

HUBUNGAN ANTARA LAMA KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGENDARA OJEK ONLINE KOMUNITAS MANGUNI RIDER ONLINE SARIO

Meri Meilani Dorothy Datu*, Paul A.T. Kawatu*, Chreisy K.F Mandagi*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh supaya terhindar dari kerusakan yang lebih parah atau lebih lanjut yang kemudian terjadi pemulihan setelah beristirahat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja adalah lama kerja, monotonitas, iklim kerja, kebisingan, penerangan, umur, masa kerja, dan jenis kelamin. Jam kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan yang dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja fisik dan penurunan ketahanan kerja dan juga mempengaruhi seluruh bagian tubuh. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario. Penelitian ini dilakukan di Komunitas Rider Online sario. Populasi penelitian ini berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh total populasi pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario. Instrumen penelitiannya menggunakan Kuesioner Kelelahan Subjektif dari Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) dengan menggunakan uji statistik Fisher's Exact Test. Hasil dari penelitian ini adalah dari 12 pengendara ojek online yang bekerja kurang dari sama dengan 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 4 orang (33,3%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 7 orang (58,3%), sedangkan yang memiliki kelelahan berat sebanyak 1 orang (8,3%) dan dari 29 pengendara ojek online yang bekerja lebih dari 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 6 orang (20,7%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 8 orang (27,6%) dan yang memiliki kelelahan kerja berat sebanyak 15 orang (51,7%). Hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,023$ dimana $p < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online komunitas manguni rider online Sario.

Kata kunci : Lama Kerja, Kelelahan Kerja, Ojek Online

ABSTRACT

Fatigue is a mechanism of protection of the body to spared which is more severe damage or further which then occur recovery after resting. Factors affecting work fatigue are length of work, monotonous, work climate, noise, lighting, age, years of service, and gender. Excessive work hours will cause fatigue which can result in decreased physical work efficiency and decreased endurance and also affects all parts of the body. The research method used is quantitative research with analytic observational methods using a cross sectional approach. The purpose of this research was to determine the relationship between work duration and work fatigue in the online motorcycle taxi drivers of the Manguni Rider Online Sario Community. This research was conducted at the Sario Online Rider Community. The population of this research is 40 people. The sample of this research is the total population of Online Motorcycle Taxi Riders in Sario. This research instrument uses the Subjective Fatigue Questionnaire from the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) using the Chi-Square statistical test. The results of this research are of 12 online motorcycle riders who work less than the same as 8 hours who have low work fatigue as many as 4 people (33.3%), who have moderate work fatigue as many as 7 people (58.3%), while those who work 1 person (8.3%) had severe fatigue and from 29 online motorbike riders who worked more than 8 hours who had low work fatigue of 6 people (20.7%), who had moderate work fatigue of 8 people (27, 6%) and those who have heavy work fatigue are 15 people (51.7%). The results of the analysis using the Chi-Square test obtained the value of $p = 0.033$ where $p < \alpha = 0.05$, which means there is a relationship between the length of work with work fatigue in the online motorcycle taxi driver community building Sario online riders.

Keywords: Length of Work, Work Fatigue, Ojek Online

PENDAHULUAN

Kelelahan umum adalah perasaan yang menyebar yang diikuti dengan menurunnya kesiagaan dan kelambanan pada setiap aktivitas (Ramdan, 2013). Undang-undang No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Pasal 164 menyatakan, upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang berkaitan dengan pekerjaan.

Data dari International Labour Organization (2004) setiap tahunnya terdapat sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan. Menurut International Labour Organization tahun 2013, setiap tahun ada lebih dari 250 juta kecelakaan di tempat kerja dan lebih dari 160 juta pekerja menjadi sakit karena bahaya di tempat kerja. Terlebih lagi, 1,2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan sakit di tempat kerja (ILO, 2013).

Berdasarkan Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, terlebih khusus pasal 77 sampai dengan 85 tentang waktu kerja, maka ketentuan jam kerja yang harus di jalankan adalah yang pertama “tujuh jam satu hari dan empat puluh jam dalam satu minggu untuk enam hari kerja dalam satu minggu” dan atau “delapan jam kerja satu hari dan 40 jam dalam satu minggu

untuk lima hari kerja dalam satu minggu”. Lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi kelelahan kerja (Maurits, 2012). Jam kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan yang dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja fisik dan penurunan ketahanan kerja dan juga mempengaruhi seluruh bagian tubuh (Salami, 2016).

