

Analisis Keluhan Fisik Pengendara Ojek *Online* di Kabupaten Banyuwangi

Khoirul Anam¹, Ikhwan Muhammad², Fasrul Anugrah³

^{1,2,3} Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol 01 Banyuwangi 68416
Email: khoirulanambwi038@gmail.com

Abstrak - Kelelahan pada pengendara merupakan masalah serius yang menyebabkan gangguan pada fisik pengendara. Resiko kelelahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada saat bekerja, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas saat bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keluhan fisik pada pengendara ojek online di Kota Banyuwangi berdasarkan indikator usia, jam kerja dan jam istirahat, Jarak tempuh harian, kondisi motor (meliputi usia motor, rutinitas servis dan ganti oli). Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang terfokus pada kasus tertentu dengan melibatkan 10 driver ojek online. Data dikumpulkan melalui wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendara bekerja rata-rata lebih dari 8 jam, tertinggi mencapai 12-17 jam/hari. Bekerja melebihi batas jam bekerja menyebabkan keluhan pada bagian tubuh driver. Jam kerja dan kondisi kendaraan juga dapat menjadi faktor penyebab. Rata-rata keluhan yang dialami 80% terjadi pada nyeri punggung, 60% di bagian pinggang, dan 50% di bagian alat vital.

Kata kunci: *kelelahan, pengendara, ojek online, keluhan fisik.*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2018 telah dilaporkan volume kendaraan umum di Indonesia mencapai 146 858 759,00 juta/tahun [1]. Lalu lintas yang padat menyebabkan masyarakat enggan menggunakan kendaraan pribadinya [2]. Dalam mengatasi kemacetan dibutuhkan moda transportasi yang efektif untuk menunjang mobilitas masyarakat [3]. Alternatifnya masyarakat menggunakan transportasi berbasis *online* yang dapat dipesan menggunakan aplikasi *android* [4]. Ojek *online* merupakan salah satu jasa yang banyak digunakan untuk jasa pengiriman barang [5].

Menurut Wallsten (2015) Perusahaan penyedia jasa transportasi berbasis aplikasi *online*, yang menghubungkan calon penumpang dengan *driver* (pengendara) melalui *smartphone*. Perusahaan yang kondisi dimana asset tidak terpakai di manfaatkan kembali ini dinamakan *Ridesharing Economy Company* [6]. Ojek menjadi primadona bagi angkatan kerja terutama di kalangan muda. Hasil survei menunjukkan bahwa 77% mitra pengemudi berusia 20-39 tahun. 15% mitra pengemudi merupakan lulusan perguruan tinggi/sekolah tinggi dan 83% mitra pengemudi berpendidikan SMP-SMA sederajat. Riset tersebut menyimpulkan bahwa 87% *driver* ojek puas dengan pendapatan yang mereka dapat [7]. Jam kerja yang berlebihan mempengaruhi seluruh bagian tubuh

meliputi ketahanan tubuh dan efisiensi kerja fisik dan lain sebagainya [8].

Menurut Nurhafizhah (2017) faktor yang mempengaruhi *driver* ojek *online* adalah faktor kelelahan. Kelelahan sebesar 62.85%, terjadi akibat dari tidak seimbangnya antara usia, jam kerja, dan total jarak yang sudah di tempuh dengan waktu istirahat [9]. Menurut kondisi kesehatan *driver* ojek *online* diakibatkan bekerja melebihi batas 8-17 jam/hari, *driver* mengalami masalah *musculoskeletal* dibagian bawah punggung pengemudi serta masalah kram pada pantat dan pergelangan tangan [10], [11]. Ketidakesesuaian desain dan ukuran tempat duduk motor dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada *driver*. Salah satunya kemiringan tempat duduk motor dapat menimbulkan posisi yang salah pada *driver*. Jika ini terjadi terus menerus dapat menyebabkan nyeri pinggang, akibat dari penekanan sistem saraf di tulang belakang [12]. Hal ini sesuai dengan pendapat Lilik (2010) posisi kerja yang tidak memperhatikan aspek ergonomi akan menimbulkan keluhan tidak nyaman pada kinerja [13]. Posisi duduk berpengaruh terhadap nyeri pinggang yang terjadi [14]. Nyeri punggung bawah merupakan faktor keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia dari 50% - 80% penduduk negara industri mengalaminya, dimana prosentasenya meningkat sejalan pertumbuhan usia dan mengurangi jam kerja yang sangat besar [15].

Kejadian dan intensitas nyeri tulang belakang (*spinal*) pada pengemudi sepeda motor tergantung

jenis sepeda motor [16]. Dibutuhkan informasi kesehatan yang teratur, benar dan tepat untuk meningkatkan kualitas hidup pengendara terkait Low Back Pain (LBP) dan penanganannya [17]. Terdapat pengaruh penggunaan korset pinggang terhadap sakit punggung pengemudi ojek online. Terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada pengendara sepeda motor online setelah dirawat dengan penyangga pinggang elastis [18]. Pengemudi secara teratur terpapar kondisi yang tidak ideal, dan banyak faktor yang memerlukan perhatian dan penelitian lebih lanjut [19].

