

**ANALISIS HUBUNGAN *SHIFT* KERJA, MASA KERJA, USIA,
DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA
(*FATIGUE*) PADA PENGEMUDI JAKLINGKO KOPERASI
JASA ANGKUTAN PURIMAS JAYA**

Melda Ayu Regiana

ABSTRAK

Perasaan lelah (*fatigue*) merupakan faktor penting dalam ilmu ergonomi karena dapat mempengaruhi kemampuan kerja dari sumber daya manusia. Istilah kelelahan kerja mengarah pada kondisi sumber daya manusia yang melemah untuk menyelesaikan pekerjaannya, sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan kapasitas kerja, daya tahan tubuh serta produktivitas kerja. Kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja harus diberi perhatian khusus oleh perusahaan agar menghindari adanya bahaya atau risiko yang membahayakan pekerja maupun kegiatan operasional perusahaan. Salah satu kegiatan dalam pekerjaan yang memiliki bahaya dan risiko yaitu mengemudi. Kelelahan kerja pada pengemudi merupakan salah satu penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di sektor transportasi sehingga memberikan angka kematian yang cukup tinggi. Maka dari itu penelitian ini dilakukan pada Mikrotrans Jaklingko Koperasi Purimas Jaya untuk menganalisis faktor *shift* kerja, masa kerja, usia dan kualitas tidur yang menyebabkan kelelahan menggunakan metode secara subjektif yaitu *Subjective Self Rating Test* dari IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) serta alat pengukuran objektif yaitu Uji Bourdon Wiersma, sedangkan untuk kualitas tidur pekerja akan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian menggunakan uji Bourdon Wiersma menunjukkan bahwa keadaan sebelum dan setelah bekerja dapat mempengaruhi pramudi dalam ketiga indikator dalam hal ini kecepatan, ketelitian dan konstansi. Untuk hasil penelitian menggunakan *Subjective Self Rating Test* dari IFRC diketahui bahwa *shift* kerja dan kelelahan kerja tersebut diketahui memiliki nilai sebesar $0,043 < 0,05$, masa kerja memiliki nilai sebesar $0,874 > 0,05$, usia memiliki nilai sebesar $0,071 > 0,05$ dan kualitas tidur memiliki nilai sebesar $0,150 > 0,05$. Maka diketahui bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *shift* kerja dan kelelahan kerja sedangkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja, usia dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja.

Kata kunci: Produktivitas, Kelelahan, Mengemudi

**ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SHIFT
WORK, TENURE, AGE AND SLEEP QUALITY ON WORK
FATIGUE IN JAKLINGKO KOPERASI JASA ANGKUTAN
PURIMAS JAYA**

Melda Ayu Regiana

ABSTRACT

The feeling of fatigue is an important factor in ergonomics because it can affect the work ability of human resources. The term work fatigue leads to a weakened condition of human resources to complete their work, which results in a decrease in work capacity, endurance and work productivity. Work fatigue experienced by workers must be given special attention by the company in order to avoid hazards or risks that endanger workers and company operations. One of the activities in work that has hazards and risks is driving. Work fatigue in drivers is one of the causes of traffic accidents in the transportation sector so that it provides a high mortality rate. Therefore, this study was conducted at Mikrotrans Jaklingko Cooperative Purimas Jaya to analyze the factors of work shifts, tenure, age and sleep quality that cause fatigue using subjective methods, namely the Subjective Self Rating Test from the IFRC (Industrial Fatigue Research Committee) and objective measurement tools, namely the Bourdon Wiersma Test, while for the quality of sleep workers will use the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The results of the study using the Bourdon Wiersma test show that the conditions before and after work can affect the driver in all three indicators in this case speed, accuracy and constancy. For the results of research using the Subjective Self Rating Test from the IFRC, it is known that work shifts and fatigue are known to have a value of $0.043 < 0.05$, tenure has a value of $0.874 > 0.05$, age has a value of $0.071 > 0.05$ and sleep quality has a value of $0.150 > 0.05$. So it is known that there is a significant relationship between work shifts and fatigue while there is no significant relationship between tenure, age and sleep quality to fatigue.

Keywords: *Productivity, Fatigue, Driving*