Go-Jek adalah salah satu contoh dari ojek online yang bergerak didalam sektor informal. Dalam aplikasi *Go-jek* terdapat *Go-ride* atau ojek online.

Berdasarkan dari survei awal wawancara singkat dengan beberapa pengendara didapatkan informasi mengenai jam kerja yang lebih dari 8 jam per hari. Biasanya para pengendara motor atau *Go-Jek* tersebut mulai mencari penumpang pada pukul 07.00 sampai dengan pukul 22.00. Tetapi ada juga pengendara yang memulai mencari penumpang pada pukul 06.00-00.00.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online (MARON) Sario”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode

observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pengendara ojek online Komunitas Maron (Manguni Rider Online) Sario yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh total populasi pengendara ojek online Komunitas Maron (Manguni Rider Online) Sario.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, subjek penelitian yang didapat berjumlah 41 orang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang (95,1%) dan berjenis kelamin perempuan 2 orang (4,9%)

1. Umur Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Pengendara memiliki umur yang bervariasi yang berumur kisaran 21-30 tahun sebanyak 20 orang (48,8%) kisaran umur 31-40 tahun sebanyak 11 orang (26,8%), kisaran umur 41-50 tahun sebanyak 4 orang (9,8%) dan kisaran umur lebih dari 50 tahun sebanyak 6 orang (14,6%) .

2. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan pengendara ojek online yang didapati sebagai berikut, SMP sebanyak 8 orang (19,5%) tingkat

SMA 31 orang (75,6%), dan tingkat S1/S2/S3 sebanyak 2 orang (4,9%).

3. Masa Kerja

Pengendara ojek online dengan masa kerja 1-12 bulan sebanyak 11 orang (26,8%), masa kerja 13-24 bulan sebanyak 20 orang (48,8%), dan masa kerja 25-36 bulan sebanyak 10 orang (24,4%).

4. Lama kerja

Pengendara ojek online yang lama kerjanya kurang dari sama dengan 8 jam per hari sebanyak 12 orang (29,3%) dan untuk lama kerja lebih dari 8 jam per hari sebanyak 29 orang (70,7%)

5. Kelelahan Kerja Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Tabel 1. Distribusi Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	N	%
Rendah	10	24,4
Sedang	15	36,6
Tinggi	16	39,0
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan jumlah pengendara ojek online yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 10 orang (24,4%), pengendara yang mengalami kelelahan sedang sebanyak 15 orang (36,6%), dan pengendara yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 16 orang (39,0%).

Tabel 2. Hubungan antara Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Lama Kerja		Kelelahan Kerja			Total	Sign. (p)
		Rendah	Sedang	Berat		
≤8 jam	n	4	7	1	12	0,033
	%	33,3%	58,3%	8,3%	100,0%	
>8 jam	n	6	8	15	29	
	%	20,7%	27,6%	51,7%	100,0%	
Jumlah	n	10	15	16	41	
	%	24,4%	36,6%	39,0%	100,0%	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 12 pengendara ojek online yang bekerja kurang dari sama dengan 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 4 orang (33,3%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 7 orang (58,3%), sedangkan yang memiliki kelelahan berat sebanyak 1 orang (8,3%) dan dari 29 pengendara ojek online yang bekerja lebih dari 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 6 orang (20,7%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 8 orang (27,6%) dan yang memiliki kelelahan kerja berat sebanyak 15 orang (51,7%).

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,033$ dimana $p < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online komunitas manguni rider online Sario.

Lama Kerja Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Berdasarkan hasil penelitian dari pengendara ojek online yang berjumlah 41 orang diketahui jumlah jam kerja yang kurang dari sama dengan 8 jam berjumlah 12 orang (29,3%), hal ini sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003 dan yang bekerja lebih dari 8 jam berjumlah 29 orang (70,7%), hal ini tidak sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003.

Faktor penyebab pengendara ojek online bekerja lebih dari 8 jam, yaitu karena berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, pengendara ojek online ingin mengejar target lebih dari 8 jam berjumlah 24 responden untuk menambah penghasilan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2015), menunjukkan bahwa dari 35 responden, yang bekerja.

Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat

penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Suma'mur, 2014).