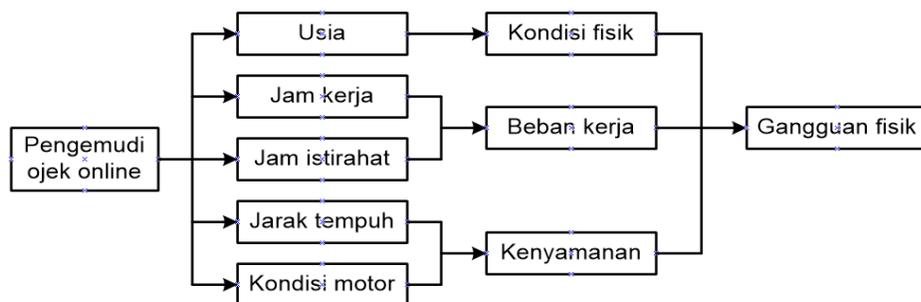
Kelelahan fisik pengendara ojek online berpotensi dapat menyebabkan gangguan fisik pengendara tersebut. Gangguan fisik jika tidak ditangani akan menyebabkan gangguan kesehatan. Selain itu, gangguan fisik pada pengendara dapat menyebabkan performa kerja menjadi menurun sehingga aktivitas kerja menjadi tidak optimal. Gangguan fisik juga akan dapat menyebabkan menurunnya kemampuan pengendara terhadap lingkungan kerja seperti kepadatan lalu lintas, pengguna jalan lain, faktor cuaca, dan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan lalu lintas. Maraknya kebutuhan masyarakat akan transportasi dan profesi ojek online merupakan potensi resiko yang perlu dikaji secara ilmiah dan menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas perlu dilakukan penelitian tentang analisis keluhan fisik pengemudi ojek online di Banyuwangi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus termasuk penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang terfokus pada satu kasus tertentu untuk dianalisis. Penelitian ini dilakukan di Kota Banyuwangi dengan melakukan wawancara pada 10 *driver* ojek online. Data karakteristik dari tukang ojek didapatkan dengan penggunaan wawancara. Total sampel adalah seluruh tukang ojek yang ditemui selama rentang waktu penelitian sebanyak 10 *driver*.

Dalam penelitian ini pertanyaan kuesioner meliputi usia, jam kerja per hari, jam antar penumpang, waktu istirahat, jarak tempuh harian, kondisi motor dan sakit/nyeri di bagian tubuh. Usia pengemudi merupakan indikator ketahanan fisik. Jam kerja dan jam istirahat merupakan indikator beban kerja secara fisik. Jarak tempuh harian, kondisi motor (meliputi usia motor, rutinitas servis dan ganti oli) merupakan indikator kenyamanan berkendara. Tiga indikator ini merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan fisik bagi pengemudi. Data yang didapat dari hasil wawancara dengan *driver* ojek kemudian di analisis.



Gambar 1. Kerangka pikir teoritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara dengan *driver* ojek online menghasilkan data yang dituangkan pada tabel berikut:

TABEL 1
HASIL WAWANCARA DENGAN OJEK ONLINE.

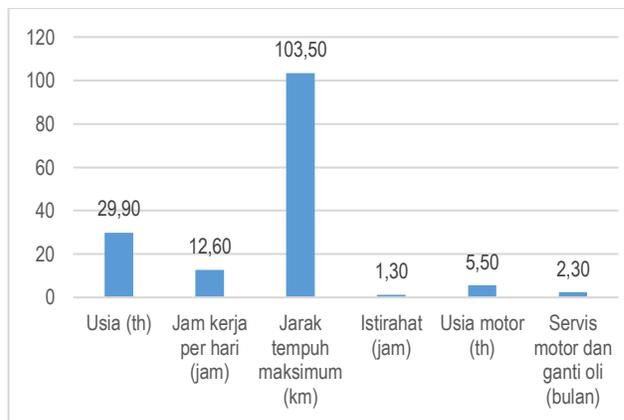
Res-pon-den	Usia (thn)	Jam kerja Per hari	Jarak tempuh maksimum (km)	Isti-rahah (jam)	Umur Motor (thn)	Servis motor dan ganti oli (bln)	Keluhan fisik
1	41	12	130	1,5	3	1	mata (mengantuk), punggung

2	39	17	150	1,5	1	3	kesemutan pada tangan, paha, pinggang dan alat vital
3	31	15	130	1,5	10	1	nyeri punggung, alat vital
4	31	12	125	1,5	6	1	kesemutan tangan, punggung, pantat panas
5	23	6	60	1,5	7	3	pantat panas, alat vital
6	20	16	15	1	11	2	nyeri pinggang dan punggung
7	26	12	100	1	4	4	pinggang, punggung dan alat vital
8	29	14	120	1,5	3	3	nyeri pinggang dan punggung
9	32	10	80	1	6	2	nyeri pinggang dan punggung
10	27	12	125	1	4	3	pinggang, punggung dan alat vital

Data tabel 1 data akan diolah kembali untuk di rata-rata sehingga didapatkan tabel rata-rata berikut ini.

