



**PENGARUH MASA KERJA, KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN  
DENGAN KELELAHAN KERJA PADA AWAK MOBIL TANGKI (AMT)  
PT. PERTAMINA PATRA NIAGA, KOTA KENDARI, TAHUN 2024**

**Wa Ode Mutmainnah<sup>1\*</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>1</sup>, Siti Nurfadilah H<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, FKM, Universitas Halu Oleo

\*Email Korespondensi: [waodemutmainnah03@gmail.com](mailto:waodemutmainnah03@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kelelahan kerja adalah kondisi fisik dan mental yang terjadi akibat bekerja terlalu lama tanpa istirahat yang memadai. Salah satu pekerjaan yang berisiko mengalami kelelahan ialah mengemudi. Pengemudi yang merasa lelah akan sulit berkonsentrasi dan berkurangnya rasa waspada, hal ini menyebabkan pengemudi akan kesulitan memberikan respon dengan cepat dan tepat jika terjadi keadaan darurat. Efek dari kelelahan selama mengemudi ini dirasakan juga oleh Awak Mobil Tangki (AMT) yang berada di PT. Pertamina Patra Niaga Kendari yang bertugas mendistribusikan BBM ke berbagai tempat. **Tujuan :** Untuk mengetahui Pengaruh Masa Kerja, Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga, Kota Kendari, Tahun 2025. **Metode :** Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi-square* dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik. Jumlah sampel sebanyak 96 orang responden yang diperoleh dari *accidental sampling*. **Hasil :** penelitian ini menunjukkan bahwa semua variabel berpengaruh dengan kelelahan kerja yakni masa kerja dengan nilai signifikan 0,002, kualitas tidur dengan nilai signifikan 0,010 dan kebiasaan sarapan dengan nilai signifikan 0,006. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh antara masa kerja, kualitas tidur dan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kendari Tahun 2025. Disarankan para Awak Mobil Tangki (AMT) untuk memperbaiki kualitas tidur dengan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, rajin melakukan olahraga serta dapat mengatur jadwal jam tidur dengan baik. Serta selalu melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas serta memperhatikan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh.

**Kata Kunci:** Kelelahan Kerja, Masa Kerja, Kualitas Tidur, Kebiasaan Sarapan.

---

## ABSTRACT

**Background:** Work fatigue is a physical and mental condition that occurs due to working too long without adequate rest. One of the jobs that is at risk of fatigue is driving. Drivers who feel tired will have difficulty concentrating and will be less alert, this causes the driver to have difficulty responding quickly and accurately in the event of an emergency. The effects of fatigue while driving are also felt by the Fuel Truck Driver (FTD) at PT. Pertamina Patra Niaga Kendari who are tasked with distributing fuel to various places. **Objective:** To determine the Effect of Working Period, Sleep Quality and Breakfast Habits on Work Fatigue in Fuel Truck Driver (FTD) PT. Pertamina Patra Niaga, Kendari City, in 2025. **Method:** This type of research is observational analytical with a cross-sectional study approach. Data analysis used bivariate analysis with the chi-square test and multivariate analysis with the logistic regression test. The number of samples was 96 respondents obtained from accidental sampling. **Results:** This study shows that all variables have an effect on work fatigue, namely work period with a significant value of 0.002, sleep quality with a significant value of 0.010 and breakfast habits with a significant value of 0.006. **Conclusion:** There is an influence between work period, sleep quality and breakfast habits with work fatigue in Fuel Truck Driver (FTD) of PT. Pertamina Patra Niaga Kendari in 2025. It is recommended Fuel Truck Driver (FTD) improve their sleep quality by reducing the use of gadgets before going to bed, exercising diligently and being able to manage their sleep schedule properly, and always have breakfast before starting activities and pay attention to the nutritional intake that enters the body.

