

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pengemudi Ojek Online di Wilayah Cilandak Tahun 2024

Noor Latifah Amin¹, Arija Taufiqurrahman¹, Dihartawan¹, Dadang Herdiansyah¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Email: arijataufiqurrahman@gmail.com

ABSTRAK

Angka kecelakaan lalu lintas masih menjadi perhatian di setiap negara termasuk di Indonesia masih terdapat angka kecelakaan yang tinggi terutama pada pengemudi kendaraan roda dua. Kecelakaan lalu lintas dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada pengemudi ojek online. Salah satu penyebab kecelakaan lalu lintas adalah kelelahan kerja yang dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti usia, lama tidur, dan durasi kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain studi *cross sectional*, dilakukan di wilayah Cilandak Jakarta Selatan DKI Jakarta pada bulan April – Juli 2024 dengan besar sampel berjumlah 86 responden dan pengambilan data melalui 62 teknik purposive sampling, dan analisis yang digunakan adalah uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan (*p-value* 0,001; Odds Ratio 5,772). Terdapat hubungan yang signifikan antara lama tidur dengan kelelahan (*p-value* 0,009; Odds Ratio 4,362). Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan (*p-value* 0,021; Odds Ratio 3,714). Perlunya adanya peningkatan kesadaran di kalangan para pengemudi ojek online untuk peduli terhadap kesehatannya melalui edukasi kesehatan.

Kata Kunci : kelelahan, usia, lama tidur, durasi kerja

ABSTRACT

*Traffic accidents remain a concern in every country, including Indonesia, where high accident rates persist, especially among motorcycle drivers. Traffic accidents can happen to anyone, including online motorcycle taxi drivers. One of the causes of traffic accidents is work fatigue, which can be triggered by various factors such as age, sleep duration, and work duration. This quantitative study used a cross-sectional study design, conducted in the Cilandak area of South Jakarta, DKI Jakarta, from April to July 2024. The sample size was 86 respondents, data collection was conducted through purposive sampling, and the analysis used was the chi-square test. The results of this study indicate a significant relationship between age and fatigue (*p-value* 0.001; Odds Ratio 5.772). There is a significant relationship between sleep duration and fatigue (*p-value* 0.009; Odds Ratio 4.362). There is a significant relationship between work duration and fatigue (*p-value* 0.021; Odds Ratio 3.714). There is a need to increase awareness among online motorcycle taxi drivers to care for their health through health education.*

Key: fatigue, age, sleep duration, work duration

PENDAHULUAN

Transportasi menjadi kebutuhan yang tidak bisa ditinggalkan oleh masyarakat dalam melaksanakan kegiatannya sehari-hari. Transportasi di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat termasuk di dalamnya transportasi umum. Saat ini transportasi umum sangat mudah untuk dijangkau dengan menggunakan aplikasi berbasis android maupun IOS pada *smartphone*, seseorang dapat dengan mudahnya mengakses transportasi secara online.

Namun, seiring semakin berkembangnya moda transportasi, maka angka kecelakaan lalu lintas pun tidak luput dari perhatian. Kecelakaan pada alat transportasi masih menjadi perhatian utama. Kematian akibat kecelakaan lalu lintas mencapai 1,19 juta jiwa setiap tahunnya. 92% dari kematian yang diakibatkan oleh kecelakaan lalu lintas di dunia terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, meskipun negara-negara ini memiliki sekitar 60% kendaraan di dunia. Lebih dari separuh dari seluruh kematian lalu lintas jalan raya terjadi di antara pengguna jalan yang rentan, termasuk pejalan kaki, pengendara sepeda dan pengendara motor.(1)

Angka kecelakaan di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 150.340 kasus dengan jumlah kematian sebanyak 22.354 jiwa.

Factor utama kecelakaan disebabkan oleh factor manusia (95%) (2). Sedangkan pada tahun 2023 di wilayah DK Jakarta, angka kecelakaan lalu lintas mencapai 11.629 kasus. Jika dibandingkan pada tahun 2022, angka kecelakaan lalu lintas tersebut mengalami kenaikan sebesar 11% (10.494 kasus) (3). Pada tahun 2022 berdasarkan jenis kendaraan yang mengalami kecelakaan lalu lintas, sepeda motor menempati urutan teratas jenis kendaraan yang terlibat dalam kecelakaan lalu lintas (17.304.447 kasus). (4)

Factor manusia masih menjadi salah satu factor penyebab kecelakaan lalu lintas, yaitu kelelahan kerja (5). Oktavia dalam studinya menyatakan ada hubungan yang sangat kuat dan berkorelasi positif antara kelelahan subjektif dengan kejadian kecelakaan lalu lintas (6). Kelelahan yaitu kondisi fisik atau mental yang ditandai dengan rasa lelah dan kurang energi yang tidak hilang meskipun sudah beristirahat. Kelelahan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik yang berlebihan, kurang tidur, stress emosional, dan kondisi Kesehatan tertentu. Kelelahan dapat mempengaruhi kinerja seseorang, meningkatkan resiko kecelakaan, dan berdampak negative pada Kesehatan jangka Panjang, seperti menyebabkan gangguan tidur, masalah kardiovaskular, dan gangguan mental. (7)

