

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 86 pengemudi bus Transjabodetabek dilingkungan PPD SBU Transbusway diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Diketahui bahwa dari faktor internal dan faktor eksternal terdapat hubungan yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek tahun 2017. Pada faktor internal dengan variabel kuantitas tidur diketahui adanya hubungan yang bermakna terhadap terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek tahun 2017, dan pada faktor eksternal dengan variabel shift kerja diketahui adanya hubungan yang bermakna terhadap terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek tahun 2017.

Dengan menggunakan uji statistik univariat didapatkan gambaran bahwa dari 86 pengemudi yang diteliti, variabel usia pada faktor internal memiliki pengemudi yang paling muda berusia 21 tahun dan yang paling tua berusia 68 tahun. Pada faktor internal pengemudi bus transjabodetabek memiliki status gizi berdasarkan nilai IMT yaitu sebesar 36% pengemudi mengalami obesitas. Kuantitas tidur pada pengemudi bus Transjabodetabek memiliki kuantitas tidur yang kurang yaitu sebesar 57%. Pada faktor eksternal shift kerja yang lebih mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek terjadi pada shift pagi yaitu sebesar 64%. Durasi mengemudi pada faktor eksternal memiliki hasil yang cukup baik yaitu 68,6% pengemudi bus Transjabodetabek bekerja dengan aturan kerja 8 jam/hari. Pada faktor eksternal waktu istirahat yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek yaitu sebesar 37,2%.

Berdasarkan analisis bivariat dapat diketahui bahwa, pada faktor internal tidak adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-Value} = 0,424$). Pada faktor internal, tidak adanya hubungan antara IMT dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-}$

$Value = 0,427$). Pada faktor internal, adanya hubungan bermakna antara kuantitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-Value} = 0,003$). Pada faktor eksternal, tidak adanya hubungan antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-Value} = 0,436$). Pada faktor eksternal, tidak adanya hubungan antara durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-Value} = 0,310$). Pada faktor eksternal, adanya hubungan bermakna antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek ($p\text{-Value} = 0,002$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka terdapat beberapa rekomendasi terkait untuk mengurangi kelelahan kerja pada pengemudi bus Transjabodetabek dilingkungan PPD SBU Transbusway sebagai berikut:

1. Untuk mengurangi kelelahan yang terjadi pada pengemudi bus selama mengemudi dapat dilakukan dengan cara lebih memperhatikan waktu istirahat atau jeda sesaat pada saat merasakan indikasi kelelahan fisik karena posisi bekerja yang hanya duduk terus-menerus.
2. Untuk mengurangi keluhan sering haus akibat waktu istirahat yang sulit saat sedang mengemudi, pengemudi dianjurkan meminum air putih lebih dari 1 gelas perjam dikarenakan pengemudi berada dalam tempat yang ber AC.