

HUBUNGAN BEBAN KERJA, KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI BENTOR KOTAMOBAGU

Ni Wayan Dimkatni^{1*}, Syarafina Wardani Nurhamidin², Sarman³, Hairil Akbar⁴, Moh. Rizki Fauzan⁵, Fachry Rumaf⁶, Christien Gloria Tutu⁷

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : niwayandimkatni@gmail.com

ABSTRAK

Sekitar Lima puluh persen atau lebih dari kecelakaan kerja disebabkan oleh kelelahan akibat pekerjaan. Diperkirakan 240 juta dihabiskan setiap tahun di jalan raya utama di Inggris untuk kecelakaan kerja hanya karena kelelahan, yang juga merupakan faktor dalam 20% kecelakaan lalu lintas. Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberi kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui Hubungan Antara Beban Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kotamobagu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 500 orang Besar sampel dalam penelitian ditentukan dengan rumus Lemeshow terdiri dari 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *puposive sampling*. Data di ambil dengan menggunakan kuisioner pada Pengemudi Bentor. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil Penelitian menunjukkan Terdapat hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja dimana diperoleh $p\text{-value} = 0,018$ ($p\text{-value} < 0,05$). Terdapat Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja menunjukkan hal yang sama dimana diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Disarankan kepada pengemudi bentor agar memperhatikan waktu istirahat, beban kerja, ketika tubuh sudah merasa Lelah agar tidak memaksakan diri untuk mengemudikan bentor untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja.

Kata kunci : beban kerja, kelelahan kerja, kualitas tidur

ABSTRACT

About Fifty percent or more of work accidents are caused by work-related fatigue. An estimated 240 million are spent each year on major UK roads for work-related accidents due to fatigue alone, which is also a factor in 20% of traffic accidents. Work fatigue is a factor that contributes 50% or more to the occurrence of work accidents. The purpose of this study was to determine the Relationship Between Workload and Sleep Quality with Work Fatigue in Bentor Drivers in Kotamobagu. This research is a quantitative study. The type of research uses a cross-sectional design. The population in this study amounted to 500 people. The sample size in the study was determined by the Lemeshow formula consisting of 100 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Data was taken using a questionnaire on Bentor Drivers. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there was a relationship between Workload and Work Fatigue, where the $p\text{-value} = 0.018$ was obtained ($p\text{-value} < 0.05$). There was a relationship between Sleep Quality and Work Fatigue, showing the same thing, where the $p\text{-value} = 0.000$ was obtained ($p\text{-value} < 0.05$). It is recommended that bentor drivers pay attention to rest time, workload, when the body feels tired so as not to force themselves to drive a bentor to avoid work accidents.

Keywords : workload, job fatigue, sleep quality

PENDAHULUAN

Menurut WHO 2018 sebagian besar kematian disebabkan oleh kecelakaan lalu lintas dengan angka 1.35 juta. Angka ini cukup banyak di Afrika dan Asia (WHO, 2018). Menurut *International Labour Organization* 50 % kecelakaan kerja memiliki penyebab utama kelelahan kerja. Banyak biaya yang dihabiskan untuk kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja, ini juga memberikan kontribusi pada 20 persen kecelakaan di jalan raya (HSE, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam tempat kerja seperti tidak mematuhi peraturan K3, seperti bekerja melebihi kapasitas kemampuan dan waktu bekerja hal ini bisa menyebabkan beberapa gangguan Kesehatan seperti stress dan kelelahan kerja apabila faktor-faktor tersebut tidak diperbaiki maka bisa menimbulkan penyakit akibat kerja, kecelakaan kerja, kelelahan kerja, tuntutan pekerjaan, kemampuan dalam bekerja, aktivitas dan kebiasaan di tempat kerja bisa bermuara pada beban kerja (Tarwaka, 2015).

