



**EDUKASI DAN PEMBERIAN EXERCISE SEBAGAI PROGRAM PENCEGAHAN
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI TAKSI SAMARINDA**

**EDUCATION AND EXERCISE PROVISION AS A PROGRAM TO PREVENT
COMPLAINTS OF WORK FATIGUE IN SAMARINDA TAXI DRIVERS**

Neti Eka Jayanti¹, Tiara Amalia Putri², Muthia Hermanda³

^{1,2,3}*Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda, Indonesia*

Email: neti@itkeswhs.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata Kunci:

Edukasi, Back
Exersice, Pengemudi.

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan masalah umum yang dihadapi pengemudi, yang dapat memengaruhi kesehatan dan keselamatan berkendara. Kelelahan kerja dapat berdampak pada kesehatan seperti munculnya tanda gejala ketidaknyamanan pada tubuh sampai terjadinya stress kerja. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi tentang kelelahan kerja dan intervensi back exersice guna pencegahan dan penanganan masalah kelelahan kerja. Kegiatan ini berlangsung pada Bulan September-November 2024 di Samarinda dengan jumlah responden 51 orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya responden paham tentang masalah kelelahan kerja dan mengetahui program intervensi masalah kelelahan kerja melalui intervensi back exersice. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan responden yaitu sebesar 48% dan terdapat penurunan tingkat kelelahan responden sebesar 72%.

Copyright © 2024 JSRD. All rights reserved.

ARTICLE INFO

Keywords:

Education, Back
Exercise, Driver.

ABSTRACT

Work fatigue is a common problem faced by drivers, which can affect health and driving safety. Work fatigue can have an impact on health such as the appearance of symptoms of discomfort in the body to work stress. The method used in this community service activity is to provide education about work fatigue and back exercise interventions to prevent and handle work fatigue problems. This activity took place in September-November 2024 in Samarinda with 51 respondents. The purpose of this activity is for respondents to understand the problem of work fatigue and know the work fatigue problem intervention program through back exercise interventions. The results of this activity showed an increase in the level of respondent knowledge of 48% and a decrease in the level of respondent fatigue of 72%.

Copyright © 2024 JSRD. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Negara berkembang mengalami kemajuan pesat dalam sektor transportasi, baik laut, darat, maupun udara. Indonesia, sebagai salah satu negara dengan sarana transportasi yang cukup baik, berupaya untuk meningkatkan dan memajukan layanan transportasi. Perkembangan jasa transportasi di Indonesia juga mencakup angkutan darat, termasuk angkutan umum seperti taksi. Transportasi dapat diartikan sebagai proses pemindahan barang dan orang dari satu tempat ke tempat lain. Menurut data dari WHO (2013), pada tahun 2010 di Asia Tenggara, kecelakaan lalu lintas menyebabkan 33.815 kematian, dengan rata-rata 18,5 korban per 100.000 penduduk. Di Indonesia, peningkatan jumlah kendaraan dan kelalaian manusia menjadi penyebab utama kecelakaan lalu lintas. Data Kepolisian RI pada tahun 2012 mencatat 109.038 kasus kecelakaan lalu lintas dengan 27.441 korban jiwa, yang mengakibatkan kerugian sosial ekonomi sekitar Rp 203 triliun - Rp 217 triliun per tahun. Pada tahun 2014, terjadi 95.906 kecelakaan dengan 28.897 kematian dan 136.581 luka-luka, menunjukkan penurunan kecelakaan dari 2012 hingga 2014 (Kementerian Perhubungan RI, 2015).

Di Jawa Timur pada tahun 2012, tercatat 29.730 kecelakaan, dengan 5.840 korban jiwa. Sebanyak 80% kecelakaan disebabkan oleh human error, diikuti oleh faktor kendaraan, infrastruktur, dan cuaca. Kendaraan roda dua menyumbang 70% dari total kecelakaan (Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Provinsi Jawa Timur, 2013). Kemacetan di Surabaya meningkatkan kelelahan kerja, dengan Surabaya menempati posisi keempat terburuk di dunia dalam indeks Castrol Magnatec Stop-Start pada tahun 2015. Pertumbuhan kendaraan di Surabaya mencapai 14.000 sepeda motor dan 400 mobil baru setiap bulan, menyebabkan kemacetan yang berdampak pada pengguna jalan (Kepolisian Negara RI, 2015).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan, pengemudi diwajibkan mengemudikan kendaraan dengan konsentrasi penuh, karena mereka bertanggung jawab atas keselamatan diri, penumpang, dan pengguna jalan lainnya. Mengemudi dapat menjadi pekerjaan yang melelahkan, terutama bagi mata dan pikiran, yang harus tetap fokus dalam waktu lama (Kristanto, 2013). Kelelahan merupakan faktor yang berkontribusi pada kecelakaan lalu lintas. Menurut Aksoro dan Galuh (2009), untuk mengatasi kelelahan, sangat penting untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, seperti tidur teratur, berolahraga, dan mengonsumsi makanan bergizi.

