

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modernisasi saat ini, teknologi sangat berkembang dengan pesat, terutama dalam perkembangan teknologi internet. Pesatnya perkembangan teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi masyarakat (Review, 2020). Internet telah memberikan banyak perubahan pada cara hidup masyarakat dalam berbagai hal, salah satunya adalah transportasi. Transportasi adalah sarana yang sangat diperlukan oleh masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari – hari. Adanya transportasi dapat menjadikan pekerjaan dan seluruh aktivitas menjadi lebih efektif dan mudah untuk dilakukan. Secara umum, transportasi dibagi menjadi tiga jenis diantaranya adalah transportasi darat, transportasi laut, dan transportasi udara (Mantoro, 2021).

Transportasi di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini terjadi karena kebutuhan masyarakat akan transportasi yang semakin meningkat. Dengan adanya teknologi internet melalui *smartphone*, masyarakat di Indonesia menyambut hadirnya sarana transportasi *online* (Nandi, 2018). Hadirnya jasa transportasi *online* sebenarnya bukan bermula dari Indonesia. *Transportation Network Companies* (TNCs) adalah bagian dari industri telekomunikasi yang bergerak di bidang transportasi dengan memanfaatkan perkembangan ilmu dan teknologi informasi dan komunikasi di era global yang berdampak pada kemudahan akses transportasi serta pemanfaatan teknologi digital sebagai basis untuk sistem operasi perusahaan (Moran et al., 2017).

Transportasi *online* di Indonesia tersedia dalam bentuk taksi *online* dan ojek *online*. Pertumbuhan ekonomi yang belum mampu menciptakan lapangan pekerjaan yang cukup untuk menampung seluruh potensi tenaga kerja yang jumlahnya cenderung meningkat setiap tahunnya dan banyaknya pemutusan hubungan kerja menyebabkan bertambahnya jumlah pengangguran, sehingga sebagian masyarakat memilih untuk bekerja sebagai pengemudi ojek *online*, baik pria maupun wanita. Berdasarkan informasi yang didapatkan oleh peneliti melalui diskusi dengan Kepala Seksi Angkutan Umum Dinas Perhubungan Kota Medan, terdapat kurang lebih 4000 pengemudi ojek *online* dari berbagai perusahaan pada tahun 2017. Namun, sejak tahun 2018 hingga saat ini, data mengenai jumlah pengemudi ojek *online* tidak lagi terdaftar di Dinas Perhubungan dikarenakan kurangnya regulasi yang sempurna mengenai pengemudi ojek *online*.

Menurut Peraturan Menteri Perhubungan RI Nomor 12 Tahun 2019 tentang Perlindungan Keselamatan Pengguna Sepeda Motor yang Digunakan untuk Kepentingan Masyarakat menjelaskan bahwa pengemudi wajib mengemudikan kendaraannya dengan wajar dan penuh konsentrasi (Perhubungan, 2019). Hal tersebut ditegaskan guna untuk menjaga keselamatan pengemudi, penumpang, muatan yang dibawa maupun pengguna jalan yang lain.

Mengemudi adalah salah satu jenis pekerjaan yang dikenal melelahkan. Hal ini disebabkan karena aktivitas dalam mengemudi merupakan aktivitas yang monoton serta membutuhkan perhatian berkelanjutan (Hartanto, 2020). Kelelahan kerja yang dialami oleh pengemudi berisiko mengalami kecelakaan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pengendara sepeda motor

berkontribusi sebanyak 72,7% terhadap seluruh kasus cedera akibat kecelakaan lalu lintas (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu pekerja yang berpotensi mengalami kelelahan kerja adalah pengemudi ojek *online*. Pengemudi ojek *online* yang mengalami lelah biasanya tidak menyadari jika mereka lelah, hal tersebut terjadi karena adanya perasaan percaya diri yang berlebih bahwa dirinya mengetahui kapan mereka merasa lelah. Pengemudi ojek *online* yang mengalami kelelahan pada saat bekerja akan mengalami sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang waspada. Hal tersebut menyebabkan pengemudi akan mengalami kesulitan dalam bereaksi dengan cepat dan aman ketika situasi darurat terjadi. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan pengemudi yang mengalami kelelahan diantara lain adalah mengantuk dan menurunnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan. Kelelahan kerja yang terjadi pada pengemudi ojek *online* telah menyumbang sebanyak lebih dari 25% penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas (Aprianto et al., 2021).

