

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI BUS RAPID
TRANSIT KORIDOR VI KOTA SEMARANG

DINDA AMALIA PUTRI – 25010114120005

(2018 - Skripsi)

Kelelahan adalah perasaan lelah yang menghasilkan penurunan kinerja mental maupun fisik. Kelelahan umum yang bersifat psikologis sering dikaitkan dengan kekurangan motivasi, minat, bahkan penurunan kapasitas. Kelelahan pada pengemudi dapat menurunkan kewaspadaan dan menyebabkan kecelakaan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kelelahan kerja. Sedangkan variabel bebas adalah usia, masa kerja, jam tidur, riwayat penyakit, status merokok, beban kerja mental dan waktu istirahat. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Rapid Transit koridor VI Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan studi cross sectional. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner IFRC dan NASA-TLX. Sampel dalam penelitian yaitu 20 orang pengemudi dengan metode total sampling. Hasil pengukuran kelelahan menunjukkan prevalensi kelelahan sebanyak 60% mengalami kelelahan sedang. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dengan usia ($p=0,018$), masa kerja ($p=0,028$), jam tidur ($p=0,019$), beban kerja mental ($p=0,004$) dan waktu istirahat ($p=0,042$). Sedangkan tidak ada hubungan antara riwayat penyakit ($p=0,619$) dan status merokok ($p=1,000$). Saran untuk pihak pengelola BRT adalah penambahan pengemudi cadangan dan agar lebih memperhatikan waktu istirahat supir bus. Untuk mencegah kelelahan kerja yang berlebih, pekerja dapat mengurangi rasa lelah mengoptimalkan waktu istirahat dengan melakukan relaksasi dan beristirahat dengan cukup.

Kata Kunci: Kelelahan, pengemudi, jam tidur, beban kerja mental, waktu istirahat