Pekerjaan mengemudi memerlukan konsentrasi tinggi, dan kelelahan dapat mengurangi produktivitas serta mempengaruhi kesehatan pengemudi. Suma'mur (2009) mendefinisikan kelelahan sebagai keadaan fisik dan mental yang berdampak pada daya kerja seseorang. Faktor yang memengaruhi kelelahan kerja meliputi kesegaran jasmani, kebiasaan merokok, masalah psikologis, status kesehatan, dan beban kerja (Tarwaka dkk, 2004). Karakteristik individu yang berbeda pada pengemudi dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti keluhan

muskuloskeletal dan kelelahan (Namira dan Nurhayati, 2014 dalam Fahmi, 2015). Umyati dkk (2015) mengungkapkan bahwa jam kerja berlebih dapat mengakibatkan fisik yang lemah dan mempengaruhi kualitas tidur.

Penelitian ini menyoroti pengemudi taksi angkot di Samarinda, di mana waktu kerja rata-rata melebihi 8 jam per hari. Kecelakaan sering terjadi antara pukul 11.00 hingga 17.00, terutama di perempatan jalan, akibat pengemudi yang kelelahan. Untuk mengatasi kelelahan kerja pada pengemudi, diperlukan edukasi dan intervensi fisik. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan (Nurhmasyah et al., 2015), sementara intervensi berupa latihan punggung untuk meningkatkan aliran oksigen dan relaksasi otot guna mengurangi kelelahan (Susilawati et al., 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa tujuan untuk meningkatkan pemahaman klien mengenai kelelahan kerja dan intervensi untuk pencegahan melalui senam, dan menyediakan program intervensi berupa back exercise bagi klien yang mengalami masalah kelelahan kerja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di pangkalan taksi di Samarinda. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah pengemudi taksi, dengan pelaksanaan menggunakan metode edukasi mengenai kelelahan kerja dan program intervensi berupa back exercise. Materi yang disampaikan mencakup edukasi tentang kelelahan kerja dan program intervensi Senam Back Exercise.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi mengenai lokasi, di mana tim pengabdian berkomunikasi dengan Kepala Penanggung Jawab pangkalan taksi untuk menjelaskan tujuan dan rencana pelaksanaan. Tim pengabdian menekankan bahwa sasaran responden adalah pengemudi taksi, yang berisiko mengalami beban kerja tinggi dan potensi kelelahan. Tanpa intervensi, kelelahan kerja dapat menyebabkan kecelakaan atau penyakit terkait kerja. Oleh karena itu, tim berencana memberikan edukasi dan latihan fisik berupa back exercise.

Setelah koordinasi, tim menyelesaikan administrasi pada 9 September 2024 dan menyiapkan video senam sebagai panduan pelaksanaan. Kegiatan pertama berlangsung pada 1 Oktober 2024, dihadiri oleh 51 responden, semuanya laki-laki. Sebelum sesi edukasi dan senam, tim melakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden melalui Google Form untuk memastikan pemahaman mereka tentang penyebab dan gejala kelelahan kerja.

Intervensi back exercise yang diberikan bertujuan mengurangi spasme otot punggung bawah dan perut melalui gerakan peregangan. Latihan ini bersifat kontraksi statik yang melibatkan semua otot secara umum, sehingga dapat merelaksasi otot dan

mengurangi keluhan (Jamil et al., 2018). Back exercise dilakukan dengan panduan video yang telah disiapkan. Kegiatan senam diulang pada 8 Oktober 2024. Setelah sesi, tim pengabdian melakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kelelahan kerja responden.

Seluruh rangkaian program intervensi telah terlaksana. Pada 31 Oktober 2024, tim melaksanakan dewan evaluasi, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan responden sebesar 48% dan penurunan keluhan kelelahan kerja menjadi ringan sebesar 72%. Tindak lanjut mencakup penyusunan program latihan fisik untuk caregiver guna mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh kelelahan.

