

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI J&T *EXPRESS* DI KOTA PRABUMULIH TAHUN 2022



OLEH

NAMA : SHERLY OCTAVELA

NIM : 10011281823070

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI J&T *EXPRESS* DI KOTA PRABUMULIH TAHUN 2022

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : SHERLY OCTAVELA

NIM : 10011281823070

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, November 2022**

Sherly Octavela

**FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI J&T EXPRESS DI
KOTA PRABUMULIH TAHUN 2022**

xiv + 66 halaman + 19 tabel + 3 gambar + 8 lampiran

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah yang sering kali diabaikan dan dapat meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja. Kurir pengantar merupakan salah satu pekerja yang berisiko mengalami kelelahan, terutama di masa pandemik Covid-19 dimana pemesanan e-commerce semakin meningkat dikarenakan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga kebutuhan akan layanan kurir pun meningkat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih. Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah kurir J&T *Express* Prabumulih sebanyak 43 orang. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja yang diukur dengan menggunakan *Reaction Timer Test*, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, kualitas tidur, kebiasaan merokok, masa kerja, waktu kerja, dan beban kerja dengan menggunakan kuesioner, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan pengukuran langsung. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat tiga variabel independen yang berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$), waktu kerja ($p\text{-value}=0,014$), dan beban kerja ($p\text{-value}=0,030$). Tidak ada hubungan antara status gizi ($p\text{-value}=0,295$), kebiasaan merokok ($p\text{-value}=0,294$), dan masa kerja ($p\text{-value}=0,680$) terhadap kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, waktu kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi, kebiasaan merokok, dan masa kerja dengan kelelahan kerja.

Kata kunci : Kelelahan Kerja, Kurir Ekspedisi, *Reaction Timer Test*

**OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, November 2022**

Sherly Octavela

**RISK FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE ON J&T EXPRESS
EXPEDITION COURIER PRABUMULIH CITY IN 2022**

xiv + 66 pages + 19 tables + 3 images + 8 attachments

ABSTRACT

Work fatigue is one of the problems that is often overlooked and can increase the occurrence of work accidents. Delivery couriers are one of the workers who are at risk of experiencing fatigue, especially during the Covid-19 pandemic where e-commerce orders are increasing due to the implementation of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) so that the need for courier services has increased. The purpose of this study is to analyze the risk factors associated with work fatigue on J&T Express expedition couriers in Prabumulih City. The study design used in this study was cross sectional. The sample in this study was 43 J&T Express Prabumulih couriers. The dependent variables in this study were work fatigue measured using the Reaction Timer Test, while the independent variables in this study were nutritional status, sleep quality, smoking habits, length of work, working time, and workload using questionnaires, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires and direct measurements. Based on the results of bivariate analysis using chi-square test, it was shown that there were three independent variables related to work fatigue, namely sleep quality (p -value = 0.000), working time (p -value = 0.014), and workload (p -value = 0.030). There was no association between nutritional status (p -value=0,295), smoking habit (p -value=0.294), and length of service (p -value=0.680) to work fatigue. Based on the results of the study it was concluded that there is a significant relationship between sleep quality, working time, and workload with work fatigue. There was no significant association between nutritional status, smoking habits, and length of service with work fatigue.

Keywords : *Work Fatigue, Courier Expedition, Reaction Timer Test*

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila dikemudian hari diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 3 November 2022

Yang Bersangkutan



Sherly Octavela

NIM. 10011281823070

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Kurir Ekpedisi J&T Express di Kota Prabumulih Tahun 2022" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 4 November 2022.