Menurut Undang-Undang RI no. 13 tahun 2003 tenaga kerja memiliki jam kerja sekitar 8 jam kerja setelah itu diharuskan untuk istirahat 1 jam (UU RI 13, 2003), Mengacu pada studi Penelitian yang dilakukan oleh Asna Allo dan Yanti 2022 di Toraja Utara pada pengemudi bentor menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja, kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor, disarankan untuk mengatur pola tidur dengan baik dan tidak memaksakan diri untuk bekerja jika sudah kelelahan (Allo, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Daniel Carlos dan Jusniar Rusli tahun 2016 pada Pengemudi Truk Tangki di Terminal BBM PT. Pertamina Persero Kec. Latambaga Kab. Kolaka mengenai kualitas tidur dan beban kerja waktu ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja waktu, kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada supir truk Pertamina disarankan untuk memberikan pengawasan waktu istirahat dan rotasi shift kerja bagi pengemudi dengan jarak tempuh jauh, semakin lama mengemudi maka kelelahan pada pengemudi akan terjadi semakin cepat, selain itu banyak pengemudi yang melakukan aktivitas yang tidak penting pada tengah malam seperti bermain game, menonton TV dan lain sebagainya (Carlos, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Andi Putri dkk. 2023. mengenai faktor eksternal Pengemudi Truk Kontainer di PT X, Y, Z Tahun 2023 ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pengemudi truk kontainer di PT X,Y,Z Hasil penelitian didapatkan jumlah pengemudi dengan beban kerja mental tinggi lebih banyak dibandingkan pengemudi dengan beban kerja mental rendah. Hal ini terjadi karena adanya tekanan waktu dari pihak pelanggan saat mengantarkan barang. Kemudian pengemudi juga dituntut untuk selalu menyelesaikan pekerjaan dengan tingkat keberhasilan yang besar, Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Belia tahun 2018 mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus Primajasa Trayek Balaraja-Kampung Rambutan Tahun 2018 menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara waktu tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Primajasa kelelahan kerja memiliki angka cukup tinggi sehingga perlu untuk dievaluasi (Belia, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Yelvina Tanriono dkk. 2019 pada pengemudi ojek online di Kota Bitung menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur pengemudi dengan kecelakaan kerja yang terjadi, kebanyakan pengemudi mengalami kelelahan kerja sangat tinggi dan kualitas tidur sangat buruk (Tanriono, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Zulkarnain dkk. 2022 pada pengendara ojek online di Kota Samarinda menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online sekitar 82 Responden mengalami kualitas tidur yang buruk 69 responden dengan kelelahan kerja sedang (Zulkarnain, 2022). Menurut penelitian Sulistiyan 2012 diketahui bahwa responden memiliki jumlah waktu tidur yang baik tetapi mengalami kualitas tidur yang buruk dalam pekerjaan sebagai ojek online selalu menggunakan alat elektronik seperti handphone dan aplikasi sehingga tempat penyimpanan handphone tidak boleh berada jauh dari pengemudi menurut *National Sleep Foundation* kebiasaan dalam menggunakan handphone secara terus menerus akan menyebabkan gangguan tidur (Sulistiyan, 2012).

Hasil Penelitian Armadani 2023 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja serta penurunan kualitas tidur pada pekerja dikaitkan dengan peningkatan tingkat kelelahan kerja, pengaturan waktu kerja dan istirahat yang buruk pada berbagai jenis pekerjaan, dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur

pekerjanya sehingga kualitas tidur yang baik diperlukan untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja (Armadani, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indana Zulfa 2019 pada pengemudi Bis Transjabodetabek Perum PPD di Jakarta diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pengemudi bis Transjabodetabek (Zulfa, 2019). Menurut Penelitian dari Naida Edina dkk. 2024 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online Bekasi (Edina, 2024). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja meliputi: kesegaran jasmani, kebiasaan merokok, masalah psikologis, status kesehatan, jenis kelamin, status kesehatan, waktu kerja, beban kerja, usia dan masalah lingkungan kerja (Tarwaka, HA, B. S., 2004).

