

# Pengelolaan Kelelahan Kerja Pada Driver Dump Truck Di PT Ceria Nugraha Indotama Kecamatan Wolo Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara

<sup>1</sup>Zainuddin,<sup>2</sup> Arlin Adam, <sup>3</sup>Achmad

<sup>1,2,3</sup>Program Studi,Fakultas, Universitas Pejuang Republik Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history :

Received 12 Desember 2023

Received in revised form 11 Januari 2024

Accepted 24 Januari 2024

### Keywords :

Education

Shift Work

Sleep Optimization

Work Fatigue

### Kata Kunci :

Edukasi

Shift Kerja

Optimalisasi Tidur

Kelelahan Kerja

### Correspondence : Zainuddin

Email : ymh\_zainuddin@yahoo.co.id

## ABSTRACT

Fatigue in mining operations is a serious issue and a significant contributor to accidents. At PT Ceria Nugraha Indotama, the symptoms experienced by dump truck drivers fall within the realm of work-related fatigue. Findings indicate that 35% of accidents in 2022 were caused by fatigue in dump truck drivers, primarily due to working in drowsy conditions/micro sleep. The objective of this research is to gather information on the management of work-related fatigue among dump truck drivers at PT Ceria Nugraha Indotama in the Wolo Subdistrict, Kolaka Regency, Southeast Sulawesi Province in 2023. The research design employed is qualitative research, conducted at PT Ceria Nugraha Indotama in the Wolo Subdistrict, Kolaka Regency, Southeast Sulawesi Province, during the period from July to August 2023. The informants in this study consist of 7 individuals, including department heads, supervisors, drivers, and family members. The research results indicate that all informants have received education on work-related fatigue, understand the symptoms of fatigue, and have been educated multiple times on the subject. The work shifts of the informants vary, with night shifts being considered the most risky and challenging. The informants also mentioned that rest breaks are not utilized effectively, leading to drivers experiencing insufficient sleep. A suggestion arising from the study is the need to increase the frequency of education for dump truck drivers to twice a week.

## ABSTRAK

Kelelahan dalam operasi tambang merupakan isu yang serius dan merupakan kontributor signifikan bagi terjadinya kecelakaan. Pada PT Ceria Nugraha Indotama, gejala-gejala yang dialami oleh supir dump truck termasuk dalam kelelahan bekerja. Hasil temuan didapatkan 35% kejadian accident pada tahun 2022 disebabkan karena fatigue/kelelahan pada supir dump truck, dikarenakan bekerja dalam kondisi ngantuk/micro sleep. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui informasi tentang Pengelolaan kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Lokasi penelitian yaitu PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. Waktu penelitian dari bulan Juli sampai Agustus 2023. Informan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang yaitu dari kepala Departemen, pengawas, supir, dan keluarga. Hasil penelitian didapatkan semua informan mengatakan pernah diberikan pemahaman tentang kelelahan kerja, mengerti ciri-ciri jika mengalami kelelahan, dan sudah diberikan berapa kali edukasi mengenai kelelahan. Kemudian shift kerja informan juga bervariasi, informan juga mengatakan shift malam yang paling berisiko dan paling berat. Untuk jam istirahat juga belum dimanfaatkan dengan baik sehingga supir masih banyak mengalami kekurangan tidur. Saran yang dapat diberikan perlunya meningkatkan frekuensi edukasi terhadap supir dump truck menjadi dua kali dalam seminggu.

## PENDAHULUAN

Kelelahan dalam operasi tambang merupakan isu yang serius dan merupakan kontributor signifikan bagi terjadinya kecelakaan, Kerugian ini menyebabkan perusahaan membayar biaya kompensasi langsung atau tidak langsung yang sangat besar.

Lelah (fatigue) merupakan suatu keadaan fisik dan mental kelelahan merupakan akumulasi berbagai aktivitas tubuh manumur yang menghasilkan kondisi tubuh yang ditandai dengan adanya perasaan Lelah dan, konsentrasi menurun. Kelelahan juga dapat diartikan berupa suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan sering kali diabaikan oleh tenaga kerja, yang dimana seharusnya hal ini mendapatkan perhatian sebab berkaitan dengan perlindungan Kesehatan tenaga kerja.

Kelelahan kerja merupakan dampak yang sering dialami oleh tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang dengan kondisi lingkungan yang sehat, nyaman dan selamat akan memicu terjadinya kelelahan kerja. Kelelahan kerja juga dapat mengakibatkan gangguan Kesehatan baik penyakit fisik, psikologis, serta dapat mengganggu kinerja pekerja saat melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian disebutkan bahwa dari 80% human error, 50% nya disebabkan oleh kelelahan kerja<sup>1</sup>.

Selain berkontribusi dalam terjadinya cedera dan kecelakaan kerja, kelelahan juga memiliki dampak lain yaitu dampak bagi fisik dan mental pekerja. Dampak tersebut antara lain perubahan mood, penurunan kognitif, penurunan konsentrasi, penurunan fisik, hingga menyebabkan penyakit pada sistem gastrointestinal seperti diare, konstipasi, tukak lambung dan lain-lain<sup>2</sup>. Performance merupakan salah satu masalah yang sering terjadi di perusahaan, baik perusahaan besar maupun perusahaan kecil yang akan menimbulkan dampak negatif bagi karyawan dan perusahaan. Masalah kinerja dalam perusahaan menunjukkan penurunan produktivitas yang harus dicapai berdasarkan standar perusahaan

Satu unsur terpenting dalam sebuah Perusahaan yaitu sumber daya manusia. Pada dasarnya sumber daya manusia dan perusahaan mempunyai satu kesatuan yang saling membutuhkan, meski telah ditemukan berbagai alat otomatis untuk membantu kinerja karyawan, tetapi sampai sekarang belum pernah terdapat suatu organisasi atau perusahaan yang melaksanakan tugas-tugasnya tanpa bantuan dari sumber daya manusia. Melalui pemanfaatan sumber daya manusia yang efisien dan efektif maka kinerja seseorang akan berjalan dengan baik<sup>3</sup>.