TABEL 2
DATA RATA-RATA

Aktivitas kerja	Rata-rata
Usia (th)	29.90
Jam kerja per hari (jam)	12.60
Jarak tempuh maksimum (km)	103.50
Istirahat (jam)	1.30
Usia motor (th)	5.50
Servis motor dan ganti oli (bulan)	2.30

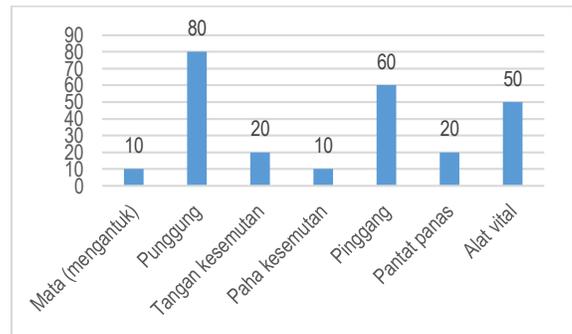


Grafik 1 rata-rata driver bekerja/hari

Dari grafik 1 dapat diketahui driver ojek online rata-rata bekerja 10-12 jam/hari, untuk jarak tempuh rata-rata berkisaran 100-120 km/jam. Usia driver 30-40 tahun masih mampu untuk bekerja <12 jam/hari,

TABEL 3
PROSENTASI KELUHAN DRIVER OJEK ONLINE

Keluhan Fisik	Prosentase (%)
Mata (mengantuk)	10
Punggung	80
Tangan kesemutan	20
Paha kesemutan	10
Pinggang	60
Pantat panas	20
Alat vital	50



Dari grafik 2 menunjukkan bahwa rata-rata driver mengalami keluhan. Keluhan tertinggi pada bagian punggung mencapai 80%. Resiko terendah yang dialami terjadi di bagian kesemutan paha dan mata (mengantuk). Jarak tempuh mempengaruhi kondisi fisik ojek online.

Hasil penelitian pengaruh usia, jam kerja dan jam istirahat mempengaruhi kondisi ketahanan fisik driver ojek. Jarak tempuh dan kondisi motor merupakan indikator beban yang memicu terjadinya cedera pada bagian tubuh. Keluhan yang tinggi terjadi pada nyeri punggung sebesar 80% dan rata-rata keluhan yang dialami pada bagian pinggang, 60% driver mengalami nyeri pinggang, dan 50% mengalami kesemutan pada alat vital. rata-rata keluhan fisik driver mengalami hal yang sama Pada tabel 1. hasil observasi dan

wawancara driver Usia 30-40 tahun, masih mampu untuk bekerja <12 jam/hari dan rata-rata istirahat 1-2 jam selama jam bekerja yang ditunjukkan pada tabel 2.

Hal ini sesuai dengan penelitian Evadariato dkk (2017) mengatakan posisi kerja atau postur tubuh yang tidak tepat menjadi penyebab timbulnya keluhan fisik di bagian punggung dan pinggang. Keluhan pada bagian tangan juga sesuai dengan pernyataan Sekarsari, dkk (2017) menyatakan bahwa bekerja dalam posisi tubuh yang menetap dengan jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi saraf, suplai darah ke tangan dan pergelangan tangan.

Untuk meminimalisir keluhan yang dialami driver dapat melakukan *warming up* (pemanasan) sebelum melakukan aktifitas, *stretching* (peregangan) dengan melakukannya di sela jam kerja atau istirahat guna meregangkan otot-otot yang kaku akibat kelelahan saat bekerja. Dalam berkendara dianjurkan untuk menggunakan korset pinggang untuk menjaga kestabilan kondisi pinggang. Hal ini sesuai dengan penelitian Nur Rachmat dkk (2020) mengatakan terdapat pengaruh penggunaan korset pinggang terhadap sakit punggung pengemudi ojek online, serta mengurangi nyeri punggung bawah pada pengendara sepeda motor online setelah dirawat dengan penyangga pinggang elastis.

KESIMPULAN

Kelelahan fisik berpengaruh dalam kekebalan dan kondisi tubuh *driver* ojek online. *Driver* ojek online di kota Banyuwangi rata-rata mengalami keluhan punggung 80%, kesemutan punggung 60%, dan alat vital 50%. Untuk itu diperlukan penanganan khusus untuk melakukan relaksasi atau pemanasan sebelum dan sesudah aktivitas bekerja.

