

**HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL TERHADAP
KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA PENGEMUDI BUS ANTAR KOTA TRAYEK SEMARANG-
JEPARA DI TERMINAL TERBOYO SEMARANG**

**SUSILO DARMAWAN -- E2A607078
(2011 - Skripsi)**

Kelelahan kerja merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut yang dapat menyebabkan penurunan kinerja sehingga dapat berakibat pada peningkatan kesalahan dan kecelakaan kerja. Kelelahan yang terjadi pada pengemudi menjadi penyebab suatu kecelakaan pada sektor transportasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan faktor internal dan eksternal terhadap kelelahan (*Fatigue*) pada pengemudi bus antar kota trayek Semarang-Jepara di terminal Terboyo Semarang. Penelitian ini bersifat kuantitatif observasional dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengemudi termasuk dalam kategori tidak lelah sebesar 51,1%, didapat bahwa kelompok usia kurang dari sama dengan 45 tahun sebanyak 74,5%, kelompok IMT kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 55,3%, kelompok masa kerja lebih dari 5 tahun sebanyak 93,6%, kelompok kondisi fisik kesehatan dalam keadaan fit pada saat penelitian sebanyak 97,9%, kelompok durasi mengemudi yang lebih dari 6 jam sebanyak 97,9%, kelompok pengemudi yang tidak mengonsumsi suplemen berenergi sebanyak 59,6% dan kendaraan yang digunakan pengemudi dalam kondisi baik sebanyak 59,6%. Tidak ada hubungan signifikansi antara usia, status gizi, masa kerja, durasi mengemudi, konsumsi suplemen dan kondisi kendaraan dengan kelelahan. Untuk mengurangi tingkat kelelahan yang terjadi pada pengemudi sebaiknya menyediakan air minum yang cukup selama mengemudi, menyediakan tempat istirahat di tengah perjalanan agar pengemudi dapat melakukan peregangan otot-otot dan pikiran yang tegang selama mengemudi dan melaksanakan penyusunan jadwal kerja untuk pengemudi.

Kata Kunci: Kelelahan Pengemudi, Faktor Internal, Faktor Eksternal