**Keywords:** Work Fatigue, Working Period, Sleep Quality, Breakfast Habits.

## PENDAHULUAN

Kelelahan adalah mekanisme perlindungan untuk mengaktifkan tubuh dalam menghindari kerusakan lebih lanjut, dan pemulihan dapat terjadi setelah istirahat (Tarwaka, 2014). Kelelahan (*fatigue*) adalah kondisi yang ditandai oleh kapasitas kurang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi untuk berprestasi, biasanya ditandai dengan kondisi atau perasaan letih dan lemah (Cahyanto & Umar, 2017). Kelelahan kerja adalah kondisi fisik dan mental yang terjadi akibat bekerja terlalu lama tanpa istirahat yang memadai (Harahap, 2023). Kelelahan kerja dapat ditandai dengan melemahnya tenaga kerja dalam melaksanakan pekerjaan atau aktivitas, hingga meningkatnya kesalahan dalam melakukan pekerjaan dan berakibat fatalnya adalah terjadinya kecelakaan kerja.

Berdasarkan data *International Labour Organization* (ILO) menyatakan bahwa jumlah tenaga kerja yang meninggal pada tahun 2021 adalah sebanyak 2 juta tenaga kerja yang disebabkan oleh kecelakaan kerja akibat kelelahan (ILO, 2021). Pada tahun 2022 dilaporkan kasus tenaga kerja yang meninggal adalah sebanyak 2,9 juta tenaga kerja. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa angka kecelakaan kerja paling berisiko berada pada usia muda 20 – 25 tahun. Penyebab kematian tersebut diakibatkan oleh penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan sebanyak 80%

dan cedera akibat kerja sebanyak 20%. Selain itu, terdapat 402 juta orang mengalami cedera kerja yang sifatnya non – fatal di dunia (ILO, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2021 sebanyak 27,8% faktor kecelakaan kerja diakibatkan oleh faktor kelelahan. Laporan tahunan BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan peningkatan jumlah kecelakaan kerja dalam tiga tahun terakhir. Jumlah kasus kecelakaan kerja mencapai 221.740 pada tahun 2020, naik menjadi 234.370 pada tahun 2021, dan akhirnya mencapai 265.334 pada tahun 2022 (BPJS Ketenagakerjaan, 2023). Kemudian, data dari Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) tahun 2024 menyebutkan bahwa kecelakaan kerja di Indonesia mencapai 162.327 kasus dari Januari hingga Mei tahun 2024 (Kemnaker, 2024).

Berdasarkan data Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) Provinsi Sulawesi Tenggara, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 246 kasus kecelakaan kerja yang tersebar di 60 perusahaan dengan 21 pekerja diantaranya meninggal dunia. Selanjutnya, pada tahun 2022 terjadi 485 kasus kecelakaan kerja dari 110 perusahaan dengan 25 pekerja di antaranya meninggal dunia. Pada tahun 2023 meningkat lagi menjadi 504 kasus dari 120 perusahaan, 20 pekerja di antaranya meninggal dunia (Disnakertrans, 2024). Menurut data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Ketenagakerjaan Kota Kendari, kasus kecelakaan kerja terjadi sebanyak 347 kasus pada tahun 2019, dan sebanyak 213 kasus pada tahun 2020 serta sebanyak 153 kasus pada tahun 2021 (BPJS, 2021)

Tarwaka & Bakri (2016) menjelaskan bahwa kelelahan kerja dapat disebabkan oleh faktor yang bermacam misalnya intensitas dan lama kerja fisik ataupun mental, lingkungan (iklim, penerangan, kebisingan), detak jantung, problem fisik (tanggung jawab, kecemasan, konflik), kenylerian dan penyakit lainnya dan nutrisi. Selain itu, faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja antara lain faktor individu dan faktor pekerjaan. Faktor individu terdiri dari usia, jenis kelamin, psikis, riwayat penyakit, sikap kerja dan masa kerja. Sedangkan faktor pekerjaan meliputi lama kerja, beban kerja dan shift kerja (Ardianti *et al.*, 2023). Selain itu, kelelahan dipengaruhi oleh kualitas tidur meliputi kecukupan tidur seseorang dan dipengaruhi juga oleh kebiasaan sarapan.

Pekerjaan yang berisiko mengalami kelelahan salah satunya ialah mengemudi, sebab mengemudi merupakan pekerjaan monoton dengan tugas yang berulang dan memerlukan perhatian yang berkelanjutan. Pengemudi yang merasa lelah akan sulit berkonsentrasi dan berkurangnya rasa waspada, hal ini menyebabkan pengemudi akan kesulitan memberikan respon dengan cepat dan tepat jika terjadi keadaan darurat (Hikmah, 2020). Efek dari kelelahan selama mengemudi ini dirasakan juga oleh Awak Mobil Tangki (AMT) yang berada di PT. Pertamina Patra Niaga Kendari. PT. Pertamina Patra Niaga Kendari merupakan usaha yang bergerak dalam perdagangan BBM, pengelolaan BBM, penerimaan BBM, penimbunan BBM dan penyaluran produk BBM ke berbagai tempat.

Berdasarkan survei awal melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada para Awak Mobil Tangki, bahwasanya rata - rata para AMT memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun. Hal ini akan mempengaruhi tingkat kelelahan AMT. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Primatasari (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara masa kerja dan kelelahan kerja ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Kemudian, AMT ini seringkali mendistribusikan produk BBM pada saat malam hingga dini hari. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap jam biologis tubuh akibatnya kualitas tidur memburuk, sehingga bisa menyebabkan kelelahan dan terjadinya kecelakaan. Selain itu, terdapat beberapa AMT yang melewatkan sarapan ketika melakukan

pengantrian pengisian BBM. Sehingga mereka merasakan kondisi lemas, kepala pening dan mata berkunang – kunang.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari yakni pada bulan Januari tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Awak Mobil Tangki (AMT) sebanyak 500 orang. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling* dengan menggunakan rumus *lemeshow*. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni berjumlah 96 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer tentang masa kerja, kualitas tidur dan kebiasaan sarapan. Variabel masa kerja terbagi menjadi kategori masa kerja baru yaitu  $\leq 5$  tahun dan masa kerja lama  $> 5$  tahun. Variabel kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Variabel kebiasaan sarapan diukur dengan menggunakan modifikasi kuesioner dari penelitian terdahulu dengan pembagian kebiasaan sarapan baik dan kebiasaan sarapan kurang. Variabel kelelahan kerja diukur dengan menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Comitte (IFRC)*. Data yang diperoleh kemudian untuk diolah dan dianalisis menggunakan *software SPSS*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakter masing – masing dari variabel penelitian, analisis multivariat untuk melihat hubungan antara variabel bebas yang paling berpengaruh terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji analisis regresi logistik.

### HASIL PENELITIAN

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT.Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
<20 Tahun	4	4,2
20 – 35 Tahun	70	72,9
>35 Tahun	22	22,9
<b>Lama Kerja</b>		
$\leq 8$ Jam	18	18,8
$> 8$ Jam	77	81,2
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	38	39,6
Belum Menikah	58	60,4
<b>Jarak Pendistribusian BBM</b>		
<50 KM	5	5,2
50 – 100 KM	25	26
>100 KM	66	68,8

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berumur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 70 responden (72,9%), selanjutnya mayoritas lama kerja responden selama >8 jam yaitu sebanyak 77 responden (81,2%), selanjutnya untuk status pernikahan responden mayoritas belum menikah yaitu sebanyak 58 responden (60,4%) dan untuk jarak pendistribusian BBM mayoritas >100 KM yaitu sebanyak 66 responden (68,8%)

#### Analisis Univariat

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari 2025**

No	Kelelahan kerja	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	50	52,1
2.	Berat	46	47,9
	<b>Total</b>	96	100

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 96 responden, terdapat sebanyak 50 responden (52,1%) yang mengalami kelelahan kerja ringan dan terdapat sebanyak 46 responden (47,9%) yang mengalami kelelahan kerja berat.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

No	Masa kerja	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Baru	70	72,9
2.	Lama	26	27,1
	<b>Total</b>	96	100

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 96 responden, terdapat sebanyak 70 responden (72,9%) yang memiliki masa kerja baru dan terdapat sebanyak 26 responden (27,1%) yang memiliki masa kerja lama.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Baik	25	26
2.	Buruk	71	74
	<b>Total</b>	96	100

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 96 responden, terdapat sebanyak 71 responden (74%) yang memiliki kualitas tidur buruk dan terdapat sebanyak 25 responden (26%) yang memiliki kualitas tidur baik.

