



Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Kota Bekasi Tahun 2024

Naida Sela Edina^{1*}, Izzatu Millah², Cut Alia Keumala Muda³, Devi Angeliana Kusumaningtiar⁴

¹²³⁴ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

^{1*}Naida.sela71@student.esaunggul.ac.id, ²Izzatu.millah@esaunggul.ac.id, ³Cut.alia@esaunggul.ac.id,

⁴deviangeliana@esaunggul.ac.id

Abstrak

Kelelahan masih menjadi masalah di negara berkembang seperti Indonesia karena masih menjadi ancaman serius bagi kualitas hidup manusia. Kelelahan yang terjadi pada pengemudi ojek *online* akan sangat berpotensi menyebabkan gangguan fisik pada pengemudi. Gangguan fisik juga akan mengganggu aktivitas kerja yang dimana aktivitas kerja akan menjadi tidak optimal sehingga menurunnya kemampuan pengemudi dalam lingkungan sekitar. Hal tersebut yang membuat atau memicu banyaknya kecelakaan. Kelelahan menjadi salah satu penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di Indonesia. Angka kecelakaan lalu lintas tahun 2021 mengalami peningkatan, kecelakaan lalu lintas yang melibatkan sepeda motor masih menjadi angka tertinggi. Tujuan penelitian mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di Kota Bekasi tahun 2024. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Teknik pengambilan sampel yaitu diperoleh melalui wawancara yang langsung kepada responden dengan instrumen berupa lembar kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50 responden (64,0%) mengalami kelelahan berat, 31 responden (36,0 %) mengalami kelelahan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan dengan usia dengan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$), lama tidur nilai $p=0,040$ ($p<0,05$), durasi kerja nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dan tidak ada hubungan antara kelelahan dengan status gizi dengan nilai $p=0,746$ ($p>0,05$), masa kerja nilai $p=0,728$ ($p>0,05$). Berdasarkan hasil penelitian tersebut pengemudi ojek *online* perlu mempertimbangkan mengenai usia berisiko, waktu istirahat yang cukup serta waktu kerja yang baik untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, Pengemudi, Ojek *Online*

PENDAHULUAN

World Health Organization (2023) hampir disetiap tahun jumlah kematian akibat kecelakaan lalu lintas meningkat mencapai sekitar 1,19 juta. Kecelakaan lalu lintas melibatkan pengguna jalan yang rentan, pejalan kaki, pengendara sepeda, dan pengendara sepeda motor. Negara yang memiliki angka tinggi pada kecelakaan kerja adalah negara yang berpendapatan rendah dan menengah. Angka kecelakaan lalu lintas tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 3.617 kasus atau mengalami peningkatan sekitar 4%. Jumlah kecelakaan lalu lintas berdasarkan status jalan nasional pada tahun 2021 sebesar 29,187 kasus kecelakaan dan pada status jalan provinsi sebesar 21.788 kasus kecelakaan. Kasus kecelakaan profesi pengemudi pada tahun 2021 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya menjadi 1.412 kasus kecelakaan. Angka kasus kecelakaan lalu lintas yang melibatkan sepeda motor masih menjadi angka tertinggi yaitu mencapai 134.117 kasus kecelakaan yang terjadi di tahun 2021 (KORLANTAS, 2021). Koordinator lalu lintas PORLI menyatakan penyebab kecelakaan lalu lintas yaitu karena beberapa hal diantaranya yaitu faktor utamanya yaitu manusia atau *human error* seperti kelelahan, kurang terampilnya pengemudi, kelalaian pengemudi, malas, ceroboh, dan ugal-ugalan. Faktor lainnya yaitu faktor kendaraan dan faktor prasarana dan lingkungan (KEMENHUB RI, 2023).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 pasal 164 tentang kesehatan kerja dimana upaya kesehatan kerja wajib didapatkan oleh seluruh pekerja agar dapat hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan ataupun gangguan yang diakibatkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerja. salah satu gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada seluruh bidang pekerjaan yaitu kelelahan kerja (KEMENKES, 2022). Kelelahan yang terjadi pada pengemudi ojek *online* akan sangat berpotensi menyebabkan gangguan fisik pengemudi itu sendiri yang dimana hal tersebut akan dapat merugikan orang lain. Gangguan fisik yang terjadi dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan bahkan bisa menjadi masalah kesehatan yang serius jika tidak ditangani. Gangguan fisik juga akan mengganggu aktivitas kerja yang dimana aktivitas kerjanya akan menjadi tidak optimal sehingga menurunnya kemampuan pengemudi dalam lingkungan kerjanya seperti kemacetan, pengguna jalan, suhu dan cuaca, kondisi jalanan, dan lain sebagainya. Hal tersebut yang membuat atau memicu banyaknya kecelakaan yang terjadi (Anam *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Datu *et al.*, (2019) pengendara ojek *online* pada komunitas Manguni Rider *Online* Sario yaitu 10 orang pengendara memiliki kelelahan kerja rendah, 15 orang pengendara mengalami kelelahan

