BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerjaan sebagai pengemudi angkutan kota memiliki risiko tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah nyeri punggung atau gangguan muskuloskeletal. Kondisi ini dapat muncul akibat aktivitas mengemudi dalam waktu lama dan posisi duduk yang kurang ergonomis. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja serta berdampak pada penurunan produktivitas kerja pengemudi (Rabbihim & Malik, 2023).

Laporan *International Labour Organization* (ILO) menyatakan bahwa kecelakaan kerja yang dipicu oleh faktor kelelahan masih menjadi masalah serius di dunia kerja. ILO mencatat bahwa setiap tahun sekitar dua juta pekerja meninggal dunia akibat kecelakaan kerja yang berkaitan dengan kondisi kelelahan. Selain itu, hasil penelitian yang melibatkan 58.155 sampel menunjukkan bahwa sebanyak 18.828 responden mengalami kelelahan kerja, yang setara dengan 32,8% dari total sampel. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja merupakan faktor risiko yang signifikan dan berkontribusi besar terhadap meningkatnya angka kecelakaan serta dampak fatal di lingkungan kerja (Oksandi, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan kelelahan yang berat dapat menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi setelah penyakit jantung (Syamsul & Rahmansyah, 2023). Salah satu pekerjaan yang memiliki risiko tinggi mengalami kelelahan kerja adalah sopir bus atau pengemudi

angkutan umum. Kelelahan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor individu seperti usia, status gizi, kondisi kesehatan, dan kualitas tidur; faktor pekerjaan seperti beban kerja mental dan fisik, durasi mengemudi, serta sistem kerja bergilir; serta faktor lingkungan yang meliputi suhu, pencahayaan, kebisingan, dan getaran (Tarwaka, 2004).

Laporan resmi *National Highway Traffic Safety Administration* (NHTSA) tahun 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 27.365 orang meninggal dunia akibat kecelakaan lalu lintas di Amerika Serikat sepanjang Januari hingga September 2025, angka tersebut turun 6,4 persen dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2024 dan sekaligus menandai berlanjutnya tren penurunan fatalitas yang telah terjadi sejak 2022 (Hs & Mar, 2025).

International Labour Organization (ILO) mengatakan, setiap tahun sekitar 2.780.000 pekerja di dunia meninggal dunia akibat penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan maupun kecelakaan kerja. Dari jumlah tersebut, sekitar 2.400.000 kematian (86,3%) disebabkan oleh penyakit akibat kerja, sedangkan lebih dari 380.000 kasus kematian (13,7%) terjadi akibat kecelakaan kerja. Data ini menunjukkan bahwa penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan masih menjadi penyebab utama kematian di kalangan pekerja (Fandani & Widowati, 2022).

Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 14.696 kasus kecelakaan transportasi bus. Dari berbagai faktor penyebab kecelakaan tersebut, faktor manusia, khususnya perilaku pengemudi yang berisiko, menjadi penyebab

yang paling dominan. Hasil survei awal yang dilakukan di Terminal Tirtonadi menunjukkan bahwa perilaku mengemudi sopir bus masih tergolong berisiko. Beberapa perilaku yang ditemukan antara lain mengemudi dengan kecepatan tinggi saat kondisi jalan sepi, menyalip kendaraan dari sisi kiri, menerobos lampu lalu lintas berwarna merah, serta menggunakan telepon genggam saat berkendara. Perilaku-perilaku tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan lalu lintas (Setiono *et al.,* 2025).

Kelelahan merupakan suatu kondisi ketika kemampuan fisik dan mental seseorang mengalami perubahan, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kemampuan kerja serta berkurangnya daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas pekerjaan. Keadaan ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja (Arfan & Firdaus, 2020). Kelelahan merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam terjadinya berbagai kecelakaan, terutama pada kasus yang melibatkan pengemudi profesional di bidang transportasi jalan. Keadaan kelelahan dapat menyebabkan penurunan kewaspadaan, melemahkan konsentrasi, serta mengganggu kemampuan pengemudi dalam mengambil keputusan, sehingga risiko kecelakaan lalu lintas menjadi lebih tinggi (Blom *et al.,* 2025).

Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan menunjukkan, sepanjang tahun 2021 tercatat sekitar 147.000 kasus kecelakaan kerja di Indonesia, yang jika dirata-ratakan setara dengan kurang lebih 402 kasus per hari (Syafiq *et al.,* 2025).

Perjalanan jarak jauh dapat menimbulkan kelelahan pada pengemudi karena mereka harus mempertahankan tingkat konsentrasi yang tinggi dalam waktu lama serta berada pada posisi duduk yang cenderung monoton. Apabila pengemudi tetap melanjutkan perjalanan dalam kondisi lelah, tingkat kewaspadaan akan menurun sehingga berpotensi membahayakan keselamatan diri sendiri, pengguna jalan lainnya, maupun orang-orang di sekitarnya (Syamsul & Rahmansyah, 2023).

Seiring dengan perkembangan sektor transportasi, semakin banyak perusahaan yang menawarkan jasa angkutan penumpang, termasuk layanan bus dengan berbagai rute perjalanan. Salah satu rute yang beroperasi adalah Makassar–Malili dan Malili–Makassar, yang memiliki durasi perjalanan sekitar 12 jam untuk satu kali perjalanan. Dalam menempuh perjalanan yang cukup panjang tersebut, pengemudi bus disarankan untuk mengambil waktu istirahat sebanyak dua hingga tiga kali, dengan durasi minimal satu jam pada setiap waktu istirahat. Waktu jeda ini dimanfaatkan untuk beristirahat sejenak, termasuk tidur singkat, serta memenuhi kebutuhan makan. Pengelolaan waktu istirahat yang memadai sangat penting untuk menjaga kondisi fisik dan mental pengemudi agar tetap prima dan waspada. Dengan demikian, risiko terjadinya kecelakaan lalu lintas dapat diminimalkan dan keselamatan penumpang selama perjalanan jarak jauh dapat lebih terjamin.

Dalam konsep Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja menjelaskan bahwa kelelahan kerja terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan tubuh untuk memulihkan diri, yang dipengaruhi

oleh faktor individu, pekerjaan dan lingkungan . Pada sopir bus, kondisi seperti durasi mengemudi yang panjang, kurangnya waktu istirahat, kualitas tidur yang rendah, status gizi, usia, dan status kesehatan dapat memicu kelelahan serta menurunkan kewaspadaan. Namun, penelitian yang mengkaji seluruh faktor tersebut secara bersamaan pada sopir bus masih terbatas, karena sebagian besar studi sebelumnya hanya meneliti satu atau dua faktor saja. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian dalam penerapan teori Suma'mur secara komprehensif pada sopir bus (Suma'mur, 2009).

Hubungan antara kualitas tidur dan *work fatigue* (kelelahan kerja) dapat dijelaskan bahwa pengemudi yang mengalami kekurangan waktu tidur cenderung mengalami penurunan tingkat kewaspadaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa lelah karena kurangnya waktu tidur menyebabkan tubuh kekurangan energi serta mengganggu proses metabolisme. Akibatnya, seseorang menjadi lebih mudah merasa lelah, tampak lemas, dan kurang bersemangat dalam menjalankan aktivitas. Selain itu, kelelahan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan dan cedera di tempat kerja (Lasulika *et al*., 2025).

Kurangnya waktu istirahat dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan saat mengemudi yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja. Ketentuan mengenai jam kerja pengemudi telah diatur oleh NTC (*National Transport Commission*), yang menetapkan bahwa pengemudi diperbolehkan mengemudi hingga 12 jam dengan kewajiban melakukan

waktu istirahat setelah maksimal 7 jam berkendara (Syamsul & Rahmansyah, 2023).

Durasi kerja yang dianjurkan dalam satu hari sebaiknya tidak melebihi 8 jam guna menjamin keselamatan dan kesehatan kerja. Pada sektor transportasi, *International Labour Organization* (ILO) menegaskan pentingnya pembatasan jam kerja serta pengaturan waktu istirahat yang teratur sebagai langkah pencegahan terhadap kelelahan pada pengemudi. Kelelahan tersebut dapat berdampak langsung pada keselamatan lalu lintas dan produktivitas kerja. Pengemudi yang mengalami kelelahan cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan kewaspadaan, sehingga kesulitan memberikan respons yang cepat dan tepat dalam situasi darurat. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan lalu lintas (Ode *et al.*, 2025).