Dalam Q.S Az- Zumar ayat 42 sebagaimana bunyinya

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فِيم_Sِكِ الْتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ
إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : “Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur, maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda – tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir (Q.S Az – Zumar : 42)

Ayat diatas menjelaskan bahwa orang – orang yang mati itu rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya dan orang – orang yang tidak mati hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi.

Dikutip dari M. Quraish Shihab, Ibn Asyur juga membuka dua kemungkinan makna bagi kata *Musyur*. Pertama dalam arti bertebaran mencari rezeki disiang hari dan kedua dalam arti kebangkitan dari kubur. Dengan demikian kita menjadi mengerti bahwa dalam bekerja, menjaga tubuh kita dalam ayat tersebut dijelaskan dengan istirahat dapat bermanfaat untuk mengembalikan kondisi dan kestabilan tubuh sehingga tubuh dapat terhindar dari kejadian negatif seperti kecelakaan dalam bekerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja (Shihab, 2002).

Salah satu faktor yang menyebabkan kelelahan kerja adalah asupan makanan. Asupan makanan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Kebutuhan energi bagi pekerja adalah kebutuhan energi atau kebutuhan gizi normalnya ditambah dengan kebutuhan energi atau kalori untuk melaksanakan aktivitas dalam pekerjaannya (Dahlan, 2018).

Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) normal pada rentang nilai 18,5 hingga 25 kg/m² (Atiqoh et al., 2014). Sehingga asupan gizi yang optimal akan menjadikan status gizi yang normal pula. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa 66,7% pekerja masih tergolong mengonsumsi gizi yang kurang (<77% berdasarkan AKE). Hal ini menunjukkan bahwa pekerja belum memenuhi kebutuhannya untuk melakukan segala kegiatan dan juga pekerjaannya (Sari & Muniroh, 2017). Keadaan energi pada pekerja sangat berpengaruh dengan pekerjaannya karena bekerja memerlukan energi yang menghasilkan panas untuk melakukan pekerjaan. Menurut Risky (Oktaviani et al., 2021) semakin berat beban pekerjaan yang dilakukan seorang pekerja maka semakin banyak pula jumlah energi yang dikeluarkan. Jika asupan kalori pekerja tidak cukup maka tubuh akan

mengambil cadangan lemak tubuh untuk diubah menjadi energi (Pritasari & Nugraheni, 2017).

Islam memberikan perhatian terhadap makanan, dalam arti kata bahwa kesehatan menjadi prioritas utama, karena berbicara tentang makanan tentu berkaitan dengan kesehatan. Allah berfirman :

..... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “.....makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih – lebih.” (Q.S Al – A’raf : 31)

Menurut mufasir kontemporer, semacam as – Sa’di, ayat tersebut mencakup perintah menjalankan pola hidup sehat dalam bentuk melakukan dan menghindari, yakni mengonsumsi makanan yang bermanfaat untuk tubuh, serta meninggalkan pola makan yang membahayakan. Pada dasarnya, agama sangat menganjurkan kesehatan, sebab apa yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada apa yang bisa dilakukannya dalam keadaan sakit (Muzakki, 2020). Apabila seorang manusia dalam keadaan sehat dan kondisi fisik yang baik, maka segala aktivitas seperti bekerja, beribadah dan lainnya dapat dilakukan dengan efektif. Sebaliknya, apabila seseorang melakukan sebuah aktivitas dengan kondisi fisik yang lemah dan mengalami kelelahan, maka berdampak pada kesehatan dan keselamatannya. Sehingga, menjaga kesehatan dan menghindari kelelahan penting untuk dilakukan. Maka dari itu, salah satu cara untuk menghindari pekerja dari kelelahan sebelum melakukan pekerjaannya adalah dengan mengonsumsi sarapan pada pagi hari.

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari (Gibney et al., 2018). Sarapan menjadi

salah satu jenis makanan terpenting yang seharusnya dikonsumsi setiap hari. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan, sarapan pagi sebaiknya menyediakan 20 – 25 % kebutuhan gizi sehari (KEMENKES, 2014). Mengonsumsi sarapan secara teratur berkaitan dengan berbagai manfaat yang didapatkan termasuk asupan makro dan mikronutrien yang memadai dan kemampuan kognitif yang baik. Melewatkan sarapan dianggap sebagai gaya hidup yang tidak sehat yang dapat mengakibatkan pencapaian pendidikan dan pekerjaan yang rendah, perubahan suasana hati, dan gejala depresi (Ferrer-Cascales et al., 2018). Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama proses kerja yang dilakukan pada pagi hingga siang hari. Penelitian pada tahun 2015 yang dilakukan pada kurir JNE di kota Medan menjelaskan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kelelahan berdasarkan kebiasaan sarapan pada pekerja. Pekerja yang tidak sarapan paling banyak mengalami tingkat kelelahan sedang yaitu 83% dari total keseluruhan sampel (Akbar, 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Birthda Amini (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan sarapan dengan tingkat kelelahan kerja, dimana pekerja yang sarapan pada pukul 07.00 - 09.00 WIB lebih lama menyebabkan kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang sarapan sebelum pukul 07.00 WIB atau tidak sarapan.