sedang, 16 orang pengendara mengalami kelelahan berat. Lisda Apriliana & Agustina, (2021) pada penelitiannya menyatakan bahwa dari 80 orang pengemudi di Bekasi, sebesar 49 orang (61,3%) pengemudi mengalami kelelahan sedang dan sebesar 31 orang pengemudi mengalami kelelahan berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lupita & Siti Rukayah, (2019) didapatkan hasil bahwa faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di wilayah Jakarta Timur yaitu lama tidur, durasi kerja, dan overtime. Manuel & Wirawan (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek daring di Jabodetabek dan Denpasar yaitu stress kerja, kurangnya aktivitas fisik, durasi tidur, status pernikahan, usia. Menurut penelitian yang dilakukan Ar-Syam et al., (2023) pada pengemudi ojek *online* di Kota Makassar faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* yaitu lama kerja dan kuantitas tidur.

Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik Kota Bekasi, (2020) jumlah kendaraan motor di Indonesia cukup tinggi, salah satu wilayah yang tercatat tinggi jumlah kendaraan bermotor yaitu wilayah Bekasi mencapai angka 1.184.383 unit sepeda motor milik pribadi, 135 unit sepeda motor milik umum, dan 2.335 unit sepeda motor milik pemerintah. Angka kecelakaan kendaraan bermotor masih cukup tinggi dimana pada tahun 2022 mencapai 137.851 kasus kecelakaan dengan angka korban meninggal dunia mencapai 27.531 orang, korban mengalami luka berat mencapai 13.230 orang, dan korban luka ringan mencapai 163.686 orang (KEMENHUB RI, 2022).

Berdasarkan observasi dan studi awal atau pendahuluan yang dilakukan kepada 10 responden pengemudi ojek *online* dengan memberikan kuesioner kelelahan kerja. Hasil studi pendahuluan menyatakan 1 orang pengemudi ojek *online* mengalami kelelahan kerja sedang dengan nilai sebesar 2,6%, 7 orang pengemudi ojek *online* mengalami kelelahan kerja berat dengan nilai sebesar 17,9%, 2 orang pengemudi ojek *online* mengalami kelelahan kerja sangat berat dengan nilai sebesar 5,1%. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa kelelahan kerja merupakan salah satu hal yang cukup menjadi masalah yang dapat menjadi faktor resiko kecelakaan kerja. Maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek *Online* di Wilayah Bekasi Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah sekitar Kota Bekasi. Penelitian dilakukan pada Mei sampai dengan Juni 2024. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini yaitu umur, status gizi, lama tidur, masa kerja, durasi kerja, dan beban kerja mental. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kelelahan kerja. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui observasi, wawancara untuk pengisian kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC). Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti jumlah populasinya. Responden dalam penelitian ini berjumlah 86 responden dengan kriteria inklusi yaitu pengemudi ojek *online* motor yang berdomisili di Kota Bekasi, bersedia sebagai responden dengan menandatangani informed consent saat pengambilan data, pengemudi Ojek *online* berjenis kelamin laki-laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja, Usia, Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja, dan Durasi Kerja Pada Pengemudi Ojek Online di Kota Bekasi Tahun 2024

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kelelahan Kerja		
Berat (76-120)	55	64,0
Sedang (30-75)	31	36,0
Usia		
Tua	50	58,1
Muda	36	41,9
Status Gizi		
Beresiko	45	52,3
Tidak Beresiko	41	47,7
Lama Tidur		

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kurang	65	75,6
Cukup	21	24,4
Masa Kerja		
Lama	34	39,5
Baru	52	60,5
Durasi kerja		
Tidak memenuhi standar	77	89,5
Memenuhi standar	9	10,5