Tenaga kerja yang merupakan subjek dan objek pembangunan harus benar - benar dilindungi haknya. Oleh karena itu diperlukan upaya-upaya peningkatan derajat kesehatan agar menghasilkan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Berdasarkan data International Labour Organization (ILO), hampir setiap tahun pekerja yang meninggal dunia sebanyak dua juta karena kecelakaan kerja disebabkan oleh factor kelelahan kerja. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 pekerja yang menjadi sampel, sebanyak 32,8% atau sekitar 18.828 pekerja menderita kelelahan kerja<sup>4</sup>.

Berdasarkan data, 97% pekerja di Amerika berisiko mengalami kelelahan kerja dan studi meta-analisis yang dilakukan oleh National Safety Council (NSC) tahun 2017 pada 27 studi observasi memperkirakan bahwa 13% kejadian cedera dikaitkan dengan kelelahan kerja. Kelelahan kerja juga memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Berdasarkan laporan yang disampaikan melalui media masa, kecelakaan di Indonesia yang disebabkan kelelahan dan kantuk pengemudi tercatat sebanyak 682 kejadian pada tahun 2013, dan 1.225 pada tahun 2012<sup>5</sup>.

Kelelahan pada pekerja merupakan masalah yang signifikan dalam industri modern, terutama karena tuntutan kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang/lama, gangguan ritme sirkadian (karena shift kerja), dan hutang tidur akumulatif. Pekerja yang kelelahan berpotensi membahayakan diri mereka sendiri, orang lain maupun perusahaan, dan tingkat insiden katastropik biasanya ditemukan diantara pekerja shift yang kelelahan. Seperti halnya pada supir dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara yang berjumlah 73 orang.

Dari hasil informasi dengan PT Ceria Nugraha Indotama, gejala-gejala yang dialami oleh supir dump truck termasuk dalam kelelahan bekerja dikarenakan merasa kelelahan yang disebabkan bekerja terlalu rutin, berkomitmen, bekerja terlalu banyak, tidak sesuainya ekspektasi dengan realita di lingkungan kerja dan terlalu lama yang mengakibatkan mereka merasakan adanya tekanan-tekanan baik dari dalam diri maupun dari luar. Hasil temuan didapatkan 35% kejadian accident pada tahun 2022 disebabkan karena fatigue/kelelahan pada supir dump truck, dikarenakan bekerja dalam kondisi ngantuk/micro sleep.

Dengan melihat kondisi di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang Pengelolaan kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang pengelolaan bahaya kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023.

Teknik pemilihan informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu informan yang dipilih dengan secara sengaja atau menunjuk langsung kepada orang yang dianggap dapat mewakili karakteristik- karakteristik informan. Informan dalam penelitian ini adalah kepala Departemen, pengawas, supir, dan keluarga.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data/ informasi pada penelitian ini adalah Wawancara mendalam dengan informan terkait pengelolaan kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. Teknik analisis data dengan mengelompokkan atau mengumpulkan hasil wawancara sesuai dengan

tujuan penelitian, mereduksi, mengkategorikan, selanjutnya disajikan dalam bentuk kata- kata atau narasi.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi pengelolaan bahaya kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023, dengan hasil sebagai berikut:

### **Karakteristik Informan**

Jumlah informan sebanyak 7 orang dengan jenis kelamin, laki-laki sebanyak 5 orang dan perempuan sebanyak 2 orang, dengan range umur dari umur 23 tahun sampai umur 41 tahun. Adapun jenis Pendidikan informan adalah sebanyak 1 orng yang berpendidikan dari D3, sebanyak 5 orang berpendidikan dari SMA dan 1 orang berpendidikan SMP.

### **Hasil Wawancara**

Hasil wawancara dengan informan terkait Pengelolaan bahaya kelelahan kerja pada driver dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023

### **Edukasi Sopir**

#### ***Sopir diberikan pemahaman tentang kelelahan kerja***

Berikut hasil wawancara terkait sopir diberikan pemahaman tentang kelelahan kerja:

*“pernah tapi tidak kontinyu hanya sesaat saja”* (RH/38 tahun)

Menurut RH ada edukasi diberikan tetapi tidak kontinyu.

*“iya ada”* (MS/22Tahun)

Menurut MS ada edukasi tentang kelelahan kerja diberikan

*“iya pernah diberikan”* (UA/28 tahun)

UA mengatakan pernah ada dilakukan edukasi kelelahan kerja

*Ada disampaikan”* (VM/29 tahun)

VM mengungkapkan ada penyampaian tentang kelelahan kerja

*iya pernah disampaikan skali-kali”* (DY/23tahun)

DY mengatakan ada penyuluhan kelelahan kerja

*iya pernah”* ((LN/41 tahun)

*iya kadang”* MA/28 tahun)

LN dan MA mengatakan hal yang sama, ada edukasi yang diberikan tentang kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara terkait pemahaman informan mengenai kelelahan kerja yaitu semua informan mengatakan hal yang sama yaitu ada edukasi diberikan berupa penyampaian dan pemahaman tentang kelelahan kerja tetapi tidak kontinyu. Hal ini mungkin disebabkan karena belum adanya penyampaian khusus terkait masalah kelelahan kerja, hanya penyampaian sepintas yang disampaikan oleh pihak Perusahaan mengenai K3.