Menurut Amiruddin, pengemudi ojek *online* merupakan pengemudi yang menggunakan sepeda motor sebagai layanan penjemputan penumpang yang sistem pemesanannya didasarkan pada aplikasi yang terdapat di *smartphone* berbasis *online*, dengan sistem kerja yang tidak memiliki jam kerja tetap untuk pengemudi ojek *online* (Amiruddin, 2019). Penawaran yang ditawarkan ojek *online* selama 24

jam menjadikan minat konsumen semakin meningkat. Tingginya minat konsumen dalam menggunakan ojek *online* juga memberikan risiko pada pengemudi. Salah satu risiko yang dapat terjadi pada pengemudi ojek *online* adalah risiko kecelakaan. Kecelakaan dapat terjadi salah satunya disebabkan oleh faktor kelelahan yang dialami oleh pengemudi pada saat berkendara. Pengemudi yang mengalami kelelahan saat bekerja biasanya akan mengalami sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang waspada.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti, dari 15 responden yang diwawancarai dan diobservasi yaitu pengemudi ojek *online* di Kota Medan, yang melakukan sarapan pagi sebanyak 3 responden, 4 responden mengonsumsi makanan sebelum pukul 07.00 WIB dan sisanya yaitu 8 responden yang tidak sarapan. Beberapa pengemudi baru akan mengonsumsi sesuatu setelah mereka merasakan lapar, dimana hal tersebut biasanya dilakukan lebih dari pukul 10.00 WIB setelah mereka mengantar beberapa penumpang maupun barang. Dari survey awal ini ditemukan bahwa, terdapat 12 responden yang mengalami kelelahan, 7 diantaranya tidak mengonsumsi sarapan di pagi hari dan mengatakan sering mengalami kelelahan yang mana ditandai dengan munculnya gejala seperti pusing di kepala, seringkali mengalami tremor, merasa haus, dan cepat sekali merasa lelah dan ingin berbaring. Selanjutnya terdapat pula 2 responden yang mengonsumsi sarapan pagi dan merasakan kelelahan dengan gejala seperti mengantuk, badan dan kaki terasa pegal, dan pusing kepala. Kelelahan yang mereka rasakan terjadi akibat jarak tempuh berkendara yang jauh, kondisi tubuh yang lapar dan kondisi jalanan yang ramai dan macet. Selain itu, 6 dari 9 pengemudi ojek *online* yang mengalami kelelahan juga pernah mengalami kecelakaan saat

mengendarai sepeda motor. Mereka mengatakan bahwa kecelakaan tersebut dapat terjadi karena lelah, lapar, dan mengantuk.

Sesuai dengan uraian masalah yang dialami oleh pengemudi ojek *online* di atas, pengemudi mengalami kelelahan kerja yang dapat berakibat pada keselamatan pengemudi maupun penumpang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti dengan mempertimbangkan teori serta hasil penelitian terdahulu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan kebiasaan sarapan terhadap tingkat kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Kota Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah

1. Adakah perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pengemudi ojek *online* di Kota Medan?
2. Adakah perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan pola makan pengemudi ojek *online* di Kota Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pengemudi ojek *online* di Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pengemudi ojek *online* di Kota Medan
2. Untuk menganalisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan pola makan pengemudi ojek *online* di Kota Medan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai kajian bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi kelelahan kerja dan terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja jika membiasakan sarapan dengan tidak membiasakan sarapan sebelum bekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai masukan dan informasi terhadap pihak perusahaan dalam mencegah terjadinya kelelahan pada pengemudi ojek *online* di Kota Medan
2. Sebagai masukan untuk setiap pengemudi tentang pentingnya sarapan pagi dan pengaruhnya terhadap kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di kota Medan
3. Sebagai tambahan wawasan pengetahuan bagi akademisi terhadap penelitian selanjutnya.