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil frekuensi dua kategori pada pengemudi ojek *online* di Kota Bekasi tahun 2024 proporsi tertinggi pada kategori kelelahan berat sebanyak 55 responden (64,0 %), responden dengan usia tua sebanyak 50 responden (58,1), responden dengan status gizi Beresiko sebanyak 45 responden (52,3%), responden dengan lama tidur kurang sebanyak 65 responden (75,6%), responden dengan masa kerja baru sebanyak 52 responden (60,5%) dan responden dengan durasi kerja tidak memenuhi standar sebanyak 77 responden (89,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan antara Usia dengan Kelalahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online di Kota Bekasi Tahun 2024

Variabel	Kelelahan						P Value	PR (95% CI)
	Kelelahan Berat		Kelelahan Sedang		Jumlah			
	N	%	N	%	N	%		
Usia								
Beresiko	39	78,0	11	22,0	50	100	0,003	1,75 (1,18 - 2,60)
Tidak Beresiko	16	4,44	20	55,6	36	100		
Status Gizi								
Beresiko	30	66,7	15	33,3	45	100	0,746	1,09 (0,79 - 1,50)
Tidak Beresiko	25	61,0	16	39,0	41	100		
Lama Tidur								
Kurang	46	70,8	19	29,2	65	100	0,040	1,65 (0,98 - 2,77)
Tidak Beresiko	9	42,9	12	57,1	21	100		
Masa Kerja								
Lama	23	67,6	11	32,4	34	100	0,728	1,09 (0,80 - 1,50)
Baru	32	61,5	20	38,5	52	100		
Durasi Kerja								
Tidak memenuhi standar	54	70,1	23	29,9	77	100	0,001	6,31 (0,98-40,28)

Memenuhi standar	1	11,1	8	88,9	9	100
------------------	---	------	---	------	---	-----

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil analisis antara usia dengan kelelahan kerja diperoleh nilai *p-value* sebesar $p=0,003$ yang berarti ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jayanti, (2019) pada pengemudi ojek *online* di Rajabasa bahwa ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja. Usia akan sangat berhubungan langsung dengan kelelahan pada seseorang karena pada usia 50-60 tahun kekuatan otot akan menurun sebesar 25%, kemampuan sensoris-motoris menurun sebanyak 60%, dan kemampuan fisik dalam bekerja pekerja yang berusia >60 tahun hanya mencapai 50% dari pekerja yang usia 25 tahun (Mahawati et al., 2021). Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja diperoleh nilai *p-value* sebesar $p=0,746$ yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisda Apriliana & Agustina, (2021) bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Hasil analisis hubungan antara lama tidur dengan kelelahan kerja diperoleh nilai *p-value* sebesar $p=0,040$ yang berarti ada hubungan antara lama tidur dengan kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamila, (2022) bahwa ada hubungan antara lama tidur dengan kelelahan kerja. Hasil analisis hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja diperoleh nilai *p-value* sebesar $p=0,728$ yang berarti tidak ada hubungan antara lama tidur dengan kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lupita & Siti Rukayah, (2019) bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar $p=0,001$ yang artinya terdapat hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti, (2019) bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Rajabasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 86 pengemudi ojek *online* di Kota Bekasi tahun 2024, diperoleh kesimpulan bahwa kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Bekasi tahun 2024 yaitu proporsi kelelahan berat merupakan proporsi tertinggi sedangkan kelelahan sedang, ringan, dan sangat berat lebih rendah. Ada hubungan yang signifikan antara usia, lama tidur, dan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Bekasi Tahun 2024. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Bekasi Tahun 2024. Sebaiknya perusahaan ojek online membuat aturan untuk seluruh pengemudi yang akan mendaftar diwajibkan untuk melampirkan surat sehat, serta komunitas pengemudi ojek online dapat saling mengingatkan untuk melakukan peregangan otot agar sistem metabolisme tubuh masih berfungsi dengan baik serta pengemudi ojek online perlu untuk mengatur jam kerja. Pengemudi sebaiknya dapat mengatur waktu tidur selama 8 jam dan menghindari aktivitas lain ketika sudah memasuki waktu istirahat tidur, serta mengurangi konsumsi kopi di malam hari. Pengemudi sebaiknya mengatur waktu kerja apabila bekerja lebih dari 8 jam maka dapat diimbangi dengan istirahat dan pola hidup sehat, komunitas ojek online untuk saling mengingatkan untuk jangan terlalu sering melakukan lembur, pengemudi dapat mengurangi durasi kerja yang berlebihan, serta sebaiknya perusahaan ojek online mengatur jam tutup operasional agar pengemudi ojek online.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Muhammad, I., & Anugrah, F. (2020). Analisis Keluhan Fisik Pengendara Ojek Online di Kabupaten Banyuwangi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 3(1), Fisik 01-05. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1084>
- Ar-Syam, A. R. F., Erlani, & Ronny. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Driver Ojek Online di Kota Makassar.
- Badan Pusat Statistik Kota Bekasi. (2020). *Daftar Kendaraan Bermotor 2018-2020*. <https://Bekasikota.Bps.Go.Id/.https://bekasikota.bps.go.id/indicator/17/70/1/daftar-kendaraan-bermotor.html>
- Datu, M. M. D., Kawatu, P. A. T., & Mandagi, C. K. . (2019). Hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online komunitas Manguni Rider Online Sario. *Jurnal KESMAS*, Vol. 8, No. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26213/25846>
- Institute for Demographic and Poverty Studies. (2023). *Survei: Mayoritas Driver Ojol Bekerja 9-16 Jam per Hari untuk Penuhi Kebutuhan Hidup*. <https://Ideas.or.Id/>. <https://ideas.or.id/2023/08/18/survei-mayoritas-driver-ojol-bekerja-9-16-jam-per-hari-untuk-penuhi-kebutuhan-hidup/>
- Jayanti, D. P., & Maritasari, D. Y. (2019). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online di Rajabasa Bndar Lampung Tahun 2019*.
- Kamila, R. S. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus di PT.X Tahun 2020*.
- KEMENHUB RI. (2022). *Jumlah Kecelakaan Dan Korban Kendaraan Bermotor Berdasar Tingkat Kecelakaan*. [Portaldata.Kemendhub.Go.Id. https://portaldata.kemendhub.go.id/content/dataset/10029](https://portaldata.kemendhub.go.id/content/dataset/10029)
- KEMENHUB RI. (2023). *Tekan Angka Kecelakaan Lalu Lintas, Kemenhub Ajak Masyarakat Beralih ke Transportasi Umum dan Utamakan Keselamatan Berkendara Kementerian Perhubungan Republik Indonesia*. <https://dephub.go.id/post/read/tekan-angka-kecelakaan-lalu-lintas,-kemenhub-ajak-masyarakat-beralih-ke-transportasi-umum-dan-utamakan-keselamatan-berkendara>

