

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara masa kerja, durasi kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025. Adapun kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Lebih dari sebagian pengemudi ojek *online* mengalami kelelahan kerja berat (73,0%).
2. Sebagian dari pengemudi ojek *online* berusia < 36 tahun (50,4%).
3. Lebih dari setengah pengemudi ojek *online* memiliki status gizi normal (65,7%).
4. Sebagian besar dari pengemudi ojek *online* berstatus merokok (70,1%).
5. Mayoritas dari pengemudi ojek *online* memiliki kualitas tidur yang buruk (81,8%).
6. Lebih dari setengah pengemudi ojek *online* memiliki masa kerja lama (58,4%).
7. Mayoritas dari pengemudi ojek *online* memiliki durasi kerja yang berlebih (76,6%).
8. Sebagian besar dari pengemudi ojek *online* memiliki beban kerja berat (89,8%).
9. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$.
10. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0,629$.

11. Tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 1,000.
12. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0,062.
13. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0,000.
14. Terdapat hubungan antara jam kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0,000.
15. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0,012.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Penyedia Layanan Ojek *Online*

- a. Penyedia layanan dapat secara mandiri memberikan edukasi dan kampanye promosi kesehatan bagi pengemudi ojek *online* dengan memanfaatkan berbagai media, seperti *banner*, brosur, maupun media sosial perusahaan guna mendorong penerapan pola hidup sehat serta pemenuhan waktu istirahat yang cukup.
- b. Penyedia layanan dapat menginisiasi kolaborasi lintas sektor dengan instansi kesehatan dalam memberikan sosialisasi dan pengecekan kesehatan dasar kepada pengemudi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pengemudi.

- c. Penyedia layanan ojek *online* dapat menyediakan fitur pengingat otomatis melalui sistem aplikasi untuk membatasi durasi kerja maksimum per harinya untuk mencegah kelelahan kerja yang berlebih dan menurunkan risiko gangguan kesehatan akibat durasi kerja yang tidak teratur.
- d. Penyedia layanan dapat merancang kegiatan rekreasi berbasis komunitas bersama pengemudi ojek *online* atau menyediakan program penghargaan bagi para pengemudi sebagai bentuk apresiasi serta upaya mengurangi risiko masa kerja dan beban kerja yang berlebihan.
- e. Penyedia layanan ojek *online* dapat menyediakan dukungan atau pusat bantuan bagi pengemudi ojek *online* dalam menangani keluhan pengemudi dalam bentuk layanan konseling atau forum diskusi antar pengemudi.

6.2.2 Bagi Pengemudi Ojek *Online*

- a. Disarankan kepada pengemudi ojek *online* untuk membatasi jumlah *order* dan memperhatikan durasi kerja agar tidak melebihi batas wajar, yaitu 8 jam per harinya. Pembatasan ini dapat menjaga kondisi fisik dan mental pengemudi serta mengurangi risiko kelelahan yang dapat meningkatkan potensi terjadinya kecelakaan kerja di jalan raya.
- b. Pengemudi ojek *online* perlu meningkatkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengurangi atau berhenti mengonsumsi rokok, serta memastikan istirahat dan tidur yang cukup di malam hari. Hal ini penting untuk menjaga stamina tubuh, meningkatkan imunitas, dan mengurangi gangguan penyakit yang dapat memperparah kondisi kelelahan kerja.
- c. Pengemudi ojek *online* dianjurkan melakukan pemanasan sebelum beraktivitas serta melakukan peregangan sederhana atau aktivitas fisik ringan saat waktu istirahat untuk melancarkan peredaran darah, menjaga fleksibilitas

otot, serta mengurangi ketegangan akibat posisi duduk statis dan durasi mengendarai motor yang panjang.

- d. Pengemudi ojek *online* dapat menyusun jadwal kerja pribadi yang efisien dan seimbang, dengan memprioritaskan waktu operasional pada jam-jam sibuk (seperti pagi dan sore hari) untuk mengoptimalkan pendapatan tanpa harus memperpanjang durasi kerja secara berlebihan. Selain itu, pengemudi perlu meluangkan atau menambah waktu istirahat secara proporsional di luar jam operasional untuk menjaga pemulihan kondisi tubuh, mempertahankan produktivitas, serta meminimalkan risiko kelelahan kerja.
- e. Pengemudi ojek *online* diharapkan dapat menerapkan manajemen keuangan sederhana seperti mencatat pengeluaran dan pemasukan harian agar pengemudi dapat mengurangi motivasi untuk bekerja melebihi kapasitas fisik untuk menambah penghasilan, sehingga risiko kelelahan dapat diminimalkan.
- f. Pengemudi ojek *online* disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin pada layanan kesehatan, seperti puskesmas maupun rumah sakit, untuk mendeteksi dini adanya gangguan kesehatan agar dapat dicegah yang dapat berdampak pada produktivitas dan keselamatan kerja.
- g. Pengemudi dapat terlibat aktif dalam komunitas sesama pengemudi ojek *online* untuk berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, dan membentuk interaksi sosial yang positif antar sesama pengemudi.
- h. Pengemudi ojek *online* diharapkan dapat lebih waspada dengan tanda-tanda kelelahan berat agar dapat mengurangi intensitas kerja dan memberikan waktu bagi tubuh serta pikiran untuk kembali pulih sehingga terhindar dari risiko kecelakaan maupun gangguan kesehatan yang lebih serius.

6.2.3 Bagi Pemerintah

- a. Dinas Ketenagakerjaan diharapkan dapat mengatur dan menegakkan kebijakan yang jelas terkait status hukum serta hak-hak pengemudi ojek *online*, termasuk perlindungan kesehatan kerja, jaminan sosial, sistem upah yang adil, serta pemberian tunjangan dan fasilitas kerja yang memadai. Dengan begitu, pengemudi ojek *online* dapat memperoleh perlindungan yang setara dengan pekerja sektor transportasi lainnya sehingga kesejahteraan dan keselamatan kerjanya dapat lebih terjamin.
- b. Kepolisian Lalu Lintas diharapkan dapat berperan dalam melakukan pengawasan terhadap perilaku berkendara pengemudi ojek *online* di jalan raya, seperti kecepatan, kepatuhan terhadap rambu lalu lintas, serta potensi pelanggaran yang dapat membahayakan keselamatan. Selain itu, Polantas dapat bekerja sama dengan perusahaan penyedia layanan ojek *online* untuk melakukan kampanye keselamatan berkendara, terkhususnya terkait bahaya kelelahan dalam berkendara dan mengenai pentingnya keselamatan berkendara.
- c. Pemerintah melalui koordinasi lintas sektor, perlu membentuk sistem pemantauan (*monitoring*) untuk mengukur tingkat kepatuhan perusahaan penyedia layanan ojek *online* maupun para pengemudi terhadap regulasi yang berlaku serta melakukan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas kebijakan agar menjadi dasar perbaikan di masa mendatang.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti variabel-variabel lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini, di antaranya faktor lingkungan

dan faktor psikososial seperti stres kerja yang kemungkinan berhubungan dengan kelelahan kerja. Selain itu, peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk mengkaji lebih dalam seperti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif