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

No	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Baik	63	65,6
2.	Kurang	33	34,4
	<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 96 responden, terdapat sebanyak 63 responden (65,6%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan terdapat sebanyak 33 responden (34,4%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang.

### Analisis Bivariat

**Tabel 6. Distribusi Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total	<i>p-value</i>	
	Berat		Ringan				
	n	%	n	%			
Baru	27	28,13	43	44,79	70	72,92	<b>0,003</b>
Lama	19	19,79	7	7,29	26	27,08	
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>47,92</b>	<b>50</b>	<b>52,08</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Tabel 6 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan masa kerja baru dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 27 responden (28,13%). Sedangkan responden dengan masa kerja lama dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 19 responden (19,79%). Kemudian, responden dengan masa kerja baru dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 43 responden (44,79%). Sedangkan responden dengan masa kerja lama dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 7 responden (7,29%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai hubungan kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,003) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *p-value* (0,003) < 0,25, maka variabel masa kerja bisa masuk ke dalam tahapan analisis multivariat.

**Tabel 7. Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	5	5,21	20	20,83	25	26,04	<b>0,001</b>
Buruk	41	42,71	30	31,25	71	73,96	
Total	<b>46</b>	<b>47,92</b>	<b>50</b>	<b>52,08</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Tabel 7 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan kualitas tidur baik dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 5 responden (5,21%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 41 responden (42,71%). Kemudian, responden dengan kualitas tidur baik dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 20 responden (20,83%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 30 responden (31,25%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai hubungan kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,001) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *p-value* (0,001) < 0,25, maka variabel kualitas tidur bisa masuk ke dalam tahapan analisis multivariat

**Tabel 8. Distribusi Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025**

Kebiasaan Sarapan	Kelelahan Kerja				Total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	23	23,96	40	41,67	63	65,63	<b>0,002</b>
Kurang	23	23,96	10	10,41	33	34,37	
Total	46	47,92	50	52,08	96	100	

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Tabel 8 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan kebiasaan sarapan baik dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 23 responden (23,96%). Sedangkan responden dengan kebiasaan sarapan kurang dan mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 23 responden (23,96%). Kemudian, responden dengan kebiasaan sarapan baik dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 40 responden (41,67%). Sedangkan responden dengan kebiasaan sarapan kurang dan mengalami kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 10 responden (10,41%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai hubungan kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,002) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *p-value* (0,002) < 0,25, maka variabel masa kerja bisa masuk ke dalam tahapan analisis multivariat.

## Analisis Multivariat

**Tabel 9. Analisis Logistik Pengaruh Masa Kerja, Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kelelahan Kerja**

Variabel	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
Masa Kerja	0,002	6,01 (1,953 – 18,507)
Kualitas Tidur	0,010	5,14 (1,48 – 17,88)
Kebiasaan Sarapan	0,006	4,04 (1,48 – 10,97)

Sumber : Data Primer (Januari, 2025)

Berdasarkan hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat pengaruh antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai pengaruh kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,002) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Diperoleh bahwa besar pengaruh masa kerja menyebabkan kelelahan kerja adalah senilai 6 kali lebih besar.

Berdasarkan hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat pengaruh antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai pengaruh kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,010) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Diperoleh bahwa besar pengaruh kualitas tidur menyebabkan kelelahan kerja adalah senilai 5 kali lebih besar.

Berdasarkan hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05 sehingga terdapat pengaruh antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari tahun 2025. Dapat dilihat bahwa nilai pengaruh kedua variabel bernilai (*p-value* = 0,006) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Diperoleh bahwa besar pengaruh kebiasaan sarapan menyebabkan kelelahan kerja adalah senilai 4 kali lebih besar. Sehingga, berdasarkan hasil uji regresi logistik tersebut dapat diperoleh bahwa variabel independen (masa kerja, variabel kualitas tidur dan kebiasaan sarapan) secara bersama – sama memiliki pengaruh secara simultan terhadap variabel dependen (kelelahan kerja).