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kotamobagu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2024, Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara Beban Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kotamobagu. Lokasi penelitian dilakukan di Kotamobagu Barat, Kota Kotamobagu Provinsi Sulawesi Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah 500 pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat. Sampel dalam penelitian ini yaitu 100 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square. Variabel penelitian yaitu Variabel Bebas Beban kerja, Kualitas Tidur, Variabel terikat Kelelahan Kerja.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotmobagu Barat

Kelompok Umur	Frekuensi	Persentase (%)
18-21	8	8
22-30	24	24
31-45	40	40
46- 59	28	28
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobgu Barat yang memiliki frekuensi umur paling banyak yaitu dewasa akhir (31-45) sebanyak 40 responden (40%), dan lansia awal (46-59) 28 responden (28%), sedangkan frekuensi umur paling sedikit yaitu dewasa awal (21- 30) 24 responden (24%), dan umur remaja akhir (18-21) 8 responden (8%).

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa Pengemudi Bentor di Kecamatan di Kotamobagu Barat yang memiliki frekuensi terbanyak yaitu massa kerja >5 tahun sebanyak 52 responden (52%), sedangkan frekuensi yang paling sedikit yaitu masa kerja ≤5 tahun 48 responden (48%).

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa pengemudi bentor di Keacamatan Kotamobagu Barat yang memiliki Frekuensi status perkawinan terbanyak yaitu sudah kawin

69 responden (69%), sedangkan frekuensi paling sedikit yaitu belum kawin 31 responden (31%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
≤5 Tahun	48	48%
>5 Tahun	52	52%
Total	100	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
Sudah Kawin	69	69%
Belum Kawin	31	31%
Total	100	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
≤ SD	11	11%
Tamat SMP	25	25%
Tamat SMA	64	64%
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat yang memiliki frekuensi pendidikan terakhir terbanyak yaitu SMA sebanyak 64 responden (64%), dan frekuensi pendidikan terakhir SMP 25 responden (25%), sedangkan frekuensi pendidikan terakhir paling sedikit yaitu SD 11 responden (11%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Beban Ringan	44	44%
Beban Berat	56	56%
Total	100	100

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa frekuensi Beban Kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat, dengan beban kerja terbanyak yaitu beban kerja berat 56 responden (56%), sedangkan frekuensi beban kerja paling sedikit yaitu beban kerja ringan 44 responden (44%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Baik	53	53%
Kualitas Buruk	47	47%
Total	100	100

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa frekuensi kualitas tidur pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamoabagu Barat, dengan kualitas tidur terbanyak yaitu kualitas tidur baik sebanyak 53 reponden (53%), sedangkan frekuensi kualitas tidur yang paling sedikit yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 47 responden (47%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Kelelahan Ringan	36	36
Kelelahan Berat	64	64
Total	100	100

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa frekuensi kelelahan kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat, dengan kelelahan kerja terbanyak yaitu kelelahan kerja berat sebanyak 64 responden (64%), sedangkan frekuensi kelelahan kerja paling sedikit yaitu kelelahan kerja ringan sebanyak 36 reponden (36%).

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Ringan		Berat				
	N	%	N	%	N	%	
Beban Kerja Ringan	22	50,0	22	50,0	44	100	0,018
Beban Kerja Berat	14	25,0	42	75,0	30	100	
Total	36	36,0	64	64,0	100	100	

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa responden dengan beban kerja ringan dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 22 responden (50%), dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 22 responden (50%). Sedangkan responden dengan beban kerja berat dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 14 responden (25,0%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 42 responden (75,0%). Berdasarkan dari hasil dari uji *Chi-Square* dengan $p\text{-value} = 0,018$ ($p\text{-value} < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan beban kerja dan kelelahan kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat.

Tabel 9. Hubungan antara Kualitas Tidur pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Ringan		Berat				
	N	%	N	%	N	%	
Kualitas tidur baik	29	54,7	24	45,3	53	100	0,000
Kualitas tidur buruk	7	14,9	40	85,1	47	100	
Total	36	36.0	64	64.0	100	100	

Berdasarkan tabel 9, menunjukan bahwa responden dengan kualitas tidur baik dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 29 responden (54,7%), dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 24 responden (45,3%). Sedangkan responden dengan kualitas

tidur buruk dan mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 7 responden (14,9%), dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 40 responden (85,1%). Berdasarkan hasil dari uji *Chi-Square* dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dan kelelahan kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat.