Kelelahan kerja dapat dialami oleh siapa pun termasuk pengemudi ojek online. Ojek *online* merupakan layanan transportasi yang menggunakan sepeda motor untuk mengangkut penumpang atau barang, di mana pemesanan dan pembayaran dilakukan melalui aplikasi digital, Meskipun Ojek *online* menawarkan fleksibilitas dan kemudahan, namun memiliki resiko tinggi terhadap kelelahan bagi pengemudinya. Pengemudi sering kali bekerja dalam durasi yang panjang dan tidak teratur untuk memenuhi target pendapatan harian, yang dapat mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan tidur yang cukup. Kondisi jalanan yang padat dan cuaca yang tidak menentu juga berkontribusi pada peningkatan stress dan kelelahan fisik. Studi dari kementerian Perhubungan Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 60% pengemudi ojek online mengeluhkan kelelahan yang signifikan akibat pola kerja yang berlebihan dan kurangnya dukungan Kesehatan kerja yang memadai (8).

Ribu dari hasil uji studi literturnya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja ojel online adalah usia, durasi kerja, masa kerja, durasi tidur, kelelahan subjektif dan status pernikahan (9). Zulkarnain, dkk. menyatakan bahwa

kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.(10)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* yang dilakukan di wilayah Cilandak Jakarta Selatan DKI Jakarta pada bulan April – Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengemudi ojek online di wilayah Cilandak Jakarta Selatan DKI Jakarta, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 86 responden. Teknik *purposive random sampling* digunakan dalam pengumpulan data sampel.. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelelahan dan variabel independen adalah, usia, lama tidur, riwayat penyakit, dan lama kerja. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket industrial *fatigue research commite* (IFRC). Analisis dilakukan dengan melihat gambaran distribusi frekuensi pada setiap variabel, kemudian menilai hubungan antara variabel independent terhadap variabel dependen menggunakan uji Chi Square.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan, Usia, Lama Tidur, Riwayat Penyakit, Lama Kerja Di Wilayah Cilandak Tahun 2024

Variabel	n	%
Kelelahan		
Lelah	66	76.7
Tidak Lelah	20	23.3
Usia		
≥ 35 tahun	53	61.6
< 35 tahun	33	38.4
Lama Tidur		
< 7 Jam	49	57.0
≥ 7 Jam	37	43.0
Durasi Kerja		
> 8 Jam	62	72.1
≤ 8 Jam	24	27.9

Distribusi frekuensi pada table 1 dapat diketahui bahwa responden pengemudi ojek online yang mengalami kelelahan sebanyak 66 orang (76,7%), Usia pengemudi ojek online sebagian besar berusia ≥ 35 tahun sebanyak 53 orang (61,6%), lama tidur pengemudi ojek online < 7 jam ada sebanyak 49 orang (57,0%), dan durasi kerja pengemudi ojek online > 8 jam sebanyak 62 orang (72,1%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara Kelelahan dengan usia, lama tidur, Riwayat penyakit, lama kerja di wilayah Cilandak Jakarta Selatan 2024

Variabel	Kelelahan				n
	Lelah		Tidak Lelah		
	n	%	n	%	
Usia					
≥ 35 tahun	47	88,7	6	11,3	53
< 35 tahun	19	57,6	14	42,4	33
Lama Tidur					
< 7 jam	43	87,8	6	12,2	49
≥ 7 jam	23	62,2	14	37,8	37

Variabel	Kelelahan				Total	
	Lelah		Tidak Lelah		n	%
	n	%	n	%		
Durasi Kerja						
> 8 jam	52	83,9	10	16,1	62	100
≤ 8 jam	14	58,3	10	41,7	24	100

Hasil analisis bivariat pada tabel 2 diketahui 47 orang (88,7%) pengemudi ojek online yang berusia ≥ 35 tahun mengalami kelelahan saat bekerja, sedangkan 19 orang (57,6%) pengemudi ojek online berusia < 35 tahun yang mengalami kelelahan saat bekerja. Factor usia pada pengemudi ojek online memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan (p-value=0,001). Selain itu diperoleh nilai *Odds Ratio* sebesar 5,772 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa usia pengemudi ojek online ≥ 35 tahun memiliki peluang risiko 5,8 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan pengemudi ojek online yang berusia < 35 tahun.

