

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Sebanyak 53,3% pengemudi menunjukkan perilaku keselamatan yang aman, sedangkan 46,7% lainnya memiliki perilaku yang kurang aman. Sebagian besar pengemudi berusia lebih dari 30 tahun (61,7%), dengan durasi kerja sesuai standar (60%), dan masa kerja lebih dari 5 tahun (58,3%). Kemudian, sebagian besar responden diketahui memiliki pengetahuan yang kurang baik sebesar 51,7%. Sedangkan sikap memiliki distribusi merata, dengan presentase sikap kurang baik dan sikap baik masing-masing 50%. Untuk pola konsumsi makanan dan minuman, sebesar 55% jarang mengonsumsi makanan cepat saji, 56,7% memiliki pola konsumsi sayur dan buah baik, dan 58,3% memiliki pola konsumsi minuman manis dalam kategori cukup. Sebesar 68,3% responden belum pernah mengikuti pelatihan mengemudi dan 53,3% menganggap rekan kerja berpengaruh terhadap perilaku keselamatan mengemudi.
- b. Faktor predisposisi meliputi usia, pengetahuan, sikap, durasi kerja, dan masa kerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan (*p-value*: 0,004), sikap (*p-value*: 0,002), durasi kerja (*p-value*: 0,002), dan masa kerja (*p-value*: 0,001) dengan perilaku keselamatan mengemudi pada pengemudi logistik PT X tahun 2024. Namun, variabel usia (*p-value*: 0,082) tidak memiliki hubungan yang signifikan.
- c. Faktor pemungkin terdiri dari pelatihan mengemudi, konsumsi buah dan sayur, konsumsi makanan cepat saji, serta konsumsi minuman manis. Pelatihan mengemudi (*p-value*: 0,000), konsumsi buah dan sayur (*p-value*: 0,002), serta konsumsi minuman manis (*p-value*: 0,001) memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku keselamatan mengemudi. Sebaliknya, konsumsi makanan cepat saji (*p-value*: 0,405) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

- d. Faktor penguat berupa peran rekan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku keselamatan mengemudi pada pengemudi logistik PT X tahun 2024 (*p-value*: 0,035).
- e. Durasi kerja adalah variabel yang paling berpengaruh terhadap perilaku keselamatan mengemudi, dengan *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 6,557 (CI 95%: 1,631–26,362).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

V.2.1 Untuk Pekerja (Pengemudi)

- a. Mengatur jadwal istirahat secara teratur selama bekerja agar dapat menjaga konsentrasi dan mengurangi risiko kelelahan.
- b. Mempraktikkan perilaku keselamatan mengemudi yang sesuai dengan standar operasional prosedur, seperti menggunakan sabuk pengaman, mematuhi batas kecepatan, dan menghindari penggunaan ponsel saat mengemudi.
- c. Mengurangi konsumsi minuman manis berlebihan yang dapat menyebabkan penurunan energi dalam jangka panjang dan menggantinya dengan memperbanyak konsumsi air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan pada tubuh.
- d. Menerapkan pola makan yang sehat, seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayur, secara konsisten dapat mendukung stamina dan konsentrasi pengemudi selama bekerja.
- e. Mengikuti pelatihan keselamatan mengemudi dengan sungguh-sungguh untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang mendukung keselamatan kerja.

V.2.2 Untuk Perusahaan

- a. Membatasi durasi kerja pengemudi sesuai dengan regulasi yang berlaku untuk mencegah kelelahan kerja yang berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan.

- b. Mengadakan pelatihan keselamatan mengemudi secara berkala dengan kualitas pelaksanaan yang baik, mencakup aspek teknis dan manajemen risiko selama mengemudi.
- c. Menyediakan program pemantauan kesehatan secara rutin bagi pengemudi untuk memastikan kondisi fisik dan mental mereka tetap optimal.
- d. Memastikan penerapan budaya keselamatan di tempat kerja dengan memperkuat peran rekan kerja sebagai pendukung dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman.
- e. Perusahaan sebaiknya memberikan pelatihan tambahan kepada pengemudi terkait pemeriksaan dan penanganan dasar kondisi kendaraan agar mereka dapat menangani situasi tak terduga di jalan, sekaligus melakukan pengecekan ulang terhadap kondisi kendaraan sebelum keberangkatan untuk meminimalkan potensi risiko selama perjalanan.
- f. Meningkatkan pengawasan terhadap penerapan prosedur keselamatan melalui inspeksi atau audit berkala di lapangan.

V.2.3 Untuk Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN “Veteran” Jakarta

- a. Institusi pendidikan dapat memperluas kurikulum dengan menambahkan atau memperkuat materi yang berhubungan dengan keselamatan kerja dan transportasi, termasuk perilaku keselamatan mengemudi, untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa di bidang tersebut.

V.2.4 Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan generalisasi hasil.
- b. Menambahkan variabel lain yang relevan, seperti kondisi fisik pengemudi, kualitas jalan, dan beban kerja, untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.