Indralaya, 21 November 2020

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Mona Lestari, S.K.M., M.K.K.K
NIP. 199006042019032019

()

Anggota :

2. Poppy Fujianti, S.K.M., M.SC
NIP. 199008312022032009

()

3. Anita Camelia, S.K.M., M.K.K.K
NIP. 198001182006042001


()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001


Asmaripa Aisy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

HALAMAN PENGESAHAN

**FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KURIR EKSPEDISI J&T
EXPRESS DI KOTA PRABUMULIH TAHUN 2022**

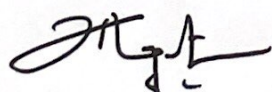
SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

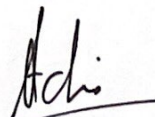
SHERLY OCTAVELA
NIM. 10011281823070

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

Indralaya, November 2022
Pembimbing



Anita Camelia, S.K.M., M.K.K.K
NIP. 198001182006042001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA UMUM

Nama : Sherly Octavela
NIM : 10011281823070
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Prabumulih, 04 Oktober 2000
Alamat : Jl.Matahari, RT/RW, 005/005, Kelurahan Muara Dua,
Kecamatan Prabumulih Timur, Kota Prabumulih,
Provinsi Sumatera Selatan.
No. HP : 082353057448
Email : Sherlyoctavela5@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Tahun	Sekolah/ Institusi/ Universitas
1.	2018 – sekarang	Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya
2.	2014 – 2017	SMA Negeri 3 Prabumulih
3.	2012 – 2014	SMP Negeri 5 Prabumulih
4.	2006 – 2012	SD Negeri 39 Prabumulih
5.	2005 – 2006	TK Aisyiyah Bustanul Athfal 6 Prabumulih

RIWAYAT ORGANISASI

No	Tahun	Organisasi
1.	2020-2022	Anggota PIK-R Sriwijaya
2.	2020-2021	Anggota IT OHSA FKM UNSRI
3.	2019-2020	Anggota SENOR HIMKESMA FKM UNSRI
5.	2015-2018	Anggota OSIS SMA Negeri 3 Prabumulih

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian “Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Kurir Ekspedisi J&T Express di Kota Prabumulih Tahun 2022”.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang selalu membantu dan mendorong saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini. Dengan kerendahan hati dan penuh rasa syukur, saya mengucapkan terima kasih khususnya kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Anita Camelia, S.K.M.,M.K.K.K selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini
3. Ibu Mona Lestari, S.K.M., M.K.K.K dan Ibu Poppy Fujianti, S.K.M., M.SC selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran, nasihat dan pengetahuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
4. Kepada para dosen-dosen dan staf-staf yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Kepada semua atasan yang ada di J&T Express Prabumulih yang telah menerima dan mengizinkan saya melakukan penelitian di J&T Express Prabumulih
6. Semua karyawan dan kurir yang bekerja di J&T Express Prabumulih yang telah membantu saya dan bersedia menjadi responden saya di dalam penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua saya, adik saya maupun semua keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta bantuan secara material dan finansial.

8. Teman-teman saya Fersha, Dinda, Imelda, dan Raisa yang telah memberikan masukan dan pendapat dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan saya dalam 4 tahun belakangan ini yaitu Anida, Nada, Khofifah, Dila, Adin, Syaifah, dan Anin.
10. Teman-teman seperbimbingan, magang, satu angkatan yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan.

Indralaya, November 2022

Penulis

Sherly Octavela

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sherly Octavela
NIM : 10011281823070
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universita Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** (*Nonexclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Kurir Ekspedisi J&T Express di Kota Prabumulih Tahun 2022”

Beserta perangkatnya yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya sebagai tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Tanggal : November 2022

Yang menyatakan,



Sherly Octavela

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Bagi J&T Express Prabumulih	5
1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRI	5
1.4.3. Bagi Penulis.....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1. Lingkup Materi.....	6
1.5.2. Lingkup Sasaran	6
1.5.3. Lingkup Lokasi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kelelahan Kerja	7
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja.....	7
2.1.2 Jenis Kelelahan Kerja	7

2.1.3	Gejala Kelelahan Kerja	8
2.1.4	Dampak Kelelahan Kerja	10
2.1.5	Pengukuran Kelelahan Kerja.....	10
2.2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja.....	13
2.2.1	Faktor Internal	15
2.2.2	Faktor Eksternal.....	19
2.3.	Kerangka Teori.....	25
2.4.	Kerangka Konsep	26
2.5.	Definisi Operasional	27
2.6.	Hipotesis.....	30
BAB III	METODE PENELITIAN	31
3.1	Desain Penelitian	31
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.2.1.	Populasi.....	31
3.2.2.	Sampel.....	31
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	32
3.3.1.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	32
3.3.2.	Alat Pengumpulan Data	32
3.4	Pengolahan Data	34
3.5	Analisis Data	35
3.5.1.	Analisis Univariat	35
3.5.2.	Uji Paired Sample T-Test.....	36
3.5.3.	Analisis Bivariat	36
3.6.	Penyajian Data.....	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN	38
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.1.1.	Profil J&T Express Cabang Prabumulih	38
4.2	Hasil Penelitian	42
4.2.1.	Analisis Univariat	42
4.2.2.	Analisis Bivariat	46

BAB V PEMBAHASAN	52
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
5.1.1. Kelelahan Kerja	52
5.1.2. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja	54
5.1.3. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan kerja	56
5.1.4. Hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja.....	58
5.1.5. Hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja	59
5.1.6. Hubungan antara Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja.....	61
5.1.7. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1 Kesimpulan.....	65
6.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gejala-gejala kelelahan kerja.....	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Tingkat Kelelahan Subjektif.....	13
Tabel 2.3 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Pembagian Area Pengiriman Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelelahan pada Kurir J&T <i>Express</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i>	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada kurir di J&T <i>Express</i>	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada kurir di J&T <i>Express</i>	44
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok kurir di J&T <i>Express</i>	55
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Kurir di J&T <i>Express</i>	45
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Waktu Kerja pada Kurir di J&T <i>Express</i>	45
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Beban Kerja Kurir di J&T <i>Express</i>	46
Tabel 4.10 Perbedaan tingkat kelelahan dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih	46
Tabel 4.11 Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih	47
Tabel 4.12 Hubungan antara kualitas tidur dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih.....	48
Tabel 4.13 Hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih	49
Tabel 4.14 Hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih.....	49
Tabel 4.15 Hubungan antara Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih.....	50
Tabel 4.16 Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Kurir J&T <i>Express</i> Prabumulih	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 4.1 Peta Wilayah Pengiriman Kurir J&T Express Prabumulih	42

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memiliki pengaruh yang besar terhadap perekonomian yang sedang berkembang, yang tidak terlepas dari fenomena bisnis berbasis internet. Hal tersebut berdampak pada jasa pengiriman barang atau ekspedisi semakin digemari dan dibutuhkan masyarakat. Kemajuan teknologi mendukung pekerjaan ini, karena membuat kegiatan pengiriman barang menjadi semakin mudah, efisien dan efektif. Penyediaan jasa yang ditawarkan perusahaan ekspedisi memungkinkan konsumen untuk mengirim barang tanpa terhalang keterjangkauan wilayah. Oleh karena itu, jasa pengiriman merupakan jembatan yang memungkinkan masyarakat untuk mengirim barang secara mudah dan praktis.

Banyaknya masyarakat yang menggunakan jasa ekspedisi membuat banyak perusahaan yang menawarkan jasa tersebut. Temuan ini sejalan dengan pendapat yang dibuat oleh Asosiasi Logistik Indonesia (ALI), yang menyatakan bahwa layanan pengiriman barang berdampak peningkatan pada bulan maret 2020 sebanyak empat puluh persen (ALI, 2021). J&T Express adalah perusahaan yang menyediakan layanan untuk pengiriman ekspres saat ini. Perusahaan yang dikenal dengan nama *J&T Express* ini merupakan salah satu perusahaan yang menyediakan jasa pengiriman untuk pengiriman paket, baik itu berupa dokumen atau barang. Pada awalnya, *J&T Express* mampu menyediakan pelayanan pengiriman barang standar saja, tetapi sekarang juga dapat melakukan pembayaran ongkir dengan cara *cash on delivery* (COD), layanan yang tersedia sepanjang waktu, dan kapasitas untuk mengirim paket ke lokasi mana pun di Indonesia tanpa perlunya pihak ketiga. Persaingan akan jenis layanan ekspedisi lainnya dan meningkatnya arus pengiriman paket maupun barang dapat meningkatkan terdampaknya kelelahan kerja pada kurir *J&T Express*.