Selain itu, tabel 2 menunjukkan terdapat 43 orang (87,8%) pengemudi ojek online yang lama tidurnya < 7 jam mengalami kelelahan, sedangkan pengemudi ojek online yang lama tidurnya ≥ 7 jam sebanyak 23 orang (62,2%) yang mengalami kelelahan. Lama tidur yang dimiliki oleh pengemudi ojek online berhubungan dengan kelelahan yang dialami saat kerja (p-value = 0,009). Seorang pengemudi ojek online yang memiliki lama tidur < 7 jam memiliki

peluang risiko 4,4 kali mengalami kelelahan saat bekerja dibandingkan dengan pengemudi ojek online yang lama tidurnya ≥ 7 jam (OR = 4,362).

Sedangkan pada faktor durasi kerja di tabel 2 diketahui 52 orang (83,9%) pengemudi ojek online yang durasi kerjanya per hari > 8 jam mengalami kelelahan saat bekerja. Sedangkan pengemudi ojek online yang durasi kerjanya per hari ≤ 8 jam terdapat 14 orang (58,3%) yang mengalami kelelahan saat bekerja. Durasi kerja seorang pengemudi ojek online memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan yang dialaminya saat bekerja (*P-value* = 0,021). Seorang pengemudi ojek online yang durasi kerjanya per hari > 8 jam memiliki peluang risiko 3,7 kali mengalami kelelahan saat bekerja dibandingkan dengan seorang pengemudi ojek online yang durasi kerjanya per hari ≤ 8 jam (OR = 3,714).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Kelelahan pada Pengemudi ojek online

Kelelahan pada pengemudi ojek online pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan pada pekerjaannya sebagai pengemudi ojek online (76,7%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu

bahwa sebagian besar pengemudi ojek online merasakan kelelahan pada pekerjaannya sebagai ojek online (11,12). Kelelahan yang dirasakan oleh sebagian besar pengemudi ojek online dapat dikarenakan berbagai factor seperti durasi kerja yang lama melebihi 8 jam setiap harinya dikarenakan mengejar target untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kualitas tidur juga kerap menjadi salah satu factor kelelahan yang dialami oleh pengemudi ojek online dikarenakan lama tidur yang < 7 jam dan waktu tidur yang tidak teratur. Kelelahan juga banyak dialami oleh pengemudi ojek online yang berusia ≥ 35 tahun, usia seseorang mempengaruhi tingkat kelelahan dikarenakan daya fisik pada usia muda berbeda dengan usia tua, semakin tinggi usia (semakin tua) lebih mudah merasakan kelelahan dibandingkan dengan usia muda. Selain itu, ada sebagian pengemudi ojek online yang harus menempuh perjalanan jauh untuk mengantarkan pelanggannya tiba sampai tujuan yang pada akhirnya mempengaruhi fisiknya menjadi Lelah.

2. Gambaran Usia dan Hubungannya dengan Kelelahan pada Pengemudi

ojek online di Wilayah Cilandak Tahun 2024

Sebagian besar pengemudi ojek online (53 orang) dalam penelitian ini berusia ≥ 35 tahun (61,6%), dan 47 dari 53 orang (88,7%) pengemudi ojek online mengalami kelelahan. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara usia dan kelelahan seiring bertambahnya usia, individu cenderung mengalami peningkatan tingkat kelelahan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis, penurunan fungsi fisik, dan peningkatan prevalensi penyakit kronis yang sering dialami oleh orang lanjut usia. Semakin tinggi usia seseorang, maka semakin cepat merasakan kelelahan dalam bekerja, hal ini dikarenakan adanya penurunan fungsi fisik. Penelitian ini juga membuktikan pengemudi ojek online yang berusia ≥ 35 tahun berisiko 5,8 kali mengalami kelelahan dibandingkan dengan pengemudi ojek online yang berusia < 35 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Susilawati pada pengemudi ojek online yang menunjukkan hal yang sama, usia memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan (12).

3. Gambaran Lama Tidur dan Hubungannya dengan kelelahan pada pengemudi ojek online di Wilayah Cilandak Tahun 2024

Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar pengemudi ojek online yang lama tidurnya < 7 jam sebanyak 49 orang, dan sebanyak 43 orang (87,8%) diantaranya mengalami kelelahan. Terdapat hubungan antara lama tidur dengan kelelahan pada pengemudi ojek online di wilayah Cilandak tahun 2024 dengan ($p\text{-value} = 0,009$). Tidur adalah proses fisiologis penting yang memungkinkan tubuh dan otak untuk pulih dan memperbarui diri. Kurangnya tidur yang cukup dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, mood, dan Kesehatan fisik secara keseluruhan, yang semuanya dapat berkontribusi pada kelelahan. Kurang tidur dapat menyebabkan akumulasi kelelahan yang mengganggu kinerja harian dan kualitas hidup seseorang (13). Pengemudi ojek online dengan lama tidurnya < 7 jam 4 kali lebih berisiko untuk terjadinya kelelahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamila bahwa terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan kelelahan ($p\text{-value} = 0,000$) dan pengemudi dengan kuantitas tidur yang buruk mempunyai

peluang risiko 13,6 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pengemudi yang memiliki kuantitas tidur baik (OR = 13,615) (14). Menurut Simonsick et al., (2016), orang dewasa yang lebih tua cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang lebih rendah, yang juga berkontribusi terhadap peningkatan kelelahan.

