marioriwowo Kabupaten Soppeng*. Universitas Hasanuddin.
- Roshadi, i. 2014. *Hubungan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Suwardi. 2022. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja (Fatigue) pada pengemudi bus antar kota palopo-makassar tahun 2022*. Skripsi. Palopo: Jurusan Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo.
- Syuqinah, B. 2020. *Determinan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pelayanan Teknik PT.PLN Kabupaten Tabalong*. Skripsi Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di tempat Kerja*. surakarta: HarapanPress.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Suma'mur, P. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*, Jakarta, CV. Sagung Seto.