Wignjosoebroto (2000) menggambarkan kelelahan kerja sebagai penurunan efisiensi, produktivitas, dan ketahanan fisik untuk melakukan tugas-tugas penting. Istilah kelelahan seringkali mengacu pada penurunan kapasitas dan produktivitas tenaga kerja secara bertahap yang telah berlangsung selama beberapa waktu. Dua jenis kerja kelelahan adalah kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot ditandai dengan tremor yang sering dirasakan selama otot atau sensasi sakit/nyeri selama otot. Kelelahan mental, status gizi pekerja, kondisi kesehatan, dan faktor-faktor lain yang meliputi kelelahan umum mengakibatkan penurunan motivasi kerja. Faktor lain yang berupa kelelahan umum juga berkontribusi terhadap kelelahan umum (Tarwaka, 2012). Gejala ini sering muncul di tempat kerja dikenal dengan kelelahan kerja. Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah yang terus menerus menarik perhatian dan mampu mempengaruhi keselamatan kerja karyawan. Ini juga merupakan subjek yang paling banyak mendapat perhatian selama beberapa tahun terakhir. Kelelahan tidak hanya menimbulkan cedera dan kecelakaan sebagai akibat langsung dari kerja tetapi juga dapat mempengaruhi secara fisik maupun mental karyawan.

Menurut studi yang dilakukan terhadap 2.010 karyawan di Amerika Serikat oleh *National Safety Council* (NSC), kelelahan kerja berdampak langsung pada kesehatan pekerja dan sebagai akibatnya sumber daya manusia mengalami penurunan produktivitas. Kondisi kelelahan itu sendiri ialah cara yang dapat digunakan untuk menghindari kerusakan lebih lanjut dan memastikan pemulihan dilakukan dengan melakukan istirahat yang cukup sesuai kebutuhan tubuh (NSC, 2017). *International Labour Organization* (ILO) memperkirakan 32 persen dari seluruh karyawan di seluruh dunia terkena dampak kelelahan sebagai akibat langsung dari pekerjaan yang mereka jalani. Angka kelelahan berat pada pekerja yang terjadi di dunia berada diangka 18,3%-27%, dan tingkat prevalensi kelelahan di industry sebesar 45%. (ILO, 2016).

Jumlah permintaan pelayanan akan jasa pengiriman barang yang diberikan oleh *J&T Express* sangat banyak sehingga kelelahan akibat kerja rentan dialami oleh kurir *J&T Express*. Mulai tahun 2020 di Indonesia, pada saat pandemi Covid-19

terjadi memberikan dorongan pengaruh yang tinggi untuk pertumbuhan bisnis ekspedisi. Di Indonesia, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sangat membatasi mobilitas sosial. Akibat langsung dari hal tersebut, layanan logistik yang disediakan oleh J&T Express sangat digemari oleh masyarakat luas.

Ketika pandemi wabah Covid-19 melanda di tahun 2020, pasar global untuk logistik berkembang sebesar \$8,6 triliun atau setara dengan lebih dari 10% dari seluruh nilai PDB, yaitu \$84,54 triliun (McKinsey, 2021). Selain itu, antara tahun 2020 dan 2025 diperkirakan pertumbuhan industri logistik Asia mencapai 57%. Di Asia Tenggara, sektor logistik berkontribusi 5% terhadap PDB regional dan melakukan penyerapan tenaga kerja lebih dari 17 juta orang (OECD, 2021). Di Indonesia, kontribusi PDB dari pos dan kurir mengalami peningkatan sebesar 33,62%. Tercatat, PDB dari pos dan kurir pada triwulan II tahun 2020 adalah 24.051,40 miliar rupiah dan mengalami peningkatan menjadi 33.012,30 miliar pada triwulan II tahun 2021 (Kemkominfo, 2021).