PEMBAHASAN

Menurut hasil uji Bivariat antara beban kerja dengan kelelahan kerja maka diperoleh bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikansi Continuity Correction 0.018 angka ini menunjukkan lebih dari nilai alpha yaitu 0.05. Hal ini berkaitan dengan aktivitas dari pengemudi yang melibatkan beberapa faktor seperti jumlah penumpang yang melebihi kapasitas maksimal 2 orang penumpang sangat sering terjadi pengemudi memuat penumpang melebihi 2 orang selain itu juga ketambahan dalam memuat barang penumpang selain itu area yang dilewati seperti jalan yang berlubang jarak tempuh yang cukup jauh, faktor mengejar target harian pendapatan juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam hal ini semakin lama kerja dan banyak penumpang yang didapatkan semakin banyak pula penghasilan yang diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriani Rachman tahun 2021 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada sopir pengangkut semen di Kabupaten Pangkep (Rachman, I., & Mahmud, 2021).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Neg Dea Samrotul Fuadah 2023 pada Sopir Dump Truck Di Pangkalan Kampung Labuhan-Bulan Kota Tasikmalaya ditemukan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja (Fuadah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Indra Kurniawan Sandi dan Nurhadi tahun 2024 pada driver ojek online di masa endemik didapatkan bahwa Sebagian besar driver ojek online di Tuban memiliki beban kerja dengan kategori berat sekitar 70 % responden, kemudian kategori kelelahan menempati posisi risiko sedang sebanyak 76 % responden, terdapat hubungan antara beban kerja dengan dengan risiko kelelahan pada driver ojek online (Sandi, 2024). Menurut Penelitian Yesika Rapar dkk. 2024 pada pekerja Ojek di Pasar Beriman Kota Tomohon dimana hasil yang didapatkan terdapat hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja (Rapar, 2024).

Menurut peneliti Ambarwati 2018 orang yang bekerja tidak sesuai dengan kapasitas dan tuntutan kerja bisa menyebabkan kelelahan kerja pada seseorang dikarenakan pemulihan yang dilakukan tidak berbanding lurus dengan energi yang telah dikeluarkan sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan kerja, semakin banyak beban yang diterima maka otot akan bekerja semakin berat (Ambarwati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Riva Akbar Lisaldi 2024 Pada awak mobil tangka BBM di PT Pertamina Patra Niaga diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangka BBM di PT Pertamina Patra Niaga, kemudian frekuensi awak mobil dengan kualitas tidur buruk sebanyak 57,4 % responden (Lisaldi, 2024). Menurut Firman Maulana penelitian dilakukan di tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja hasil juga menunjukkan semakin tinggi beban mental seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan responden (Maulana, 2020).

Penelitian pada supir Bus Akap jurusan Yogyakarta-Surabaya dilakukan oleh Nindia Rohmah dan Zulhadi tahun 2022 memperlihatkan hasil dari pengukuran denyut nadi kerja untuk melihat risiko beban kerja fisik diperoleh bahwa beban kerja fisik memerlukan perbaikan pada shift kerja yang dilakukan dan penyediaan pos Kesehatan (Rohmah, 2022). Penelitian pada kurir di Kota Gorontalo dilakukan oleh Mutya Manan dkk. 2024 diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada kurir (Manan, 2024). Bekerja sebagai kurir bukanlah pekerjaan yang mudah seorang kurir harus melakukan gerakan

yang monoton dalam waktu yang cukup lama sehingga kurir cenderung berada pada gerakan yang sama dalam waktu yang cukup lama bisa menyebabkan kelelahan otot pada kurir (Ismiarni, 2017). Namun hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Hartono Tahun 2021 dimana diperoleh hasil beban kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja (Saputra, A. E., & Hartono, 2020).