Kelelahan kerja merupakan salah satu penyebab utama kecelakaan di tempat kerja, memberikan kontribusi sebesar 50% terhadap insiden tersebut (Maurits, 2012). Menurut data International Labour Organization (ILO), setiap tahun sekitar dua juta pekerja meninggal dunia akibat kecelakaan kerja terkait kelelahan, menunjukkan besarnya dampak masalah ini (Wurarah et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi kelelahan kerja.

Dalam kegiatan ini, tim pengabdian melaksanakan pencegahan primer melalui edukasi tentang kelelahan kerja dan senam back exercise. Edukasi berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan penyakit (Aditya Sulistiani et al., 2022). Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan responden tentang kelelahan kerja sebesar 48%, yang diharapkan dapat mengubah perilaku caregiver menjadi lebih positif (Fauzian et al., 2016).

Setelah edukasi, dilanjutkan dengan intervensi back exercise untuk mengatasi kelelahan. Kelelahan adalah mekanisme perlindungan tubuh yang memungkinkan pemulihan setelah istirahat. Istilah ini mencakup berbagai kondisi yang mengarah pada penurunan efisiensi dan kapasitas kerja (Amir et al., 2019). Senam bertujuan memperbaiki postur tubuh dan mengurangi rasa sakit di leher, bahu, dan punggung, serta meningkatkan oksigenasi dan fleksibilitas otot (Mufti Azzahri Isnaeni & Gustriana, 2021). Back exercise yang dilakukan secara teratur dapat mengatasi keluhan nyeri dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Durasi latihan dianjurkan antara 15-60 menit untuk menghindari risiko berlebihan (Lailiyana et al., 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman pengemudi taksi tentang kelelahan kerja dan pencegahannya melalui edukasi serta intervensi berupa back exercise. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan responden sebesar 48% dan penurunan keluhan kelelahan kerja menjadi ringan sebesar 72%. Edukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran responden terhadap penyebab, gejala, dan pencegahan kelelahan kerja, sedangkan latihan back exercise efektif mengurangi spasme otot dan keluhan muskuloskeletal. Pelaksanaan program

ini menekankan pentingnya kombinasi edukasi dan intervensi fisik sebagai upaya pencegahan primer terhadap kecelakaan kerja akibat kelelahan. Tindak lanjut berupa penyusunan program latihan fisik untuk mencegah kelelahan kerja di masa mendatang menjadi rekomendasi utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. (2019). *Buku Ajar Konsep -Konsep dasar dalam Keperawatan Komunitas*. Deepublish.
- Amir, J., Wahyuni, I., & Ekawati, E. (2019). Hubungan Kebisingan, Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Body Rangka Pt. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 345-350.
- Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang berhubungan dengan beban caregiver dalam merawat keluarga yang mengalami stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52-63.
- Cahyanto, D., Sariah, S., & Umar, A. F. (2017). Analisis Kelelahan Kerja dan Faktor-Faktor Penyebabnya pada Caregiver di Yayasan Galuh Kota Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 4(14), 17-33.
- Daulay, N. M., Setiawan, S., & Febriany, N. (2014). Pengalaman keluarga sebagai caregiver dalam merawat pasien strok di rumah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(3).
- Fauzian, R. A., Rahmi, F. L., & Nugroho, T. L. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Memeriksa Diri Ke Pelayanan Kesehatan: Penelitian pada Pasien Glaukoma di Rumah Sakit Dr. Kariadi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1634-1641.
- Isnaeni, L. M. A., & Gustriana, E. (2021). Penyuluhan Efektifitas Stretching di Sela Waktu Kerja Terhadap Penurunan Intensitas Kelelahan Pada Pekerja di Pt Js. COVIT (*Community Service of Tambusai*), 1(2), 54-58.
- Lailiyana, L., Hamidah, H., & Wahyuni, S. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan dan Tanpa Kinesio Tapping di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu dan Anak*, 7(1), 24-35.
- Nurhmasyah, D., Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) di Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 2(2), 67-83.
- Sulistiani, P. A., Riani, S., & Ovikariani. (2022). Manfaat Edukasi Berbasis Video Terhadap Tingkat Kepatuhan 5M Sebagai Self Protection Covid-19 Pedagang Pasar Baru Rumbia. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(2), 74-81.
- Susilawati, I., Primayanti, I., & Yundarwati, S. (2019). Pengaruh Latihan Penguatan Otot Punggung (Back Exercise) Untuk Mencegah Nyeri Punggung (Back Pain) pada Dosen dan Karyawan IKIP Mataram. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(2), 1-13.

Wurarah, M. L., Kawatu, P. A., & Akili, R. H. (2020). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2), 006-010.