Peningkatan permintaan akan layanan pengiriman barang juga didorong dengan sektor e-commerce seiring dengan terus berkembangnya bisnis. Transaksi *e-commerce* mulai melonjak tinggi pada saat wabah pandemi *Covid-19* melanda. Menurut *survey* dari Facebook dan Bain&Company (2020) memperkirakan nilai transaksi *bruto* atau *gross merchandise value* (GMV) platform online di Indonesia mencapai 26 miliar USD atau sekitar 378 triliun rupiah, jumlah transaksi yang besar juga didukung dengan banyaknya konsumen layanan digital di Tanah Air yang mencapai 137 juta pengguna. Selain itu, menurut Robin Lo (2020) sebagai CEO logistik untuk J&T *Express*, nilai transaksi yang besar itu juga berpengaruh kepada J&T *Express*, perusahaan mengalami peningkatan penggunaan layanan sebanyak 40% yang berasal dari *e-commerce*.

Berdasarkan uraian data tersebut, dapat dilihat bahwa jasa ekspedisi mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan ini yang sangat drastis pada saat pandemi *Covid-19* melanda di Indonesia tahun 2020. Maka dari itu, kelelahan pada pekerja merupakan kondisi yang lumrah terjadi. Berdasarkan latar belakang

tersebut, penelitian dengan judul "Faktor- Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih Tahun 2022" perlu dilakukan agar faktor- faktor penyebab kelelahan akibat dari kerja pada para kurir dapat dicegah. Dengan demikian, produktifitas dari kurir dapat dioptimalkan, karena berada dalam kondisi prima saat bekerja.

1.2. Rumusan Masalah

Hingga kini, kelelahan kerja masih menjadi salah satu masalah yang sering diabaikan, padahal kelelahan kerja cukup tinggi berkontribusi dalam peningkatan kecelakaan kerja setiap tahunnya. Kondisi saat pekerja mengantuk, penurunan daya tahan/ kekuatan fisik, penurunan efisiensi kerja dan tidak mampu berkonsentrasi akibat dari kelelahan kerja yang dapat memiliki kemungkinan risiko yang menyebabkan kecelakaan akibat dari kerja pada pekerja bagian kurir pengantar barang J&T *Express* di Kota Prabumulih. Sedangkan kurir yang mengendarai sepeda motor memiliki tanggung jawab untuk membawa paket barang yang harus diantar ke lokasi konsumen-konsumen. Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi permasalahan adalah apakah faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian kurir ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih.
2. Mengetahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja meliputi status gizi, kualitas tidur, kebiasaan

merokok, masa kerja, waktu kerja, dan beban kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.

3. Menganalisis hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.
4. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.
6. Menganalisis hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.
7. Menganalisis hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.
8. Menganalisis hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi *J&T Express* di Kota Prabumulih.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi *J&T Express* Prabumulih

1. Sebagai informasi pada kurir *J&T Express* di Kota Prabumulih mengenai gambaran kelelahan kerja.
2. Sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi *J&T Express* di Kota Prabumulih agar bisa menerapkan tindakan pencegahan maupun pengendalian untuk menghindari terjadinya kelelahan akibat bekerja pada kurir *J&T Express* di Kota Prabumulih

1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRI

1. Memberikan tambahan kepastakaan maupun literatur ilmiah mengenai faktor risiko yang memberikan dampak kelelahan akibat kerja pada pekerja.

2. Sebagai referensi untuk penelitian lainnya terutama pada jurusan kesehatan masyarakat, tentang faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja.

1.4.3. Bagi Penulis

1. Menjadi pengalaman yang sangat berharga dan menambah kemampuan dalam melakukan penelitian lapangan.
2. Memperluas dalam mengaplikasikan pengetahuan mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3) yang dipelajari ketika diperkuliahan dalam dunia kerja mengenai kelelahan akibat kerja

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Materi

Mengenai analisis faktor- faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T *Express* di Kota Prabumulih.