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari**

Masa kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan hal ini dikarenakan lamanya bekerja akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh. Apabila masa kerja > 5 tahun maka akan mempercepat kontraksi otot, dengan arti lain ada pengaruh yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Seseorang yang memiliki masa kerja lebih lama memiliki pengalaman dan lebih memahami pekerjaannya sehari-hari daripada seseorang yang masa kerjanya baru sebentar (Hijah *et al.*, 2021)

Berdasarkan hasil pengujian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari. Besar pengaruh masa kerja menyebabkan kelelahan kerja adalah senilai 6 kali lebih besar. Pada fakta di lapangan menunjukkan bahwa AMT dengan masa kerja yang baru mengalami kelelahan kerja berat dan AMT dengan masa kerja lama memiliki kelelahan kerja ringan, Hal ini disebabkan karena AMT dengan masa kerja baru dalam mendistribusikan BBM menempuh jarak pendistribusian yang cukup jauh dan rata – rata berusia lebih tua dibandingkan dengan masa kerja

yang lama. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi kelelahan kerja mereka. Semakin bertambahnya waktu, orang yang telah bekerja dalam suatu posisi atau perusahaan dalam waktu yang lama akan mengalami kelelahan karena pekerjaan yang monoton. Rutinitas yang terus-menerus dapat menjadikan pekerja menjadi jenuh dan aktivitas pekerjaan yang tidak ergonomis, sehingga bisa menyebabkan kelelahan terhadap pekerja (Aminah & Porusia, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfi et al., (2021). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai  $p = 0,002 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh antara masa kerja dengan kelelahan kerja (*burnout*) pada perawat di RSUD 45 Kuningan pada tahun 2021.

### **Pengaruh Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari**

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai perasaan puas seseorang terhadap waktu tidurnya sehingga tidak merasakan kelelahan perasaan gelisah dan mudah terangsang, apatis, lesu, kehitaman atau bengkak disekitar mata, sakit kepala, sering menguap, mudah mengantuk dan mengalami mata perih. Sehingga, kualitas tidur dapat mempengaruhi kelelahan yang dialami seorang pekerja, yang tidak hanya berdampak pada kelelahan kerja saja, namun juga pada penurunan kinerja dalam bekerja. Dengan demikian, seorang pekerja dengan kualitas tidur yang buruk sangat rentan mengalami kelelahan kerja daripada pekerja dengan kualitas tidur yang baik (Munawarah et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari. Besar pengaruh kualitas tidur menyebabkan kelelahan kerja senilai 5 kali lebih besar. Pada fakta dilapangan menunjukkan bahwa AMT dengan kualitas tidur yang baik mengalami kelelahan kerja berat. Hal ini dikarenakan beberapa AMT memiliki jarak pendistribusian yang jauh melebihi 100 km, kondisi ini berdampak pada kelelahan mereka. Sehingga, Ketika mulai beristirahat (tidur), mereka tidak membutuhkan waktu yang lama untuk dapat tertidur dan lama waktu tidurnya bisa melebihi 8 jam. Hal ini terjadi ketika mereka mengalami kelelahan yang berat setelah mendistribusikan BBM dengan jarak yang jauh. Kemudian, beberapa AMT memiliki kualitas tidur yang buruk namun mengalami kelelahan kerja yang ringan, hal ini disebabkan oleh jarak pendistribusian yang cukup dekat yakni <50 km. Sehingga meskipun dengan kualitas tidur yang buruk tetapi dengan jarak pendistribusian yang dekat membuat sebagian para AMT tidak mengalami kelelahan kerja yang berat.

Berdasarkan data penelitian di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar AMT mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan Sebagian besar Awak Mobil Tangki (AMT) memiliki jam tidur yang tidak teratur, sering terbangun di tengah malam hari atau terlalu dini. Berdasarkan jawaban kuesioner responden bahwa mereka sering mengalami masalah yang mengganggu tidur seperti tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring, terbangun di malam hari, merasa kedinginan dan kepanasan di malam hari serta mengalami mimpi buruk. Sehingga, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur AMT. Selain itu, para AMT ini sebagian besar memiliki durasi tidur yang <8 jam dan sering mengalami rasa kantuk ketika sedang melakukan aktivitas di siang hari.