Memberikan penyuluhan sesering mungkin ke pekerja di *driver* ojek online untuk mencegah cedera. *Driver* lebih memperhatikan aspek kenyamanan dalam bekerja. Untuk penelitian berikutnya lebih diperhatikan lagi dalam memberikan penanganan cedera pada *driver* melihat dari keluhan fisik saat melakukan aktivitas gerak kerja lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Statistik, B. P., 2018. *Bps.go.id*. [Online] Available at: www.bps.go.id [Kamis Oktober 2020]
- [2]. A. A., Khuzaini, 2017 *Persepsi Masyarakat Terhadap Penggunaan Transportasi Online (GO-JEK) di Surabaya*. Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen 6(9), September 2017
- [3]. Aziah, A. 2018. *Analisis Perkembangan Industri Transportasi Online di Era Inovasi Disruptif (Studi Kasus PT Gojek Indonesia)*. Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika.18(2).
- [4]. P. C. Giri, M. H. U. Dewi. 2017. *Analisis Faktor yang Memengaruhi Pendapatan Driver Gojek di Kota Denpasar*. E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana. 6(6) Juni 2017.
- [5]. M. Rizal, Elwindra. 2019, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengendara Ojek Online di Jakarta Timur Tahun 2018*, Journal of Health Sciences 6(21): 1-8
- [6]. Hall, J. V., Krueger, A. B. 2015. *An Analysis of the Labor Market for Uber's Driver-Partners in the United States*. Princeton University, Department of Economics and Woodrow Wilson School.
- [7]. Wisana, I. Dewa G., Inaya Rakhmani, Alfindra Primaldhi, Paksi Walandouw, and Aditya Harin Nugroho. 2018. *Dampak GOJEK Terhadap Perekonomian Indonesia*. Report. Jakarta: Lembaga Demografi FEB UI.
- [8]. Salami. 2016. *Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [9]. Nurhafizhah, T. 2017. *Safety and Fatigue Risk Factors Among Online Motorcycle Drivers in Depok City, Indonesia*. *International Conference of Occupational Health and Safety*. Vol. 2018.
- [10]. Pratama R. Y. A. 2019. *Analisis Faktor Risiko Kejadian Kecelakaan Pada Pengemudi Ojek Online Mitra PT.X Di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang Oktober 2019.
- [11]. N. Evadariato, E. Dwiyanti, 2017, *Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill*, The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, 6(1): 97-106
- [12]. Djunaidi, Zulkifli, R. Amur. 2015. *Risiko Ergonomi Ketidakesesuaian Desain dan Ukuran Tempat Duduk Sepeda Motor terhadap Antropometri pada Mahasiswa*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Nasional. 9(3): 243-248
- [13]. Lilik, 2010. *Perancangan Kursi Kuliah yang Ergonomis di Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*. Bina Teknika. 06(01): 81-97
- [14]. O. A. Ogundele, O. T. Afolabi, F. O. Fehintola, A. Olorunsola, A. Adelosoye. 2017. *Prevalence and Management Practices of Low Back Pain Among Commercial Motorcyclists in Ilesa Southwest, Nigeria*. Science Journal of Public Health. 5(3): 186-191.
- [15]. E. Pujiningsih, E. Ramlan, Sutrisno, 2014, *Pengaruh Latihan Fisik Gerak Pinggul (Stretching) terhadap Nyeri Pinggul Bawah (Low Back Pain) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram Tahun 2013*, Jurnal JIFK 2(1): 1-4
- [16]. R. Wójcik, B. Trybulec, 2017, *Occurrence and Intensity of Spinal Pain in Motorcyclists Depending on Motorcycle Type*, Central European Journal of Sport Sciences and Medicine 20(4): 81-91
- [17]. N. Rachmat, A. Zubaidi, 2020, *The Effect of Lumbar Support on Lower Back Pain in Ojek Online Drivers in Solo Indonesia*, Advances in Social Sciences Research Journal 7(6): 362-369
- [18]. T. Nurhafizhah, I. H. Susilowati, A. Maulana, M. F. Habibullah, 2018, *Safety and Fatigue Risk Factors among Online Motorcycle Drivers in Depok City, Indonesia*,

Proceeding of International Conference of Occupational Health and Safety (ICOHS-2017), KnE Life Sciences 2018: 702–708

- [19]. D. Sekarsari, A. D. Pratiwi, A. Farzan, 2017, *Hubungan Lama Kerja, Gerakan Repetitif dan Postur Janggal Pada Tangan Dengan Keluhan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) Pada Pekerja Pemecah Batu di Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016*, Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat 2(6): 1-9