BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel

Kelelahan kerja pada pengemudi bus merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena berdampak langsung terhadap keselamatan kerja maupun keselamatan di jalan raya. Data dari *International Labour Organization* (ILO) menunjukkan bahwa kelelahan menjadi salah satu faktor yang berperan besar dalam tingginya angka kecelakaan kerja dan kematian secara global. Selain itu, *World Health Organization* (WHO) juga mengemukakan bahwa kelelahan berat termasuk dalam penyebab utama kematian setelah penyakit jantung. Dalam bidang transportasi, khususnya pada pengemudi bus, risiko kelelahan semakin tinggi akibat lamanya waktu mengemudi, kurangnya waktu istirahat, serta kualitas tidur yang tidak optimal. Sejumlah penelitian terdahulu dalam Suma'mur menunjukkan bahwa kualitas tidur, waktu istirahat, durasi kerja, dan riwayat penyakit memiliki keterkaitan dengan kelelahan kerja.

Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji seluruh faktor tersebut secara bersamaan pada pengemudi bus masih terbatas. Berdasarkan konsep Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja, kelelahan kerja dipengaruhi oleh faktor individu, pekerjaan, dan lingkungan, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh sebagai dasar dalam upaya pencegahan kecelakaan serta peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja.

Berdasarkan uraian tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar. Variabel independen yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi kualitas tidur, waktu istirahat, durasi mengemudi, dan status gizi, sedangkan variabel dependen adalah kelelahan kerja.

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi dan fokus, munculnya kelelahan, berkurangnya motivasi serta efisiensi kerja, hingga timbulnya gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, kondisi ini juga berkaitan dengan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolisme. Kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh sleep hygiene, yaitu kebiasaan atau rutinitas individu, termasuk pengelolaan faktor lingkungan, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Faktor-faktor dalam sleep hygiene meliputi konsistensi jadwal tidur setiap malam, kebiasaan tidur siang, aktivitas menjelang waktu tidur, konsumsi alkohol, kafein, dan nikotin, kondisi lingkungan kamar tidur, pola makan, serta aktivitas fisik atau olahraga.

Hutang tidur yang tinggi, yaitu kondisi ketika waktu tidur berkurang atau waktu terjaga menjadi lebih panjang, dapat menurunkan kinerja serta mengganggu konsentrasi. Dari sisi kesehatan, durasi tidur yang tidak mencukupi (kurang dari 7–9 jam per hari) berisiko menimbulkan berbagai gangguan, seperti insomnia, penyakit kardiovaskular, infark miokard akut,

penyakit jantung koroner, hingga meningkatkan risiko kematian (Dahlan Achmad, 2022).

2. Waktu Istirahat

Kelelahan kerja muncul akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan tubuh dalam melakukan pemulihan. Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses pemulihan tersebut adalah waktu istirahat. Apabila waktu istirahat tidak mencukupi, kelelahan akan terakumulasi karena tubuh tidak memiliki kesempatan yang memadai untuk memulihkan energi dan fungsi fisiologis setelah bekerja. Dampaknya, kondisi ini dapat menurunkan kinerja, mengurangi konsentrasi, serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dan kecelakaan kerja (Tarwaka, 2004).