Berdasarkan penuturan sebagian besar responden bahwa mereka tidak langsung tertidur ketika malam hari. Karena, mereka masih bermain gadget sebelum tidur. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Karena, bermain gadget dapat mengganggu jadwal tidur dan jika

terlalu lama bertatap dengan layar gadget pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari (Chandra et al., 2022). Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain gadget seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2017)

Frekuensi tidur yang kurang dapat menyebabkan kelelahan. Jika kekurangan tidur ini terus terjadi setiap hari, seseorang akan lebih lelah saat bekerja, dan ini sangat berbahaya. Kelelahan juga akan terjadi apabila waktu dan istirahat tidur hilang sehari-hari secara berturut-turut yang akan menimbulkan efek kumulatif kelelahan (Putri et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianti *et al.*, (2023). Hasil uji pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan kerja menggunakan uji regresi logistik ordinal didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,50 sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa responden masih memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk disebabkan karena adanya gangguan tidur, baik pada jam tidur maupun pada pola tidur.

### **Pengaruh Kebiasaan Sarapan dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari**

Sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan setelah bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi untuk dapat memenuhi sebagian dari kebutuhan zat gizi harian (15-30% dari kebutuhan zat gizi) untuk hidup yang lebih sehat (Saputra & Kartika, 2023).

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari. Besar pengaruh kebiasaan sarapan menyebabkan kelelahan kerja senilai 4 kali lebih besar. Berdasarkan fakta di lapangan menunjukkan bahwa beberapa AMT dengan kebiasaan sarapan yang baik mengalami kelelahan kerja yang berat. Hal ini disebabkan karena para AMT Ketika melakukan sarapan tidak memperhatikan jenis asupan yang masuk ke dalam tubuh mereka, sebagian besar AMT hanya mengonsumsi roti ataupun kudapan ringan untuk mengganjal perut di pagi hari. Mengonsumsi makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tidak sesuai saat sarapan dapat membuat kondisi lemas ketika melakukan aktivitas yang berat. Sehingga, kelelahan kerja yang berat tidak dapat dihindarkan. Kemudian, beberapa AMT memiliki kebiasaan sarapan yang kurang namun mengalami kelelahan kerja yang ringan. Hal ini disebabkan karena meskipun beberapa AMT tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik namun mereka mengonsumsi makanan yang lebih banyak pada malam maupun siang hari. Selain itu, beberapa diantaranya cukup memperhatikan jenis asupan yang masuk ke dalam tubuh mereka setiap harinya. Sehingga ketika melakukan aktivitas sehari-hari mereka memiliki energi yang cukup dan kelelahan kerja berat dapat dihindarkan.

Secara umum para AMT memiliki kebiasaan sarapan namun kurang memperhatikan asupan yang masuk ke dalam tubuh mereka. Kebanyakan dari mereka hanya mengonsumsi makanan dengan menu yang tidak lengkap. Kemudian, para AMT ini sebagian besar kurang mengonsumsi buah-buahan saat sarapan. Hal ini akan berpengaruh terhadap asupan gizi dalam tubuh mereka. Konsumsi buah merupakan salah satu kegiatan untuk memenuhi kecukupan gizi seseorang.

Kemampuan untuk bekerja dipengaruhi oleh asupan energi seorang pekerja. Banyaknya kalori yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan harus terpenuhi dari makanan dan minuman