1.5.2. Lingkup Sasaran

Karyawan atau pekerja yang bekerja di bagian sprinter/ kurir J&T *Express* Kota Prabumulih.

1.5.3. Lingkup Lokasi

Penelitian dilaksanakan di J&T *Express* di Kota Prabumulih beralamat di Jalan Jendral Sudirman No.45 D, Kelurahan M. Dua, Kecamatan Prabumulih Timur, Prabumulih, Prov. Sumatera Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinawati, K. R. (2019) 'Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pengerajin Industri Bokor di Desa Menyali', *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), pp. 1920–1927.
- Akbar, M. B., Kalsum and Mahyuni, E. L. (2016) 'Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang Jne Di Kota Medan Tahun 2015', *Gender & Behaviour*, 17(2), 2019, 13007-13015, 17(1), pp. 1–19.
- Andriyani, S. 2009. Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Pabrik Urea PT Pupuk Sriwidjaja Palembang Tahun 2009. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta
- Aulia, S. N., Kurniawan, B. and Wahyuni, I. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Safety Riding', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(5), pp. 625–631.
- Bridger, R. S. 2003. *Introduction to Ergonomics 2nd editoin*. London: by Taylor & Francis.
- Beaulieu (2005) *The Issues of fatigue and working time in the road transport sector*. Geneva: ILO.
- Budiono, AM., et al. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Bustan. 2000. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Butarbutar, Johanis Saputra. (2017). Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengendara Go-Jek Community Medan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara: 2017
- Center for Accident Research & Road Safety-Queensland (CARRS-Q). (2011). *State of the Road: Fatigue Fact Sheet*. Queensland: CARRS-Q

- Damarany, Purnisa. (2012). Analisis hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat kantuk (sleepiness) dan kelelahan fatigue pada pengemudi Dump truck PT. X Distrik KCMB Tahun 2012. Tesis: Universitas Indonesia. Depok.
- Damopoli, F. C., Kawatu, P. A. T. and Tumbol, R. A. (2013) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Supir Bis Trayek Manado-Amurang Di Terminal Malalayang Manado’, *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*, 001, p. 8.
- Daulany, S. A. D. (2018) *Analisis Faktor Risiko Kelelahan Supir Bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) di Perusahaan Otobus (PO) Antar Lintas Sumatera (ALS) Kota Palembang Tahun 2018, Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.*
- Depkes RI, 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.
- Dinari, Getha Fetty. (2018). Pengaruh E-Commerce Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Indonesia. *Jurnal Bina Ekonomi*. 22(1): 45-64.
- Dio Dirgayudha (2018) ‘Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pembuat Tahu Di Wilayah Kecamatan Ciputat Dan Ciputat Timur’, *Skripsi*, 5(1), pp. 33–43.
- Fajar Kurniawan (2020) ‘Pengaruh Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Pada Jnt Express Cabang Naskah Km 7 Palembang’.
- Government of Alberta. (2010). *Fatigue and Safety at the Workplace*. Edmonton, AB: Government of Alberta, Employment and Immigration
- Government of Alberta (2014). *Fatigue, Extended Work Hours, and safety in the Workplace*. Edomonton, AB: Government of Alberta, Employment and Immigration
- Grandjean, E., 1997. *Fatigue dalam : Parmeggiani, L.ed Encyclopedia of Occupational Health and Safety, Third (Revised) edt. International Labour Organization, Ganeva.*
- Hariyati, M. (2011) ‘Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja

Linting Manual di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta', *Universitas SebelasMaret*.