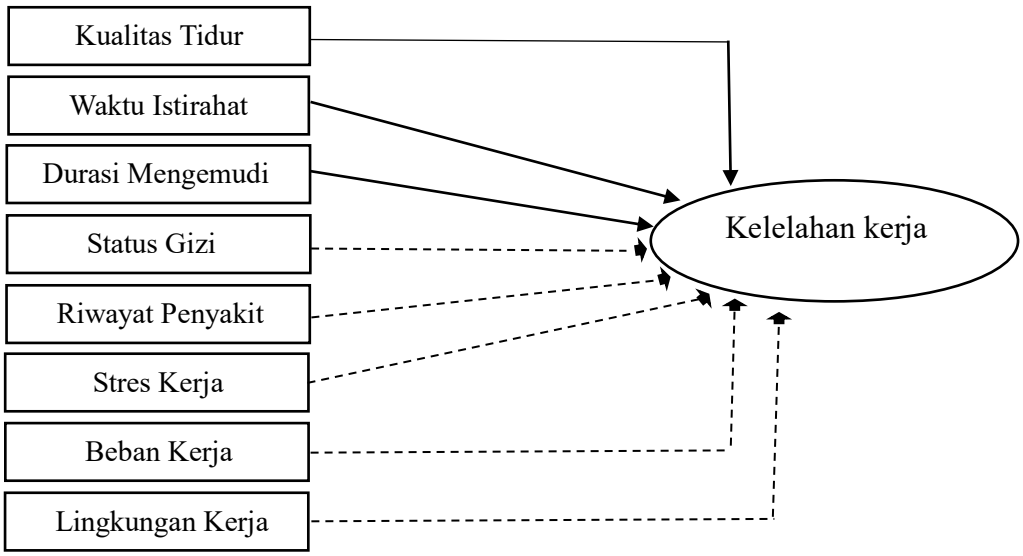
3. Durasi Mengemudi

Ketentuan mengenai lama waktu kerja bagi pengemudi diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2009 ayat (2), yang menyebutkan bahwa pengemudi kendaraan bermotor umum diperbolehkan bekerja paling lama 8 jam dalam satu hari. Durasi kerja tersebut memiliki kaitan dengan perilaku *safety driving*, karena pengemudi yang bekerja melebihi 8 jam per hari cenderung mengalami kelelahan yang dapat menurunkan tingkat konsentrasi saat berkendara. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perilaku berkendara sehingga menjadi kurang aman (Puteri et al., 2020).

Dengan demikian, pengaturan waktu kerja bagi pengemudi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Jam kerja yang terlalu panjang dapat

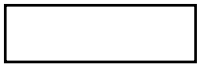
menyebabkan kelelahan, menurunkan tingkat konsentrasi, serta meningkatkan risiko terjadinya perilaku berkendara yang kurang aman.

B. Pola Pikir Variabel Penelitian

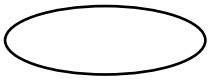


Gambar 1 Kerangka Konsep

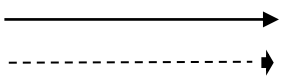
Keterangan:



: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Garis Penghubung

: Variabel yang Tidak di Teliti

C. Definisi Oprasional dan Kriteria Objektif

1. Kelelahan Kerja

1) Definisi Oprasional

Kelelahan kerja merupakan keadaan berkurangnya kemampuan fisik maupun mental yang dirasakan oleh pekerja (sopir) akibat melakukan pekerjaan secara berulang dan berkelanjutan, sehingga berdampak pada menurunnya daya kerja, tingkat kewaspadaan, serta kenyamanan dalam bekerja.

2) Kriteria Objektif

Kelelahan kerja dinilai berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner kelelahan kerja, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori berikut:

1) Kelelahan ringan (-): Apabila skor responden < 62,5%
2) Kelelahan berat (+) : Apabila skor responden ≥ 62,5%

2. Waktu Istirahat

a. Definisi Oprasional

Waktu istirahat merupakan periode yang dimanfaatkan oleh sopir untuk menghentikan sementara kegiatan kerja dengan tujuan memulihkan kondisi fisik dan mental setelah melakukan pekerjaan, yang penilaiannya didasarkan pada kecukupan serta keteraturan waktu istirahat selama jam kerja.

b. Kriteria Objektif

Waktu istirahat diklasifikasikan berdasarkan hasil skor penilaian ke dalam kategori sebagai berikut:

1) Kurang (-) : Apabila skor responden < 62,5%

2) Cukup (+) : Apabila skor responden ≥ 62,5%

3. Durasi Mengemudi

a. Definisi Oprasional

Durasi mengemudi merupakan waktu yang dihabiskan oleh sopir mobil untuk menjalankan aktivitas mengemudi dalam satu hari kerja, yang dihitung sejak sopir mulai melaksanakan tugas hingga kegiatan mengemudi selesai.

b. Kriteria Objektif

Durasi mengemudi diklasifikasikan berdasarkan skor penilaian ke dalam kategori berikut:

1) Lama (+): Apabila skor responden ≥ 62,5%

2) Tidak Lama (-) :Apbila skor responden < 62,5%

4. Kualitas Tidur

a. Definisi Oprasional

Kualitas tidur adalah keadaan yang dijalani seorang sopir mobil agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun.

b. Kriteria Objektif

1) Baik (-) : Apabila skor responden < 62,5%

2) Kurang Baik (+) : Apabila skor responden ≥ 62,5%

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar

2. Ada hubungan antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar
3. Ada hubungan antara durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada sopir bus Remaja Jaya Makassar dan Alam Indah Makassar.