yang dikonsumsi. Jika asupan tersebut tidak terpenuhi, kemampuan tenaga untuk bekerja akan berkurang dan lebih mudah untuk letih. Seseorang yang bekerja pastilah memerlukan asupan energi yang baik secara kualitas maupun kuantitas. Apabila pekerja tersebut kekurangan asupan energi, maka kapasitas kerja dapat terganggu (Tasmi et al., 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hauteas *et al.*, (2019). Hasil uji regresi sederhana antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja yaitu diperoleh nilai *p value* <0.05 yaitu sebesar 0.001 dan, nilai  $t_{hitung}$  menunjukkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $(-3,672 > 2,0001)$  dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja dan dengan tanda atau arah negatif yang memberi makna bahwa kebiasaan sarapan pagi berpengaruh negatif terhadap kelelahan kerja pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh masa kerja, kualitas tidur dan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kendari 2025, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara masa kerja, kualitas tidur dan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada Awak Mobil Tangki (AMT) PT. Pertamina Patra Niaga Kota Kendari Tahun 2025. Adapun saran yang dapat diberikan yakni diharapkan kepada para Awak Mobil Tangki (AMT) memperbaiki kualitas tidur mereka dengan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, rajin melakukan olahraga serta dapat mengatur jadwal jam tidur dengan baik, Selain itu, diharapkan kepada para Awak Mobil Tangki (AMT) untuk selalu melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas serta memperhatikan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, R. A. S., & Porusia, M. (2024). Hubungan Masa Kerja, Jenis Kelamin Dan Iklim Kerja Dengan Kelelahan Kerja Di Pt Batik X. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 652–659.
- Ardianti, D., Santiasih, I., & Kusminah, I. L. (2023). Pengaruh Usia, Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kelelahan Karyawan Perusahaan Produksi Beton. *Conference On Safety Engineering And Its Application*, 7(1), 126–131.
- Bpjs, K. (2021). *Permenaker Ri No. 5 Tahun 2021 Tentang Tata Cara Penyelenggaraan Program Jaminan Kecelakaan Kerja, Jaminan Kematian, Dan Jaminan Hari Tua [Internet]*.
- Cahyanto, D., & Umar, A. F. (2017). *Analisis Kelelahan Kerja Dan Faktor-Faktor Penyebabnya Pada Caregiver ( Studi Kualitatif Pada Panti Rehabilitasi Disabilitas Mental Di Yayasan Galuh Kota Bekasi ) Mental Disability Rehabilitation At Galuh Foundation Bekasi Town ) Abstrak Pendahuluan Kelel.* 17–33.
- Chandra, I. C. S. B., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). *Chmk Health Journal*, 6(1), 393–399. <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/367877-None-75bb690e.Pdf>
- Disnakertrans, S. (2024). *Angka Kecelakaan Kerja Di Sultra Dalam 3 Tahun Terakhir*.
- Harahap, R. A. (2023). Pengaruh Waktu Kerja Pada Kelelahan Kerja Terhadap Supir Transportasi Darat B3. *Zahra: Journal Of Health And Medical Research*, 3(Oktober), 380–387.
- Hauteas, N. R., Ruliati, L. P., & Doke, S. (2019). *Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Rambut Palsu Di Cv. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang.* 01(4), 127–139.

- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Hijah, N. F., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2021). Iklim Kerja, Postur Kerja, Dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bengkel Las. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i1.47282>
- Hikmah, I. N. (2020). Tingkat Kebugaran Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kejadian Kecelakaan Pada Pengemudi Bus. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 4(4), 543–554. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- ILO. (2021). *Meningkatkan Keselamatan Dan Kesehatan Pekerja Muda*.
- Kemnaker. (2024). *Angka Kecelakaan Kerja Tahun 2024*.
- Ketenagakerjaan, B. (2023). *Jumlah Kecelakaan Kerja Di Indonesia Masih Tinggi*.
- Lutfi, M., Puspanegara, A., & Mawaddah, A. U. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (Burnout) Perawat Di Rsud 45 Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 173–191. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.332>
- Munawarah, S., Yuliati, & Mutthalib, N. U. (2024). Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Khusus Daerah (Rskd) Dadisulawesi Selatan. *Window Of Public Health Journal*, 5(5), 613–620.
- Primatasari, R. M. (2016). *Pengaruh Masa Kerja Dan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Inap Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, F., Amaliawati, N. C., & Kirana, C. (2024). Hubungan Antara Usia, Masa Kerja, Kualitas Tidur Dan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Bongkar Muat ( Tkbm ) Di Pelabuhan Newport Kota Kendari. *Journal Of Public Health And Industrial Nutrition*, 3(1), 16–22.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50–54.
- Tarwaka. (2014). *Ergonomi Industri Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Harapan Press.
- Tasmi, D., Lubis, H. S., & Mahyuni, E. L. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Energi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Pt. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga Tahun 2015. *Jurnal Fkm Usu*, 1–7.