Kelelahan Kerja Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Berdasarkan hasil penelitian dari pengendara ojek online yang berjumlah 41 orang diketahui jumlah jam kerja yang kurang dari sama dengan 8 jam berjumlah 12 orang (29,3%), hal ini sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003 dan yang bekerja lebih dari 8 jam berjumlah 29 orang (70,7%), hal ini tidak sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003. Hal ini sejalan dengan penelitian Butar-butar (2017), menunjukkan bahwa dari 32 responden, sebanyak 17 responden mengalami kelelahan berat.

Faktor penyebab pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario mengalami kelelahan kerja berat, yaitu karena berdasarkan pengisian kuesioner variabel kelelahan kerja yang bisa dilihat pada lampiran aspek yang paling dominan adalah aspek pelemahan fisik. Dilihat bahwa skor rata-rata untuk tingkat kelelahan pelemahan fisik skor rata-ratanya adalah 12, skor rata-rata untuk pelemahan motivasi adalah 8, dan

skor rata-rata untuk pelemahan fisik adalah 13.

Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario

Hasil dari penelitian ini seperti yang dijelaskan sebelumnya terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario, dengan nilai *p* dibawah 0,05 yaitu 0,023. Dari hasil penelitian ini juga diperoleh dari 12 pengendara yang bekerja kurang dari sama dengan 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 4 orang (33,3%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 7 orang (58,3%), sedangkan yang memiliki kelelahan berat sebanyak 1 orang(8,3%)(sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003) dan dari 29 pengendara ojek online yang bekerja lebih dari 8 jam yang memiliki kelelahan kerja rendah sebanyak 6 orang (20,7%), yang memiliki kelelahan kerja sedang sebanyak 8 orang (27,6%) dan yang memiliki kelelahan kerja berat sebanyak 15 orang (51,7%) (tidak sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003) .

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2015) tentang hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada

pekerja konstruksi di PT.Nusa Raya Cipta Semarang. Diketahui bahwa dari 24 responden yang memiliki resiko mengalami kelehan rendah 8 responden (33,3%) dan 16 responden (66,7%) mengalami kelelahan berat akibat memiliki jam kerja lebih dari 8 jam

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama kerja para pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario yang paling banyak adalah lebih dari 8 jam yaitu 29 orang (70,7%) dengan lama kerja yang paling dominan adalah 12 jam dan 10 jam setiap hari dengan 6 hari kerja.
2. Tingkat kelelahan yang paling banyak dirasakan adalah kategori kelelahan berat sebanyak 16 orang (39,0%), kemudian pengendara yang mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 15 orang (36,6%), sedangkan pengendara ojek online yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 10 orang (24,4%).
3. Terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online Komunitas Manguni Rider Online Sario, dimana hasil nilai p diperoleh sebesar 0,023.

SARAN

1. Bagi Para Pengendara
Dapat melakukan perenggangan otot sejenak setelah mengendarai kendaraan
2. Bagi Pihak Managemen
 - a. Melakukan pengurangan pencapaian atau target poin untuk mengurangi kelelahan kerja pada pengendara
 - b. Melakukan refreshing bersama seminggu sekali untuk meningkatkan solidaritas antar sesama pengendara.
3. Peneliti Selanjutnya
 - a. Meneliti variabel lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan kerja pada pekerja baik formal maupun informal
 - b. Menggunakan alat pengukur tingkat kelelahan yang lain seperti reaction timer atau kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2) sehingga bisa mengetahui perbandingan gambaran kelelahan kerja

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti DD. 2015. *Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Konstruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang*. Skripsi Mahasiswa S1UNNES. (<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwik76aq4YTjAhXciHAKHQmJBmIQFjAAegQIBhAC&url=http%3A%2F%2Flib.unnes.ac.i>)

d%2F23122%2F1%2F6411411206.pdf&usg=AOvVaw12GFDA8eByiM3TyTGbPKyn). Diakses pada tanggal 28 Mei 2019

International Labour Organization. 2013. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Keselamatan dan Kesehatan Sarana Untuk Produktivitas*

International Labour Organization. 2018. *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda*

Ramdan IM. 2013. *Higiene Industri*. Yogyakarta : Bimotry

Salami. 2016. *Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press

Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) Edisi 2*. Jakarta : CV Sagung Seto

UU RI. (2003). *Undang –Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan*. Jakarta : DPR RI dan Presiden RI

UU RI. 2009. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Jakarta : DPR RI dan Presiden RI