

BAB 8

KESIMPULAN

8.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS kontraktor PT. HIL dapat disimpulkan dari keseluruhan faktor-faktor yang diteliti yaitu karakteristik pengemudi, pekerjaan dan jenis kendaraan, maka faktor umur pada karakteristik pengemudi terbukti mempengaruhi kejadian kelelahan. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Proporsi faktor umur terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok umur lebih dari 45 tahun. Dengan persentase kejadian lelah sebesar 93,3%.
2. Proporsi faktor status gizi terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok status gizi/IMT kegemukan dengan persentase kejadian lelah sebesar 46,2%.
3. Sedangkan Proporsi faktor kondisi tubuh terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok kondisi tubuh sakit dengan persentase kejadian lelah sebesar 61,5%.
4. Proporsi faktor total durasi mengemudi terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok total durasi mengemudi > 48 jam dengan persentase kejadian lelah sebesar 52,6%.
5. Proporsi faktor shift kerja terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok shift kerja 1 (00.00-08.00) dengan persentase kejadian lelah sebesar 50%.

6. Proporsi faktor jadwal kerja terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi pada kelompok jadwal kerja tidak teratur dengan persentase kejadian lelah sebesar 41,8%.
7. Proporsi faktor sistem penggajian terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok pengemudi borongan dengan persentase kejadian lelah sebesar 42,7%.
8. Dan proporsi faktor jenis kendaraan terhadap kejadian lelah pada pengemudi *bulk truck* PT. BCS subkontraktor PT. HIL *Plant* Narogong tahun 2009 tertinggi terdapat pada kelompok flat bed trailer dengan persentase kejadian lelah sebesar 47,6%.
9. Sedangkan untuk tingkat kelelahan disimpulkan sebagian besar responden dari total responden yang berjumlah 98 orang, yaitu sebanyak 94 orang menderita kelelahan ringan dengan persentase 95% dan pengemudi sebanyak 4 orang atau sekitar 4,1% menderita kelelahan tingkat menengah atau sedang, dengan gejala kelelahan yang sering dialami oleh responden yaitu haus, merasa ingin berbaring, menguap, menjadi mengantuk, menjadi lelah seluruh badan, tidak dapat tekun dalam bekerja, merasa nyeri di punggung, kaku di bahu, merasa kurang sehat, dan tidak dapat mengontrol sikap.

8.2 Saran

Dari hasil kesimpulan di atas maka diketahui faktor yang berisiko mempengaruhi tingkat kelelahan dan tingkat kelelahan yang dialami oleh pengemudi *bulk truck* PT. BCS. Oleh karena itu dibutuhkan upaya penanggulangan dan pencegahan guna menghindari kondisi membahayakan bagi seluruh pihak yang terkait. Saran yang bisa penulis berikan antara lain ditujukan kepada pihak-pihak yang terkait pada penelitian ini yaitu PT. HIL, PT. BCS dan pengemudi *bulk truck*.

1) **PT. Holcim Indonesia Tbk**

- a. Melakukan koordinasi seluruh komponen yang berwenang terhadap kegiatan operasional di area pabrik untuk pengaturan jadwal keluar D.O sehingga dapat disesuaikan dengan kapasitas pengemudi. Pada pengemudi usia di atas 45 tahun tidak jadwal kerja yang terus-terusan tanpa istirahat.

2) **PT. Buana Centra Swakarsa**

Sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap para pengemudi, maka PT. BCS dapat melakukan langkah-langkah pencegahan maupun penanggulangan dalam gejala kelelahan oleh pengemudi *bulk truck* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Upaya yang dapat dilakukan antara lain :

- a. Menyusun jadwal kerja yang teratur dan sistem rotasi pengemudi yang efektif dan efisien dengan pertimbangan pola tidur dan waktu istirahat yang cukup bagi pengemudi khususnya pada pengemudi yang berusia di atas 45 tahun.
- b. Menyediakan ruang tunggu yang nyaman, bersih dan sehat serta desainnya yang memungkinkan pengemudi dapat beristirahat saat mereka melakukan kegiatan menunggu D.O
- c. Memberikan briefing kepada para pengemudi pada awal shift kerja yang berguna untuk kembali mengingatkan pengemudi akan kondisi-kondisi yang berisiko menyebabkan kecelakaan termasuk apabila gejala kelelahan muncul dan tindakan apa saja yang harus dilakukan untuk menanggulangnya.

3) **Pengemudi *Bulk Truck***

Pengemudi adalah komponen yang utama dalam penelitian ini. Kondisi dalam mengemudi yang tidak aman dan sehat harus diberikan saran sebagai dasar pertimbangan untuk dilakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Seperti yang telah disebutkan dalam kesimpulan bahwa faktor umur dapat mempengaruhi kejadian kelelahan yang diderita oleh pengemudi, maka diperlukan rekomendasi

atas kondisi ini. Selain itu, gejala-gejala kelelahan yang sering dialami oleh pengemudi juga membutuhkan masukan sebagai upaya pencegahan untuk mengurangi frekuensi munculnya gejala-gejala kelelahan seperti haus, mengantuk dan merasa tidak fit. Saran yang bisa diberikan penulis kepada pengemudi antara lain :

- a. Lakukan pola tidur yang teratur dengan waktu tidur dan waktu istirahat yang mencukupi yaitu sekitar 6 jam waktu minimal untuk tidur dan beristirahat dalam waktu sehari khususnya pada pengemudi usia di atas 45 tahun.
- b. Usahakan sirkulasi dan suhu udara di dalam kabin kendaraan dalam keadaan baik dengan membuka kaca jendela atau meningkatkan level AC untuk menghindari rasa ngantuk dan kepanasan saat mengemudi. Hal ini juga dapat mengurangi rasa haus yang muncul akibat kenaikan suhu.
- c. Selain itu, untuk menghindari rasa haus yang dapat menyebabkan dehidrasi, siapkan selalu di dalam kendaraan air minum yang bisa diminum saat rasa haus datang.
- d. Apabila rasa mengantuk semakin dirasakan berat maka hentikan sejenak kendaraan yang dikemudikan lalu keluar dan berjalan di sekitar kendaraan sejenak dan biarkan menghirup udara segar di jalan. Tindakan ini bisa menyegarkan kembali pikiran dan meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga rasa mengantuk dan lelah bisa berkurang.
- e. Dengarkan radio atau musik yang bisa membantu menghilangkan rasa bosan dan kembali semangat dalam berkendara.
- f. Apabila mengemudikan kendaraan jarak yang jauh, usahakan membawa teman. Sehingga saat lelah dan mengantuk muncul pengemudi bisa berbicara dan ngobrol dengan teman tersebut.
- g. Istirahat dan tidur sejenak selama 15-30 menit, apabila kondisi mengantuk sudah tidak tertahankan.