Kemampuan pekerja masing-masing memiliki perbedaan dalam menerima beban tuntutan pekerjaan, Beban kerja yang diterima pekerja juga memiliki kaitan dengan lamanya seorang bekerja mampu untuk melakukan aktivitas pekerjaan sesuai dengan kapasitas pekerja. Lama kerja juga bergantung pada jenis dari beban kerja yang dikerjakan semakin berat pekerjaan maka semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk bekerja (Siahaan, H.D., & Pramestari, 2021). Jika seseorang menerima beban kerja berlebihan melebihi kemampuan pekerja maka akan cenderung menyebabkan terjadinya kelelahan kerja (Suma'mur, 2009). Dampak dari kelelahan kerja berupa kecelakaan kerja dan gangguan Kesehatan pada tenaga kerja sehingga menyebabkan terganggunya produktivitas di tempat kerja (Setyawati, 2010). Beban kerja yang diterima seseorang juga berkaitan dengan aspek seperti kekuatan pertahanan diri mental, social, fisik (S, 2007). Kelelahan kerja dapat terjadi pada semua orang tanpa terkecuali yang menyebabkan tidak konsentrasi dalam melakukan pekerjaan (Tarwaka, 2010).

Selain beban kerja terdapat pula variabel kualitas tidur dalam penelitian ini diperoleh hasil untuk variabel kualitas tidur memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 hal ini menunjukkan nilai lebih besar dari nilai Alpha 0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Paling banyak pengemudi bentor memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat selain itu juga pada siang hari cenderung menggunakan waktu istirahat kurang dari 1 jam karena mengejar target penghasilan. Ketika kualitas tidur terganggu maka akan membuat tubuh mengalami penurunan kemampuan dalam bekerja seperti kurangnya konsentrasi dalam menngemudi, cepat mengalami kelelahan menyebabkan penurunan produktivitas kerja, terdapat beberapa pengemudi yang mencoba untuk beristirahat di Bentor namun juga jika kebetulan ada penumpang yang menghampiri maka pengemudi akan langsung mangantar penumpang tersebut sehingga istirahat pun terganggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Zulkarnain tahun 2022 yang memperoleh hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi Ojek online di Samarinda (Zulkarnain, 2022). Penelitian ini juga sama dengan hasil yang didapatkan oleh Carlos 2016 terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja (Carlos, 2016). Penelitian pada supir Bus PT Harapan Indah Medan dilakukan oleh Khairunisa Deri Hatasya 2024 mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara beban kerja, kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada supir bus ini bisa diperbaiki dengan memodifikasi tuntutan pekerjaan dan lingkungan kerja dari supir bus (Hatasya, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Hardiman dan Mahpud Alhafids 2025 pada Pengendara Ojek Online di Kota Tangerang Selatan menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online (SG, 2025). Durasi tidur seseorang akan memberikan pengaruh pada pekerja dikarenakan tidur merupakan kebutuhan tubuh seseorang untuk menjaga produktivitas pekerja (Juliana, 2022). Penelitian oleh Muhammad Azrul Syamsul dan Sitti Fatimah Rahmansyah tahun 2023 pada sopir rental Kabupaten Morowali Utara ke Kota Makassar menunjukkan hasil bahwa didapatkan pengaruh waktu tidur terhadap kelelahan kerja, hal ini disebabkan karena sopir untuk trayek Morowali Utara ke Kota Makassar paling banyak memiliki waktu tidur yang tidak baik, mereka sering melakukan perjalanan pada malam hari dengan waktu istirahat yang tidak cukup sehingga terjadi kelelahan kerja pada sopir tersebut (Syamsul, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Andi Kessi dkk. 2024 pada sopir Bus PO Adhi Putra Makassar ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada sopir Bus, ini berkaitan dengan waktu kerja yang dijalani oleh sopir Bus sekitar 19

jam harus mengemudi dalam perjalanan sehingga waktu untuk istirahat cenderung sangat kurang (Kessi, 2024). Penelitian pada kurir juga dilakukan oleh Elna Ihsania 2020 responden dalam penelitian ini yaitu kurir pengantar barang wilayah tanggerang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja (Ihsania, 2020). Kualitas tidur dipengaruhi oleh Kesehatan fisik dan mental, tidur yang baik bisa menjaga kemampuan seseorang dalam bekerja karena tidur memberikan kesempatan pada tubuh untuk memulihkan diri (Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, 2017).