### ***Tahu resiko jika kelelahan dalam bekerja***

Berikut hasil wawancara terkait informan tahu resiko jika kelelahan dalam bekerja:

*“tahu bisa menyebabkan resiko kecelakaan pak”* (RH/38 tahun)

RH mengetahui penyebab kelelahan yaitu dapat meyebabkan kecelakaan kerja

*“iya tahu kalau lelah bisa kita celaka pak”* (MS/22/tahun)

Jawaban yang sama yang dikatakan MS yaitu dapat meyebabkan kecelakaan kerja

“iya pak tahu jika kita lelah tidak fokus bekerja” (UA/28 tahun)

UA mengetahui mengatakan penyebab kelelahan yaitu tidak focus bekerja.

“tahu pak, itu kalau kita sudah sering menguap atau mengantuk, begitu katanya” (VM/29 tahun)

Demikian pula dengan VM mengetahui penyebab kelelahan yaitu sering menguap atau mengantuk

“iya pak resikonya kita bisa kecelakaan” (DY/23 tahun)

DY juga mengetahui dengan mengatakan hal yang sama yaitu bisa menyebabkan kecelakaan

“iya tentu pak, kitab isa celaka to” (LN/41 tahun)

LN juga mengetahui dengan mengatakan hal yang sama yaitu bisa menyebabkan kecelakaan

“beresiko pada saat kita bekerja karena tidak konsentrasi pak” (MA/28 tahun)

MA juga mengetahui dengan mengatakan hal yang sama yaitu tidak konsentrasi dalam bekerja sehingga menyebabkan kecelakaan

Berdasarkan hasil wawancara terkait pemahaman informan mengenai resiko jika kelelahan dalam bekerja yaitu semua informan tahu akan resiko jika mengalami kelelahan dalam bekerja yaitu dapat mengakibatkan kecelakaan dan tidak focus/konsentrasi dalam bekerja.

### **Ciri-ciri jika sudah kelelahan**

Hasil wawancara tentang ciri-ciri jika sudah lelah dalam bekerja:

“tahu ciri-cirinya yaitu menguap dan lemas pak” (RH/28 tahun)

RH mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu menguap dan badan terasa lemas

“ciri-cirinya itu kita mengantuk pak” (MS/22 tahun)

MS mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu mengantuk

“kalau badan kita sudah terasa cape seperti pegal-pegal pak” (UA/28 tahun)

UA mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu cape dan pegal-pegal.

“kata suami apabila kita sudah merasa mengantuk dan tidak focus bekerja pak” (VM/29 tahun)

“iya tahu pak seperti jika tangan pegal-pegal” (DY/23 tahun)

VM mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu pegal-pegal

“cirinya itu pak seperti mengantuk, pegal-pegal baawaaannya selalu mau tidur dan tidak focus dalam bekerja” (LN/41 tahun)

LN VM mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu mengantuk, pegal-pegal dan tidak focus bekerja.

“iya pak seperti jika kita sudah mengantuk dan badan terasa loyoh atau lemas pak (MA/28 tahun)

Jawaban yang sama dari MA mengetahui ciri-ciri kelelahan yaitu mengantuk dan badan terasa loyoh atau lemas

Berdasarkan hasil wawancara terkait pemahaman informan mengenai ciri-ciri jika sudah mengalami kelelahan yaitu informan sudah mengerti ciri-ciri jika tubuh telah mengalami kelelahan pada saat bekerja yaitu mengantuk, pegal-pegal, tidak konsentrasi dalam bekerja, badan terasa lemas. Hal ini dapat diartikan pengetahuan informan terkait ciri-ciri kelelahan sudah bagus.

### **Berapa kali diberikan edukasi/pemahaman dalam satu minggu**

Berikut hasil wawancara tentang berapa kali diberikan edukasi/pemahaman dalam satu minggu:

“ 1 kali pak dalam seminggu itupun kadang-kadang” (RH/22 tahun)

Menurut RH edukasi dilakukan 1 kali dalam seminggu

“ 2 kali pak” (MS/22 tahun)

Jawaban MS berbeda yaitu edukasi dilakukan 2 kali dalam seminggu

“ 2 kali dalam seminggu pak” (UA/28 tahun)

Menurut UA edukasi dilakukan 2 kali dalam seminggu

“ 1 kali saja pak dalam seminggu kata suami saya (VM/29 tahun)

Informan VM, DY, LN, dan MA mengatakan hal yang sama yaitu hanya 1 kali diberikan edukasi atau pemahaman tentang kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara terkait berapa kali diberikan edukasi/pemahaman dalam satu minggu kepada informan mengenai kelelahan, jawaban informan bervariasi, ada yang mengatakan hanya satu kali dan ada pula yang mengatakan dua kali dalam seminggu, namun Sebagian besar mengatakan hanya satu kali saja.