- Hikmah, I. N. (2020) 'Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kejadian Kecelakaan Pada Pengemudi Bus Rapid Transit (Brt) Trans Semarang', *Universitas Negeri Semarang*.
- Ihsania, E. and Iriani, D. U. (2020) 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Di Wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020', *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, (E-ISSN : 2774-3217 1.), pp. 25–26.
- ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Geneva: International Labour Organization Office
- Koesyanto, Herry dan Tunggul, Eram P. 2005. *Panduan Praktikum Laboratorium Kesehatan & Keselamatan Kerja*, Semarang: UPT UNNES Press.
- Kroemer, K.H.E dan E. Grandjean. 1997. *Fitting The task to The Human*, 5th Edition. London: Taylor and Francis.
- Lestari, W. D. and Wahyuningsih, A. S. (2021) 'Kejadian Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di Pabrik Kayu Barecore', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(2), pp. 291–298. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN%0AKejadian>.
- Marif, A. (2013) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Pembuatan Pipa Dan Menara Tambat Lepas Pantai (Epc3) Di Proyek Banyu Urip Pt Rekayasa Industri, Serang-Banten', pp. 1–136.
- Maulani, H. A. *et al.* (2020) 'Shift Kerja dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pengemudi Angkutan Batu Bara', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), pp. 48–53. doi: 10.15294/jppkmi.v1i1.41423.
- Nasution, M. W., Widjasena, B. and Kurniawan, B. (2021) 'Hubungan Beban Kerja Fisik, Mental, dan Kebiasaan Sarapan terhadap Kelelahan Kerja pada Kurir Ekspedisi PT POS Indonesia Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346), pp. 195–200.

- NSC. (2017). *Fatigue in The Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue*.
- Paramitha, I. A. (2017) 'Hubungan Kelelahan Kerja dan Beban Kerja Convention Center Di Kota Tegal', *Kesehatan Masyarakat*, pp. 6–37.
- Putri, D. E., Sinaga, M. M. and Salmah, U. (2018) 'Hubungan Karakteristik Individu dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Operasi Tungku di PT. Inalum Kuala Tanjung Tahun 2018', *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), pp. 82–91.
- Rahayu, V. P. F. (2021) 'Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerjaan Manual Handling Di Sektor Konstruksi Proyek Apartemen Solo Urbana Residence', p. 13.
- Rahmah, A. *et al.* (2021) 'Determinan Perilaku Safety Riding Pengemudi Ojek Daring di Kota Jambi Online motorcycle taxis in Jambi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), pp. 103–110.
- Rosmalina, H. (2019) 'Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Laundry di Sepanjang Jalan Dr. Mansyur Medan Tahun 2019'.
- Safira, Eka Dhiffa, Rafiah Maharani Pulungan, Cahya Arbitera. (2020). Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *Jurnal Kesehatan*. 11(2): 265-271.
- Sejati Sihotang, K. M. *et al.* (2021) 'Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Lapangan Proyek Pembangunan Gedung Pt. X Di Jakarta Pusat Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(5), pp. 681–687. doi: 10.14710/jkm.v9i5.30709.
- Setyawati, L. M. (2003) *Buku Pedoman Pengukuran Waktu Reaksi Dengan Alat Pemeriksaan Waktu/ Reaction Timer L77 Lakassidaya*. yogyakarta: Amara Books.
- Silaban, Gerry. 1998. Kelelahan Kerja. *Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Tahun XXVI No. 10: 539-543.
- Soedirman dan Suma'mur P.K., 2014. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*, Erlangga, Magelang.

- Suma'mur, P.K., 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tarwaka. 2014. *Ergonomic Industri. Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Tugas*. Surakarta: Harapan Press.
- Umyati, A; Yaya H. Y; Eka S.N. S. 2015. *Pengukuran Kelelahan Kerja Pengemudi Bis dengan Aspek Fisiologis Kerja dan Metode Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)*. Skripsi. Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Cilegon-Banten.
- Utami, A. R. D. (2012) *Hubungan Antara Beban Kerja Dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisolak Kotabima Cv Serayu Indah Cilacap, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- Watulinggas, V. N. P. *et al.* (2020) 'Fatigue in Loading and Unloading Workers at the Port', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), pp. 93–100. doi: 10.15294/kemas.v16i1.22946.
- Wulan Rilam Sari (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Penyadap Karet di PT.Perkebunan Nusantara Riau', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Wulandari, H. (2019) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI Dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo', *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*, pp. 1–96.