



## Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur Pada Ojek Online

Widhi Kuntoro <sup>1</sup>, Kris Linggardini <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

Widhikun29@gmail.com

Keywords:

Duration Of Work, Quality Of Sleep

### ABSTRACT

**Objective:** The general objective in this research is to study the relationship of work duration with sleep quality on online motorcycle taxi.

**Method:** This research is a quantitative descriptive study using cross sectional method. The sample of this study was an online motorbike rider which was put forward by researchers as many as 50 riders with sequential sampling techniques. The measuring instrument used was a questionnaire sheet.

**Results:** The sex characteristics of the respondents were mostly 47 male respondents (86.0%). The age characteristics of most of the early adults were 36 respondents (72.0%). Most of the high school education is 29 respondents (48.0%). 74.0% on-line motorcycle taxi drivers have poor sleep quality. Meanwhile, on the characteristics of the duration of work, it shows that the majority of online motorcycle taxi drivers work > 15 hours / 3 days (74.0%) of respondents. The results of the analysis of work duration variables with sleep quality indicate a significant relationship, with a p value = 0,000.

**Conclusion:** There is a relationship between the duration of work and the quality of sleep at an online motorcycle taxi.

## PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan kualitas tidur setiap tahunnya cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan berbagai penyebabnya. Salah satu penyebab dari kelelahan adalah kualitas tidur yang buruk. Apabila kecukupan tidur terganggu, maka akan dapat menimbulkan terjadinya kecelakaan kerja. *National Highway Traffic Safety Administration* menghitung bahwa lebih dari 100.000 kecelakaan setiap tahun berhubungan dengan faktor kelelahan. Diperkirakan setiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami gangguan kualitas tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Berdasarkan data mengenai kecelakaan kerja tercatat di Kompas tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi (Nurlaela S, Saryono, 2009)

Fenomena ojek online di era globalisasi yang berbasis aplikasi keberadaannya hampir di setiap tempat. Di Purwokerto khususnya terdapat banyak kelompok atau kumpulan para driver ojek dimana mereka 24 jam berada di jalan hal inilah yang menyebabkan para driver ojek online kekurangan waktu tidurnya (Olumide et al, 2015). Ojek merupakan sepeda motor yang digunakan dengan cara memboncengkan penumpang atau penyewanya *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI). Ojek terdiri dari ojek konvensional dan *online*. Go-Jek merupakan salah satu jenis ojek *online* yang bergerak dibidang sektor informal. Menurut harian kompas online di Purwokerto terdapat 4.000 pengendara ojek online. Hasil wawancara penulis yang dilakukan pada 11 September 2019 terhadap 10 pengendara ojek online di wilayah Purwokerto.

Tujuh orang mengatakan kualitas tidurnya terganggu karena bekerja lebih dari 8 jam per hari. Rata-rata pengendara ojek online memulai pekerjaan ataupun mencari penumpang pada pukul 06:00 – 23:00, dan mereka beristirahat pada saat menunggu orderan dari penumpang di pinggir jalan atau di depan ruko di wilayah Purwokerto. Hasil survey awal wawancara singkat yang dilakukan pada 10 pengendara mengeluh mengalami gejala perasaan seperti lesu, ngantuk, pusing, dan terkadang tidak bisa berkonsentrasi, serta kondisi jalan yang tidak selalu mulus, kondisi cuaca yang tidak menentu serta pelanggan yang tidak bisa ditebak untuk mencapai target per harinya dan pekerjaan yang sangat monoton mempengaruhi terhadap kondisi psikisnya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah pengendara ojek online

yang dikuotakan oleh peneliti sebanyak 50 pengendara dengan teknik sampling consecutive sampling, Alat ukur yang digunakan yaitu lembar kuesioner, Dan menggunakan uji *pearson product moment*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: 1) Terdaftar sebagai anggota ojek online, 2) Driver ojek online yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu: 1) Dikuotakan oleh peneliti sendiri sebanyak 50 pengendara ojek online, jadi peneliti ini menggunakan tehnik sampling kuota sebanyak 50 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, dan pendidikan

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	(n = 50)	(%)
Jenis Kelamin Responden		
Perempuan	7	14,0
Laki-laki	47	86,0
Umur Responden		
Remaja Akhir	14	28,0
Dewasa Awal	36	72,0
Pendidikan		
SLTP	21	42,0
SLTA	29	48,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 responden (86,0%). Karakteristik umur sebagian besar dewasa awal yaitu sebanyak 36 responden (72,0%). Pendidikan sebagian besar SLTA sebanyak 29 responden (48,0%).