Pengemudi dalam menjalankan tugasnya dituntut untuk memiliki perilaku berkendara yang aman guna meminimalkan risiko kecelakaan di jalan. Perilaku tersebut pada dasarnya dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti tingkat kecerdasan, kondisi emosional, jenis kelamin, serta karakteristik pribadi lainnya. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan di sekitar individu, baik yang bersifat fisik, sosial, budaya, ekonomi, maupun politik. Dengan demikian, perilaku seseorang terbentuk dari interaksi antara kondisi individu dan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks keselamatan berkendara, perilaku mengemudi yang aman dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti tingkat pengetahuan pengemudi, masa

kerja, pengalaman atau pelatihan keselamatan berkendara, serta kondisi kendaraan, cuaca, dan keadaan jalan yang dilalui (Panutan & Tutut Bolet, 2022).

Kondisi kesehatan tenaga kerja merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi aktivitas kerja yang dilakukan. Apabila pekerja berada dalam kondisi kesehatan yang kurang baik, maka kemampuan dalam melaksanakan pekerjaan cenderung menurun sehingga dapat berdampak pada penurunan produktivitas. Sebaliknya, pekerja yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan lebih mampu menjalankan tugasnya secara optimal dan berpotensi meningkatkan produktivitas kerja. Beberapa riwayat penyakit juga diketahui dapat memengaruhi munculnya keluhan kelelahan kerja, di antaranya asma, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, serta gangguan pada ginjal (Chairani *et al*., 2023).

Waktu mengemudi yang terlalu lama menjadi salah satu penyebab terjadinya kelelahan pada pengemudi, karena berkendara dalam durasi panjang dapat menurunkan kondisi fisik dan mental serta mengurangi tingkat kewaspadaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jam kerja yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya keluhan kelelahan, sehingga diperlukan pengaturan waktu istirahat yang cukup dan terjadwal untuk menjaga keselamatan selama berkendara.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan salah satu pengemudi bus, ditemukan beberapa keluhan yang mengarah pada kelelahan kerja, seperti nyeri pinggang, asam urat, dan kram otot akibat aktivitas

mengemudi dalam durasi panjang. Keluhan tersebut umumnya muncul setelah menyelesaikan perjalanan jarak jauh dengan jam kerja yang lama. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi risiko terhadap kesehatan dan keselamatan kerja, sehingga menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian berjudul "Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Sopir Bus."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, kelelahan kerja pada sopir bus merupakan isu yang dapat memengaruhi kesehatan pengemudi sekaligus membahayakan keselamatan penumpang dan pengguna jalan lainnya. Oleh sebab itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji apakah kualitas tidur, waktu istirahat serta durasi mengemudi berpengaruh terhadap tingkat kelelahan sopir bus?

1. Tujuan Umum

Diketahui faktor yang berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja pada sopir Bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan terhadap sopir Bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar dengan tujuan untuk:

a. Diketahuinya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar.
b. Diketahuinya hubungan antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar.

c. Diketahuinya hubungan antara durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi para sopir bus mengenai kondisi kelelahan kerja yang dapat meningkatkan risiko kecelakaan. Melalui pemahaman tersebut, pengemudi diharapkan dapat mengambil tindakan pencegahan dan melakukan upaya penanggulangan yang sesuai untuk meminimalkan dampak kelelahan saat menjalankan pekerjaan.

2. Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian, terutama yang berkaitan dengan bidang keselamatan dan kesehatan kerja. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya kelelahan kerja serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan bagi penelitian berikutnya.

3. Manfaat Praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang berbagai faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya kelelahan kerja. Dengan adanya pemahaman tersebut, diharapkan dapat disusun dan dilaksanakan upaya intervensi yang tepat guna menekan tingkat kelelahan kerja sekaligus meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja.

4. Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya upaya pencegahan kelelahan kerja, terutama pada pengemudi bus. Dengan adanya pemahaman tersebut, masyarakat sebagai pengguna layanan transportasi diharapkan semakin peduli terhadap aspek keselamatan selama perjalanan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan sistem transportasi yang lebih aman dan nyaman, serta meningkatkan tingkat keselamatan bagi penumpang maupun pengguna jalan lainnya.