Ketika kita memiliki kualitas tidur yang baik maka akan terjadi perbaikan pada fungsi tubuh dan keseimbangan emosional terjaga dengan baik (Nashori, F., & Wulandari, 2017). Waktu istirahat yang baik bisa memperbaiki fungsi tubuh dan mencegah kelelahan kerja (Maurits, 2011). Kualitas tidur yang buruk bisa meningkatkan risiko pada pengemudi untuk mengalami kecelakaan lalu lintas, tidak fokus dalam pekerjaan, gangguan Kesehatan, penurunan daya tahan tubuh, kelebihan berat badan, penurunan kualitas hidup. Banyak orang amerika yang memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam tentunya hal ini tidak terhindar dari risiko dari kualitas tidur yang buruk (Summer, 2021).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat, dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat. Bagi Pengemudi Bentor agar dapat memperhatikan kapasitas dan kemampuan saat melakukan pekerjaan, karena kelelahan kerja akan timbul apabila beban kerja yang diterima oleh pengemudi melebihi batas kapasitas. Disarankan kepada pengemudi bentor agar memperhatikan waktu istirahat, ketika tubuh sudah merasa lelah, tidak memaksakan diri untuk mengemudikan bentor untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja dan mengatur pola tidur yang baik pada malam hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh responden dan Pemerintah Kotamobagu Barat yang sudah bersedia terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, A. dan P. Y. (2022). Hubungan Beban Kerja Fisik, Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja Pengemudi Bentor Di Kelurahan Mentirotik Toraja Utara, 1 no 3. <https://journal.admi.or.id/index.php/JUKEKE/article/view/308>
- Ambarwati, A. (2018). Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online di Wilayah Tembalang. In *Thesis Universitas Diponegoro*. <https://eprints.undip.ac.id/62697/>
- Armadani, D. dan I. P. (2023). Systematic Review : Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5 no 3. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1672>
- Belia, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Primajasa Trayek Balaraja-Kampung Rambutan Tahun 2018. *Health Publica Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 no 1.
- Carlos, D. dan J. R. A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki di Terminal BBM PT.Pertamina (PERSERO) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 1 no 4. <https://www.neliti.com/id/publications/185972/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan-kelelahan-pengemudi-truk-tangki-di-termina>

- Edina, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi Ojek online di kota Bekasi tahun 2024. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2 no 8. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/867>
- Fuadah, N. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Sopir Dump Truck di Pangkalan Kampung Labuhan-Bulan Kota Tasikmalaya. *Karya Tulis Ilmiah Universitas Bakti Tunas Husada*. <https://repository.universitas-bth.ac.id/3068/1/Cover> dan Abstrak.pdf
- Hatasya, K. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Supir Bus PT Harapan Indah Medan tahun 2024. *Skripsi Prodi IKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. <http://repository.uinsu.ac.id/23548/>
- HSE. (2019). Health And Safety Executive Beban Kerja. London. <https://www.hse.gov.uk/humanfactors/topics/workload.htm>
- Ihsania, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Subjektif pada Kurir Pengantar Barang di wilayah Tangerang Selatan. *Skripsi FIK Universitas Islam Syarif Hiayatullah Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64526>
- Ismiarni, H. dkk. (2017). Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Kelelahan Otot Punggung Pada Pekerja Mebel Bagian Pengamplasan di PT X Jepara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 no 1. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15589>
- Juliana, D. (2022). Hubungan Kualitas Diet, Durasi Tidur, dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja di Masa Pandemi Covid-19. *Poltekita Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15 no 4. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK/article/view/544>
- Kessi, A. dkk. (2024). Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Sopir Bus PO. Adhi Putra Makassar. *Jurnal Berita Kesehatan*, 17 no 2. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/201>
- Lisaldi, R. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja pada Awak Mobil Tangki BBM DI PT. Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk. *Skripsi FKM Andalas*. <http://scholar.unand.ac.id/482368/>
- Manan, M. dkk. (2024). *Determinant Factors Related to Work Fatigue in J and Express Couries In Gorontalo City*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7 no 12. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/6835>
- Maulana, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) PT Eka Sari Lorena Transport TBK Bogor Tahun 2020.
- Maurits, D. L. S. K. (2011). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Jakarta: Amara Books.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi Tidur. In *Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia*. https://www.researchgate.net/publication/349645324_PSIKOLOGI_TIDUR#full-text
- Rachman, I., & Mahmud, N. U. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Pengangkut Semen Curah PT. Prima Karya Manunggal (PKM) Kabupaten Pangkep. *Window of Public Health Journal*, 2 no 6. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/320>
- Rapar, Y. dkk. (2024). Hubungan Usia, Lama Kerja dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Ojek di Pasar Beriman Kota Tomohon. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 3 no 2. https://www.researchgate.net/publication/390833404_Hubungan_Usia_Lama_Kerja_dan_Beban_Kerja_dengan_KelelahanKerja_pada_Pekerja_Ojek_di_Pasar_Beriman_Kota_Tomohon
- RI, U. (2003). Ketenagakerjaan. *Undang-Undang RI No 13*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/43013>