## **Jadwal Shiff Kerja**

Berikut hasil wawancara tentang jadwal shiff kerja driver dumb truck di PT Ceria Nugraha Indotama:

### **Jadwal Shiff**

Hasil wawancara dengan informan tentang kapan jadwal shift kerja di PT Ceria Nugraha Indotama:

“*kalau saya malam pak*” (RH/38 tahun)

RH mengatakan jadwal shift RH adalah malam

“*malam pak*” (MS/22 tahun)

MS mengatakan kalau jadwal shiftnya adalah malam

“*kalau saya dapat shift pagi pak*” (UA/28 tahun)

Berbeda dengan jadwal shift UA adalah pagi

“*kalau suami saya pagi pak sekarang ini*” (VM/29 tahun)

VM mengatakan bahwa jadwal shift suaminya adalah pagi

“*saya pagi selalu pak*” (DY/23 tahun)

Jadwal shift kerja DY adalah pagi

“*pagi pak*” (LN/41 tahun)

Demikian pula dengan LN, jadwal shift LN adalah juga pagi

“*malam pak*” (MA/28/tahun)

Sedangkan jadwal shift kerja MA adalah malam

Berdasarkan hasil wawancara terkait jadwal shift informan (supir/driver) yaitu shift mereka semua bervariasi, ada yang shift pagi dan ada juga shift malam tergantung dari pembagian jadwal shift yang mereka dapatkan dari Perusahaan.

### **Pembagian jadwal shiff kerja**

Berikut hasil wawancara dengan informan terkait bagaimana pembagian jadwal shift kerja:

“*pembagian shift ini kadang kurang menurut saya*” (RH/38 tahun)

Menurut RH pembagian jadwal shiff kerja tidak merata atau monoton.

“*lumayan baik pak*” (MS/22 tahun)

Jawaban yang berbeda dari MS tentang pembagian jadwal shiff kerja sudah sesuai

“*pembagian shiff kerja tidak berat dikarenakan jadwal shiff tidak lembur*” (UA/28 tahun)

Menurut UA pembagian jadwal shiff kerja sudah sesuai

“*kalau suami pak saya liat tidak ada keluhan, menerima saja jadi baik menurut saya*” (VM/29 tahun)

Menurut VM pembagian jadwal shiff kerja sudah sesuai

“*kurang baik pak karena kadang tidak sesuai*” (DY/23 tahun)

Menurut RH pembagian jadwal shiff kerja tidak sesuai

“*baik pak*” (LN/41 tahun)

Menurut LN pembagian jadwal shiff kerja sudah baik

“*kurang baik pak*” (MA/28 tahun)

Jawaban MA pembagian jadwal shiff kerja tidak merata atau monoton

Berdasarkan hasil wawancara terkait bagaimana pendapat informan mengenai jadwal shift kerja, jawaban informan bervariasi yaitu ada yang mengatakan sudah sesuai atau baik dan ada pula yang mengatakan tidak sesuai atau kurang baik, namun Sebagian besar mengatakan tidak sesuai atau kurang baik. Hal ini disebabkan karena kebanyakan informan merasa kurang adil atau tidak sesuai dengan ekspektasinya dengan jadwal shift yang mereka dapatkan sehingga mereka merasa kurang sesuai atau kurang baik terhadap jadwal shift yang telah diberikan.

### **Shift yang paling beresiko terjadi kecelakaan**

Hasil wawancara tentang Shift yang paling beresiko terjadi kecelakaan, berikut hasil wawancaranya:

“*yang paling beresiko malam pak karena pencahayaan kurang*” (RH/38 tahun)

Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan menurut RH adalah malam

“*shiff malam pak karena mengantuk*” (MS/22 tahun)

Jawaban yang sama dari MS yaitu malam

“*Shiff 12 jam (waktu kerja lama)*” (UA/28 tahun)

Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan menurut UA adalah malam yang bekerja 12 jam

“*Shiff malam karena gelap pak*” (VM/29 tahun)

Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan menurut VM adalah malam

“*Shiff malam pak*” (DY/23 tahun)

Jawaban yang sama dari DY, Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan adalah malam

“*shiff bekerja malam pak karena pada malam hari tubuh seharusnya istirahat jadi dapat mengantuk*” (LN/41 tahun)

Jawaban yang sama dari LN, Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan adalah malam

“*shiff malam pak karena kalau malam kita mau istirahat*” (MA/28 tahun)

Jawaban yang sama dari MA, Shiff yang paling beresiko terjadinya kecelakaan adalah malam

Berdasarkan hasil wawancara terkait jawaban informan mengenai shift yang paling beresiko dapat terjadinya kecelakaan yaitu sebagian besar mengatakan shift malam yang beresiko bekerja karena pencahayaan kurang bagus berbeda jika siang hari dan pada saat malam seharusnya waktu paling baik untuk istirahat. Namun jawaban informan Sebagian besar mengatakan bekerja malam merupakan shift yang beresiko terjadinya kecelakaan karena malam waktunya istirahat atau tidur, dan pencahayaan kurang.

### ***Shiff kerja paling berat***

Berikut hasil wawancara dengan informan tentang Shiff kerja paling berat :

“*sama shiff malam juga*” (RH/22 tahun)

Jawaban RH shiff kerja paling berat adalah

“*shiff malam pak*” (MS/22 tahun)

“*Shiff malam dalam jangka 12 jam*” (UA/28 tahun)

“*shif dalam jangka 12 jam*” (LN/41 tahun)

Jawaban yang sama dengan informan VM, DY, dan MA yaitu shiff malam yang paling berat.