4. Gambaran Durasi Kerja dan Hubungannya dengan Kelelahan pada Pengemudi ojek online di Wilayah Cilandak tahun 2024

Sebagian besar pengemudi ojek online yaitu 62 orang bekerja dalam kurun waktu > 8 jam per harinya. Sebanyak 52 orang (83,9%) diantaranya mengalami kelelahan. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan pada pengemudi ojek online. Durasi kerja merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam menentukan tingkat kelelahan seseorang. Jam kerja yang Panjang dan kurangnya waktu istirahat yang memadai dapat secara signifikan meningkatkan resiko kelelahan. Kelelahan yang disebabkan oleh jam kerja yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi Kesehatan fisik tetapi juga kinerja dan keselamatan kerja. Pengemudi ojek online dengan durasi kerjanya > 8 jam beresiko 3,7 kali

mengalami kelelahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan pada pengemudi ojek online. (9,15)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kelelahan antara lain usia, lama tidur, dan durasi kerja. Usia ≥ 35 tahun, lama tidur < 7 tahun, dan durasi kerja > 8 jam menyebabkan seseorang mengalami kelelahan dalam bekerja.

Perlu adanya edukasi kesehatan secara rutin kepada para pengemudi ojek online agar memiliki kepedulian akan kesehatannya sendiri terutama bagi para pengemudi ojek online yang sudah berusia di atas 35 tahun agar selalu menjaga pola tidurnya yang cukup dan durasi kerja yang tidak berlebihan karena akan berdampak kepada kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini, terutama kepada para pengemudi ojek online yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>. 2023. Road traffic injuries.
2. Kepolisian Republik Indonesia. Data Statistik Kecelakaan Lalu Lintas [Internet]. 2023. Available from: https://pusiknas.polri.go.id/laka_lantas
3. Adri A. Pelanggaran dan Kecelakaan Lalu Lintas di Jakarta Masih Tinggi. 2024 Oct 28; Available from: <https://www.kompas.id/baca/metro/2024/10/28/pelanggaran-dan-kecelakaan-lalu-lintas-di-jakarta-masih-tinggi>
4. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. Jumlah Kendaraan Bermotor Menurut Jenis Kendaraan (unit) di Provinsi DKI Jakarta, 2022 [Internet]. 2023 [cited 2025 Jul 21]. Available from: <https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/2/Nzg2IzI=/jumlah-kendaraan-bermotor-menurut-jenis-kendaraan-unit-di-provinsi-dki-jakarta.html>
5. Maynard S, Jones W, Filtness A, Gibb A, Haslam R. Going Underground: Fatigue and Sleepiness in Tunneling Operations. *Appl Ergon*. 2021;90.
6. Oktavia ND, Widajati N, Pramesti NA. Hubungan Waktu Kerja dan Kelelahan Subjektif Dengan Kejadian Kecelakaan pada Pengemudi Ojek Online Di Sidoarjo. *Correlation of Work Duration and Subjective Fatigue with Traffic Accidents on Online Motorcycle Taxi Riders in Sidoarjo*. *Media Gizi Kesmas*. 2022;11:458–63.
7. Health NI for OS and. fatigue in workers. 2017.
8. Kemenhub. Kementrian Perhubungan Indonesia. 2020. Ojek Online.
9. Lini M, Ribu K, Sitorus NS, Kurnia MA. Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Driver Online : Literature Review. *J Kesehat Tambusai*. 2024;5(2021):1851.
10. Zulkarnain M, Setyowati DL, Sultan M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Di Kota Samarinda. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2022;6(3):1549–56. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/6660>
11. Manuel JA, Wirawan IMA. Risk Factors of Fatigue among Online Motorcycle Taxi Riders in Jabodetabek and Denpasar. *Media*

- Kesehat Masy Indones. 2020;16(2):161–70.
12. Susilawati, Batubara M. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Pada Pekerja Driver Grab Kota Medan. *Zahra J Heal Med Res.* 2023;3(4):329–36.
 13. national sleep foundation. *Sleep by the Numbers.* 2021.
 14. Kamila RS. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Di Pt X Tahun 2022. Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2022. 1–163 p.
 15. Datu M meilani dorothy, Kawatu paul a t, Mandagi chreisye k f. Hubungan antara Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario. *J KESMAS.* 2019;8(6):601–7.