

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI BUS DAMRI DALAM KOTA (JABODETABEK) TAHUN 2025

Dinda Mariella La Basse

Abstrak

Pengemudi bus termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami kelelahan kerja, yang dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab kecelakaan lalu lintas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi bus Damri dalam kota di wilayah Jabodetabek. Penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan seluruh populasi sebanyak 112 pengemudi, dan 98 orang diantaranya dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu kuesioner *Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI)* untuk menilai tingkat kelelahan, *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)* untuk stres kerja, *NASA-TLX* untuk beban kerja mental, serta *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur. Analisis data dilakukan hingga tahap bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,9% responden mengalami kelelahan kerja tingkat sedang. Konsumsi kafein ($p=0,042$) dan stres kerja ($p=0,001$) memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja. Sedangkan faktor usia, status perkawinan, tingkat pendidikan, status gizi, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok. Kualitas tidur, beban kerja mental, durasi kerja, dan masa kerja tidak menunjukkan hubungan signifikan. Berdasarkan temuan ini, disarankan pada perusahaan untuk menerapkan program intervensi untuk manajemen stres dan pengaturan konsumsi kafein pada pengemudi.

Kata Kunci: Kafein, Kelelahan Kerja, Pengemudi, Stres Kerja

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE IN DAMRI BUS DRIVERS IN THE CITY (JABODETABEK) IN 2025

Dinda Mariella La Basse

Abstract

Bus drivers are among the occupational groups at high risk of experiencing work-related fatigue, which is a major contributing factor to traffic accidents. This study aims to identify factors associated with work fatigue among urban Damri bus drivers in the Jabodetabek area. A cross-sectional design was used, involving a total population of 112 drivers, with 98 selected as respondents through total sampling. Data were collected using standardized instruments: the Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI) to measure fatigue levels, the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) for work stress, NASA-TLX for mental workload, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Bivariate analysis was conducted using the chi-square test. The results showed that 45.9% of respondents experienced moderate levels of work fatigue. Caffeine consumption ($p=0.042$) and work stress ($p=0.001$) were significantly associated with work fatigue. Meanwhile, factors such as age, marital status, education level, nutritional status, alcohol consumption, smoking habits, sleep quality, mental workload, working hours, and years of service were not significantly associated. Based on these findings, it is recommended that the company implement stress management programs and regulate caffeine consumption among drivers.

Keywords: *Caffeine Consumption, Drivers, Fatigue, Work Stress*