Berdasarkan hasil wawancara terkait shift kerja yang paling berat menurut informan yaitu shift malam yang bekerja sampai 12 jam. Bekerja 12 jam pada malam hari supir dapat kelelahan dan mengantuk yang dapat menyebabkan resiko kecelakaan kerja. Shift kerja pada Perusahaan terbagi atas dua shift yaitu ada shift siang dan malam, shift siang dari jam 7 pagi sampai dengan 7 malam, kemudian shift malam dari jam 7 malam sampai dengan jam 7 pagi.

### **Optimalisasi Tidur**

Berikut hasil wawancara dengan informan terkait optimalisasi tidur:

#### ***Lama tidur dalam satu hari***

Hasil wawancara tentang berapa lama tidur sopir dump truck dalam satu hari:

“*4-5 jam pak*” (RH/22 tahun)

RH kurang istirahat/tidur karena lama tidur RH dalam sehari adalah 4-5 jam saja

“*4 jam pak*” (MS/22 tahun)

Lama tidur MS tidak cukup dalam sehari karena hanya 4 jam saja

“*4 jam saja pak*” (UA/28 tahun)

Lama tidur UA tidak cukup dalam sehari karena hanya 4 jam saja “*suami biasanya cuma 3 jam pak*” (VM/29 tahun)

Lama tidur suami VM tidak cukup dalam sehari karena hanya 3 jam saja

“*kadang 3 jam pak*” (DY/23 tahun)

Lama tidur DY tidak cukup dalam sehari karena hanya 3 jam saja

“*6 jam pak*” (LN/41 tahun)

Lama tidur LN lumayan cukup dalam sehari karena hanya 4 jam saja

“*4 jam*” (MA/28 tahun)

Lama tidur MS tidak cukup dalam sehari karena hanya 4 jam saja

Berdasarkan hasil wawancara terkait berapa lama sopir dump truck tidur dalam satu hari yaitu, Sebagian besar informan mengatakan 4-5 jam, namun ada yang menjawab hanya 3 jam saja, jam kerja

yang padat membuat sopir dump truck mempunyai jam tidur yang sedikit. Hal ini dapat membuat sopir mengantuk dalam bekerja dan dapat menyebabkan resiko kecelakaan.

### ***Tidur Informan cukup***

Hasil wawancara dengan informan tentang apakah tidur informan cukup, berikut hasil wawancaranya:

“tidak cukup”(RH/22tahun)

Jawaban RH tentang lama tidur informan adalah tidak cukup

“tidak cukup pak” (MS/22 tahun)

MS mengatakan tidak cukup tidur

“sangat tidak cukup pak” (UA/28 tahun)

Lama tidur UA tidak cukup

“kuranglah pak” (VM/29 tahun)

VM tidur dalam sehari merasa kurang

“tidak cukup” (DY/23 tahun)

DY merasa tidurnya tidak cukup

“kurang cukup pak” (LN/41 tahun)

LN mengatakan lama tidurnya tidak cukup

“belum cukup” (MA/28 tahun)

Jawaban yang sama dari semua informan tentang lama tidur, informan mengatakan, tidur sopir tidak cukup dalam sehari.

Berdasarkan hasil wawancara terkait kecukupan tidur sopir dump truck, semua informan mengatakan bahwa Tidur tidak cukup karena hanya tidur tiga, empat dan lima jam saja. Dengan melihat lama jam tidur informan hanya 3-5 jam saja, akibat dari banyaknya pekerjaan yang harus mereka kerjakan yang membuat hal tersebut dapat beresiko bisa terjadinya kecelakaan karena masih mengantuk.

### ***Ada pemeriksaan jadwal tidur dari petugas/perusahaan***

Hasil wawancara dengan informan tentang apakah ada pemeriksaan jadwal tidur dari petugas/perusahaan terhadap sopir dump truck :

“tidak pernah pak” (RH/22tahun)

Menurut RH tidak pernah dilakukan pemeriksaan tentang tidur

“ada pak” (MS/22 tahun)

Menurut MS ada dilakukan pemeriksaan tentang tidur

“iya ada pak” (UA/28 tahun)

Menurut RH juga ada dilakukan pemeriksaan tentang tidur

“ada pak” (VM/29 tahun)

Menurut VM juga ada dilakukan pemeriksaan tentang tidur

“tidak ada pak” (DY/23 tahun)

Menurut DY tidak ada dilakukan pemeriksaan tentang tidur

“tidak ada” (LN/41 tahun)

“tidak ada” (MA/28 tahun)

Menurut LN dan MA mengatakan hal yang sama bahwa tidak ada dilakukan pemeriksaan/pemantauan tentang tidur sopir.

Berdasarkan hasil wawancara terkait apakah ada pemeriksaan jadwal tidur dari petugas/perusahaan terhadap sopir dump truck, informan ada yang mengatakan tidak ada pemeriksaan, ada juga yang mengatakan ada pemeriksaan tidur sopir. Hal ini memang disebabkan karena pemeriksaan tidak merata ke semua sopir dump truck, hanya sopir-sopir tertentu saja yang diperiksa dan tidak semuanya.

### ***Cara perusahaan memantau tidur sopir***

Berikut hasil wawancara dengan informan tentang bagaimana cara perusahaan memantau tidur sopir:

“tidak tahu” (RH/22tahun)

Cara perusahaan memantau kelelahan sopir, menurut RH tidak ada pemantauan.