### 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari kualitas tidur dan durasi bekerja di sajikan dalam tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Variabel Penelitian Kualiti

Variabel	(n = 50)	(%)
Durasi Bekerja		
Baik	13	26,0
Kurang	37	74,0
Kualitas Tidur		
Baik	13	26,0
Kurang	37	74,0

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa pada karakteris-

tik durasi bekerja, menunjukkan sebagian besar *driver* ojek *online* bekerja >15jam/3hari (74,0%) responden. Sedangkan karakteristik kualitas tidur, ada sebanyak 74,0% *driver* ojek *online* yang memiliki kualitas tidur yang kurang.

1) Hubungan Durasi Bekerja dengan Kualitas Tidur Pada Ojek *Online*

Pada variabel hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online disajikan pada tabel 3

Tabel 3 Hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek *online*

Durasi Bekerja	Kualitas Tidur		Total	p-value
	Baik	Kurang		
Baik	9	4	13	0,00
Kurang	4	33	37	
Jumlah	13	37	50	

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa pengendara ojek *online* dengan durasi bekerja dan kualitas tidur baik sebanyak 9 pengendara, dan pengendara dengan durasi bekerja kurang tetapi kualitas tidur baik sebanyak 4 pengendara, sedangkan pengendara dengan durasi bekerja dan kualitas tidur kurang terdapat 33 pengendara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online. Dan dari penelitian ini diketahui bahwa presentase pengemudi ojek *online* dengan kualitas tidur kurang dan durasi bekerja (74,0%), dibandingkan pengemudi ojek online dengan kualitas tidur baik dari durasi bekerja (26,0%).

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Yelvina Tanriono (2019) yang berjudul “Hubungan Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Perilaku Pengemudi, Dan Status Gizi dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek Di Kota Bitung”. Menunjukkan bahwa Hasil dari penelitian ini menunjukkan pada analisis bivariat ditemukan kecelakaan kerja berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja (P = 0.001), kualitas tidur (P = 0.002), dan perilaku pengemudi (P = 0.005). Status gizi dan kecelakaan kerja ditemukan tidak memiliki hubungan yang signifikan (P = 0.861). Analisis multivariat ditemukan kecelakaan kerja berhubungan paling dominan signifikan dengan kelelahan kerja (P = 0.009) dengan nilai OR 4 kali berisiko menyebabkan kecelakaan kerja, diikuti dengan perilaku pengemudi (P = 0.04) dengan nilai OR 2 kali

berisiko menyebabkan kecelakaan kerja.

Sejalan dengan hasil penelitian Agustina (2019) dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Wilayah Jakarta Timur”. Yang menunjukkan bahwa responden dengan lama tidur terbanyak < 8 jam, masa kerja responden lebih banyak < 3 tahun, durasi kerja responden mayoritas > 8 jam, sebagian besar responden waktu kerjanya berlebih dan mayoritas responden dengan tingkat kelelahan tinggi.

**KESIMPULAN**

Sebagian besar pengemudi ojek *online* durasi bekerja memiliki durasi bekerja ≥15 jam/3 hari (74,0%), sebagian besar pengemudi ojek *online* memiliki kualitas tidur kurang (74,0%), terdapat hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online (p value = 0,00).

**DAFTAR PUSTAKA**

Nurlaela S, Saryono, Yuniar I. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Lingkungan Laparatomi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong-Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2009;5(1):27-33

Olumide, Adesola O,Asuzu MC, and Kale OO. (2015). Effect of First Aid Education on First Aid Knowledge and Skills of Commercial Drivers in South West Nigeria. *Prehosp Disaster Med*. 30(6):579-585

Yelvina, T. (2019). *Hubungan Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Perilaku Pengemudi, Dan Status Gizi dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek Di Kota Bitung*. Jurnal KESMA 8(6), 99-110.

Agustina (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Wilayah Jakarta Timur*. Jurnal Persada Husada Indonesia 23(6), 25-36