- Rohmah, N. dan Z. (2022). Analisis Beban Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Supir Bus AKAP (Antar Kota Antar Provinsi) Jurusan Yogyakarta-Surabaya di Terminal Giwangan Yogyakarta. *Jurnal Lentera Kemas*, 1 no 2. <https://jurnalkemas.co.id/index.php/jlkm/article/view/12>
- S, N. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. *Jakarta : Rineka Cipta*.
- Sandi, I. dan N. (2024). Hubungan Beban Kerja Driver Grab di Masa Endemik Dengan Resiko Kelelahan Pada Driver Grab. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 4 no 1. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/DutaMedika/article/view/2649>
- Saputra, A. E., & Hartono, B. (2020). Hubungan antara Usia, Berat Badan dan Beban Kerja terhadap Kejadian Kelelahan Kerja pada Sopir Angkutan Kota (Angkot) di Kota Depok Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16 no 1. <https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/157>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*. *E-Jurnal Medika*, 6 no 8. <https://jurnal.harianregional.com/eum/id-33470>
- Setyawati. (2010). Selintas Tentang Kelelahan Kerja. *Jakarta : Amara Books*.
- SG, H. dan M. S. A. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Promotif Preventif*, 8 no 2. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1743>
- Siahaan, H.D., & Pramestari, D. (2021). Analisis Beban Kerja Menggunakan Metode *Rating Scale Mental Effort* (Rsm) Dan *Modified Cooper Harper*(MCH) di PT.Bank X. Ikra-Ith Teknologi. *Universitas Persada Indonesia*, 5 no 2. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-teknologi/article/download/933/724/>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1 no 2. <https://www.neliti.com/id/publications/18762/beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k>
- Suma'mur. (2009). Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Suma'mur (ed.)). Gunung Agung.
- Summer, J. dan A. S. (2021). *Sleep Deprivation*. *National Sleep Foundation*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation>
- Syamsul, M. dan S. F. R. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Sopir Rental Antar Kabupaten Morowali Utara Ke kota Makassar. *Jurnal Ilmiah OHSE MEDIA*, 7 no 2. <https://journal.stikmks.ac.id/index.php/ohse/article/view/434>
- Tarwaka, HA, B. S., & S. (2004). Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. *Uniba Press*.
- Tarwaka. (2010). Ergonomi Industri-Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. *Surakarta : Harapan Press*.
- Tarwaka. (2015). Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja (II). *Surakarta : Harapan Press*.
- WHO. (2018). *Global status report on road safety 2018*. *WHO France*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565684>
- Zulfa, I. (2019). Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bis Transjabodetabek. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*. <https://repository.upnvj.ac.id/3625/>
- Zulkarnain, M. dkk. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online di Kota Samarinda. *PREPOTOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/6660>