“*koordinator team melakukan pemantauan kelelahan*” (MS/22 tahun)

Jawaban yang berbeda dari MS adalah ada pemantauan kelelahana yang dilakukan oleh coordinator tim.

“*iya ada pak*” (UA/28 tahun)

“*ada pak*” (VM/29 tahun)

Jawaban yang berbeda dari UA dan VM adalah ada pemantauan kelelahana yang dilakukan

“*belum pernah dilakukan pemeriksaan*” (DY/23 tahun)

“*tidak ada*” pemantauan (LN/41 tahun)

“*tidak tahu*” (MA/28 tahun)

Jawaban dari MS tentang pemantauan kelelahan adalah tidak ada dilakukan pemantauan atau pemeriksaan kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara terkait bagaimana cara perusahaan memantau tidur supir, ada yang mengatakan tidak pernah dilakukan pemantauan/pemeriksaan tidur pada supir dump truck dan ada juga yang mengatakan pernah ada pemantauan/pemeriksaan tidur untuk sopir. Hal ini juga memang disebabkan karena pemeriksaan/ pemantauan tidak merata ke semua supir dump truck, hanya supir-supir tertentu saja yang diperiksa dan tidak semuanya.

## PEMBAHASAN

### Edukasi

Edukasi Sopir adalah memberikan pemahaman kepada sopir terkait bahaya kelelahan, pentingnya mendapatkan tidur yang cukup, pemahaman bahwa pemulihan kelelahan secara penuh mungkin membutuhkan waktu lebih lama dari yang diketahui sebelumnya, dan fakta bahwa kebiasaan tidur yang baik sangat penting untuk memastikan kualitas tidur yang optimal.

Memberikan edukasi pada pekerja mengenai pekerjaan terkait kelelahan dan bahaya sosial/keluarga; pentingnya tidur, ritme sirkadian, dan faktor gaya hidup dalam kelelahan; bagaimana mendapatkan tidur yang cukup dan mengenali serta mendapatkan pengobatan untuk gangguan tidur; bagaimana menggunakan strategi manajemen kewaspadaan yang telah tervalidasi secara efektif. Manajemen perusahaan harus mengambil peran kunci, tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan motivasi dan sumber daya yang diperlukan bagi pekerja untuk melapor agar bekerja dalam keadaan istirahat yang baik.

Hasil penelitian dengan melakukan wawancara mendalam menunjukkan bahwa jawaban yang disampaikan oleh informan semua sama yaitu semua mengatakan pernah diberikan diberikan pemahaman tentang kelelahan kerja, seperti resiko yang terjadi jika terjadi kelelahan. Adapun bentuk edukasinya berupa penyuluhan secara kelompok dan penyuluhan personal yang dilakukan sebelum para supir memulai bekerja atau beraktivitas. Sehingga semua informan tahu resiko jika terjadi kelelahan pada saat bekerja, informan mengatakan dapat terjadi kecelakaan dan tidak focus/konsentrasi dalam bekerja.

Hasil wawancara dengan informan terkait bagaimana ciri atau gejala jika tubuh mengalami kelelahan. Informan dapat mengetahui ataupun mengerti ciri-ciri jika tubuh telah mengalami kelelahan pada saat bekerja yaitu mengantuk, pegal-pegal, tidak konsentrasi/fokus dalam bekerja, dan badan terasa lemas. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang disebutkan oleh Yogisutanti dkk (2013) dalam Prastuti

& Martiana (2017) bahwa pekerja pengemudi merupakan pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi karena memerlukan sinkronisasi yang cepat dan tepat antara otak, mata, tangan dan kaki. Sehingga mengemudi merupakan pekerjaan yang memiliki resiko tinggi mengalami kelelahan kerja dan berbagai gangguan Kesehatan lainnya<sup>6</sup>. Kemudian Adapun menurut Desai & Haque (2006) dalam Budiawan dkk (2016) menyebutkan pula bahwa kelelahan kerja dapat mempengaruhi tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan kecelakaan<sup>7</sup>.

Kelelahan pada umumnya adalah perasaan yang menyebar yang disertai adanya penurunan kesiagaan dan kelambanan pada setiap aktivitas. Perasaan adanya kelelahan secara umum dapat ditandai dengan berbagai kondisi antara lain: lelah pada organ penglihatan (mata), mengantuk, stress (pikiran tegang) dan rasa malas bekerja atau circardian fatigue. Selain itu kelelahan umum dicirikan dengan menurunnya perasaan ingin bekerja, serta kelelahan umum disebut juga kelelahan fisik dan kelelahan syaraf<sup>4</sup>.

Berdasarkan hasil Informasi dari semua informan terkait berapa kali diberikan edukasi/pemahaman dalam satu minggu, jawaban informan mengatakan hal yang bervariasi, ada yang mengatakan hanya satu kali dan ada pula yang mengatakan dua kali dalam seminggu, namun Sebagian besar mengatakan hanya satu kali saja.

Pentingnya memberikan edukasi atau pemahaman kepada aara supir terutama supir dump truck dimana pekerjaan mereka sangat berisiko terjadi kecelakaan, sehingga perlu diberikan edukasi agar mereka tetap waspapada dan hati-hati dalam bekerja.

### **Jadwal Shift Kerja**

Terdapat banyak jenis jadwal shift kerja yang berbeda-beda dan setiap jadwal shift memiliki karakteristik yang berbeda. Keberagaman jenis pekerjaan dan tempat kerja menunjukkan bahwa tidak ada satupun sistem shift optimal yang cocok di seluruh tempat kerja/pekerjaan. Meskipun demikian, jadwal shift kerja yang sistematis dan terencana dapat meminimalisir risiko kelelahan<sup>8</sup>.

Faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam merencanakan desain jadwal shift meliputi beban kerja, aktivitas kerja, durasi dan waktu shift, rotasi, dan jeda selama pergantian shift. Faktor lain di tempat kerja seperti lingkungan fisik juga dapat berkontribusi pada risiko kelelahan terkait shift kerja<sup>8</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jadwal shift kerja informan (supir/driver) bervariasi, ada yang shift pagi dan ada juga shift malam, hal ini sudah diatur dari perusahaan tentang jadwal kerja dan hal tersebut dilakukan perolangan atau bergantian.

Hasil wawancara dengan semua informan tentang bagaimana dengan jadwal shift kerja apakah sudah terbagi merata atau sudah sesuai, jawaban informan bervariasi yaitu ada yang mengatakan sudah sesuai atau baik dan ada pula yang mengatakan tidak sesuai atau kurang baik.

Adapun jawaban informan dari hasil wawancara tentang jadwal shift kerja yang paling berisiko terjadi kecelakaan. Jawaban informan ada yang berbeda, Sebagian besar mengatakan shift malam yang

beresiko bekerja karena pencahayaan kurang bagus berbeda jika siang hari dan pada saat malam seharusnya waktu paling baik untuk istirahat tetapi digunakan untuk bekerja sehingga tubuh cepat lelah yang mengakibatkan berisiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah (2019) yang mengatakan shift kerja memiliki hubungan dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja, karena pekerja yang memiliki jadwal shift kerja malam sangat rentan mengalami kelelahan kerja akibat terganggunya jadwal istirahat, kelelahan yang dialami secara terus menerus dapat berakibat fatal yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja.<sup>9</sup>

Kelelahan otot dapat penurunan kapasitas otot dalam bekerja akibat kontraksi yang berulang. Kontraksi otot yang berlangsung lama mengakibatkan keadaan yang dikenal sebagai kelelahan otot. Otot yang lelah akan menunjukkan kurangnya kekuatan, bertambahnya waktu kontraksi dan relaksasi, berkurangnya koordinasi serta otot menjadi gemetar.

Hasil wawancara dengan informan terkait Shift kerja paling berat yaitu shift malam yang bekerja sampai 12 jam. Berdasarkan hasil wawancara dengan peugas atau pengawas supir, juga mengatakan jam kerja para supir semua 12 jam kerja baik shift pagi, siang atau malam.

Adanya keluhan dengan tingginya jam kerja supir dump truck karena bekerja sampai 12 jam perhari baik pada shift pagi ataupun shift malam. Bekerja 12 jam perhari dapat mengakibatkan tubuh cepat mengalami kelelahan.

Berdasarkan pedoman desain shift kerja oleh Safe Work Australia, 2013 adalah merencanakan beban kerja yang sesuai dan bervariasi, Ajukan pilihan permanent roster atau rotating shifts. batasi shift hingga 12 jam termasuk lembur, atau batasi hingga 8 jam jika shift malam dan/atau pekerjaan memiliki tuntutan yang tinggi, monoton, berbahaya dan/atau berisiko tinggi.

### **Optimalisasi Tidur**

Penyebab terbesar kelelahan di tempat kerja adalah kurangnya atau gangguan tidur saat tidak bertugas. Tentu beberapa masalah tidur tidak dapat dihindari, tetapi beberapa masalah lain dapat diubah, terutama dengan penggunaan strategi tidur yang terencana dengan baik.

Penelitian menunjukkan bahwa tidur singkat memiliki manfaat untuk membantu meningkatkan kewaspadaan, baik tidur singkat dengan durasi pendek (15 - 30 menit) maupun durasi panjang (1,5 jam). Pada siang hari, disarankan melakukan tidur singkat dengan durasi pendek. Tidur singkat dengan durasi panjang dapat berguna ketika seseorang harus bekerja dalam waktu yang lama. Waktu yang paling baik untuk tidur singkat adalah di awal pagi, tengah hari, dan saat malam. Saat merasa sangat mengantuk tetapi perlu terjaga, tidur siang singkat sering kali dapat memulihkan kewaspadaan. Waktu menjelang siang dan sore hari merupakan waktu yang sulit untuk tidur singkat (NIOSH, 2020a)<sup>10</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil wawancara dengan informan tentang berapa lama sopir dump truck tidur dalam satu hari, jawaban informan bervariasi, sebagian besar informan mengatakan 4 jam, namun ada yang menjawab hanya 3 jam saja.

Kurangnya tidur atau istirahat supir dikarenakan supir tidak memanfaatkan jam istirahat untuk tidur, hal ini dikarenakan supir melakukan aktivitas lain pada saat jam istirahat misalnya menggunakan social media untuk nonton dan lain sebagainya.

Kondisi supir jika sering tidak memanfaatkan jam istirahat untuk tidur maka tidak berdampak hanya pada kelelahan saja yang dapat mengakibatkan kecelakaan kerja namun juga dapat berdampak pada Kesehatan supir tersebut. Pengemudi yang memiliki kuantitas tidur yang kurang maka akan menurunkan rasa waspada sehingga akan merasa Lelah. Hal tersebut dapat meningkatkan derajat kesalahan dan berisiko mengalami kecelakaan atau cedera. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deza Becerra dkk (2017) pada pengemudi bus di Peru, bahwa didapatkan hubungan antara kecelakaan atau hampir kecelakaan dengan mengantuk pada saat mengemudi<sup>11</sup>. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Anund dkk (2016) bahwa pengemudi yang mengalami kantuk parah akibat waktu tidur yang kurang berhubungan dengan resiko keselamatan terkait kelelahan, seperti hampir tabrakan<sup>12</sup>.