- KEMENKES. (2022). *Pengaruh Kelelahan Saat Jam Kerja terhadap Kualitas Kinerja*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1335/pengaruh-kelelahan-saat-jam-kerja-terhadap-kualitas-kinerja
- KEMENKES RI. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- KORLANTAS. (2021). *Polisi Lalu Lintas Dalam Angka Tahun 2021*.
- Lisda Apriliana, & Agustina. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Distribusi Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, Vol. 8 No.
- Lupita, & Siti Rukayah. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, Vol. 7 No.
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. P., Fani, T., Sari, A. P., Setijaningsih, R. A., Fitriyatunur, Q., Sesilia, A. P., Mayasari, I., Dewi, I. K., & Bahri, S. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja* (R. Watrionthos (ed.)). Yayasan Kita Menulis. [https://repository.unai.edu/id/eprint/285/1/2021-2022 Ganjil Analisis Beban Kerja Full_compressed.pdf](https://repository.unai.edu/id/eprint/285/1/2021-2022%20Ganjil%20Analisis%20Beban%20Kerja%20Full%20compressed.pdf)
- Manuel, J. A., & Wirawan, I. M. A. (2020). Risk Factors of Fatigue among Online Motorcycle Taxi Riders in Jabodetabek and Denpasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 161–170. <https://doi.org/10.30597/MKMI.V16I2.9078>
- National Road Safety Strategy. (2020). *Fatigue*. National Road Safety Strategy. National Road Safety Strategy
- National Safety Council. (2024a). *Fatigue Reports - National Safety Council*. <https://www.nsc.org/workplace/safety-topics/fatigue/fatigue-reports>
- Pemerintah Kota Bekasi. (2022). *Kondisi Geografis Wilayah Kota Bekasi*. [Bekasikota.Go.Id. https%253A%252F%252Fbeka](https://www.bekasikota.go.id/https%253A%252F%252Fbeka)
- suma'mur, P. (2014). *Higene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- The National Sleep Foundation. (2024). *How Much Sleep Do You Need? | Sleep Foundation*. The National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- World Health Organization. (2023). *Road traffic injuries*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>