Dari hasil wawancara dengan informan tentang kecukupan tidur sopir dump truck, semua informan mengatakan bahwa Tidur tidak cukup karena hanya tidur tiga, empat dan lima jam saja.

Jawaban informan berbeda tentang apakah ada pemeriksaan jadwal tidur dari petugas/perusahaan terhadap sopir dump truck, informan ada yang mengatakan tidak ada pemeriksaan, ada juga yang mengatakan ada pemeriksaan tidur supir. Adanya perbedaan jawaban dari informan menandakan bahwa ada supir tidak mendapatkan pengawasan dalam pengaturan jadwal tidur supir.

Jawaban informan berbeda dengan hasil wawancara tentang bagaimana cara perusahaan memantau tidur supir, ada yang mengatakan tidak pernah dilakukan pemantauan/ pemeriksaan tidur pada supir dump truck dan ada juga yang mengatakan pernah ada pemantauan/ pemeriksaan. Dari jawaban supir yang bervariasi menunjukkan bahwa ada supir tidak pernah mendapatkan pemantauan tidur sehingga supir tidak memanfaatkan jam istirahatnya untuk tidur. Berdasarkan jawaban informan tersebut maka dapat dikatakan pengelolaan atau manajemen pengendalian kelelahan pada supir belum maksimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya edukasi yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan secara kelompok dan personal terkait pencegahan kelelahan kerja pada supir dump truck di PT Ceria Nugraha Indotama Kec. Wolo Kab. Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. Supir dump truck menganggap jam kerja terasa berat yang di tetapkan oleh PT Ceria Nugraha Indotama karena harus bekerja selama 12 jam meskipun telah dilakukan

shiff kerja dan perolangan shiff kerja sehingga berdampak pada cepatnya supir lelah. Kurang tegasnya aturan PT Ceria Nugraha Indotama dalam hal ini pemantaun ataupun mengaharuskan supir tidur pada jam istirahat Supir Sebagian besar tidak memanfaatkan jam istirahat untuk tidur sehingga supir mudah lelah. Sehingga disarankan perlunya meningkatkan frekuensi edukasi terhadap karyawan khususnya pada supir dump truck, dari satu kali dalam seminggu menjadi dua kali dalam seminggu. Hendaknya penentu kebijakan PT Ceria Nugraha Indotama mempertimbangkan aturan jam kerja pada supir dump truck dari 12 jam kerja menjadi 8 jam kerja saja. Disarankan pula agar PT Ceria Nugraha Indotama lebih tegas dalam menerapkan aturan tidur atau pemanfaatan jam istirahat supir agar supir tidak mudah lelah pada saat bekerja.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Afriliana Berdi, Umi Narimawati. 2018. Peningkatan Kinerja Karyawan Melalui Konflik Peran dan Ambiguitas Peran (Studi Pada Karyawan Tetap Wanita di Universitas Komputer Indonesia). Jurnal Manajemen UNIKOM.
2. Juliana, Mariani, dkk. 2018. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. Fakultas: Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Wahyuni, (2019). Hubungan Kelelahan Kerja Pada Kinerja Karyawan di PT. PLN (Persero) Kabupaten Semarang Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Masyarakat Sam Ratulangi, 1(1), 1–7.
4. Putri Mahardika. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina Persero (MOR) VII Makassar Tahun 2017. Skripsi. Universitas Hasanuddin
5. Zuraida, Rida. 2015. Fatigue Risk Of Long-Distance Driver As The Impact Of The Duration Of Work. Faculty of Engineering, Binus University. Jakarta
6. Prastuti, T. N., & Martiana, T. (2017). Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi Di Rungkut Surabaya. The Indonesian Journal of Public Health, 12(1), 64. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.64-74>
7. Budiawan, W., Prastawa, H., Kusumaningsari, A., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Monoton, Kualitas Tidur, Psikofisiologi, Distraksi, Dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan. Jurnal Teknik Industri, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.12777/jati.11.1.37-44>
8. Safe Work Australia (2020) Fatigue. Available at: <https://www.safeworkaustralia.gov.au/fatigue#fatigue-a-definition> (Accessed: April, 2023)
9. Indah Rhamdani, dkk. 2019. Hubungan Antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Vol.2 No.3.
10. NIOSH (2020a) Napping, an Important Fatigue Countermeasure, CDC. Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/emres/longhourstraining/napping.html> (Akses 8 April 2023)
11. Deza-Becerra, F., Rey de Castro, J., Gonzales-Gonzales, C., León-Jiménez, F. E., Osada-Liy, J., & Rosales-Mayor, E. (2017). Sleep habits, fatigue, and sleepiness in Chiclayo-Peru's bus drivers. Sleep and Breathing, 21(3), 745– 749. <https://doi.org/10.1007/s11325-017-1502-9>

12. Anund, A., Ihlström, J., Fors, C., Kecklund, G., & Filtness, A. (2016). Factors associated with self-reported driver sleepiness and incidents in city bus drivers. *Industrial Health*, 54(4), 337–346. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0217>

-----GOOD LUCK-----