

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PENGEMUDI BENTOR DI KELURAHAN MENTIROTIKU, TORAJA UTARA

Asna Ampang Allo^{a*}, Putri Yanti^b

^{a, b}Fakultas Kesehatan Masyarakat / Jurusan Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Universitas Pejuang Republik Indonesia

*Korespondensi_Email: asna.a@fkmupri.ac.id

ABSTRACT

Unrestricted working time for drivers causes vulnerability to poor sleep quality regulation, and the large number of commuters in the city makes drivers have to work harder and compete with each other to get passengers which tends to cause fatigue for bumpy drivers. Work fatigue is a factor that contributes 50% or more to the occurrence of work accidents. This study aims to analyze the relationship between workload and sleep quality on work fatigue on bentor drivers in Mentiroku Village, Rantepao District, North Toraja. The type of research used is cross sectional using a descriptive approach. Based on the results of the study showed that there was a relationship between workload and work fatigue (p 0.001) and there was a relationship between sleep quality and work fatigue (p 0.009). It is recommended to the bentor driver to immediately get enough rest when the body starts to feel tired, not to force the bentor when the body feels tired to avoid work accidents and regulate sleep patterns well at night.

Keywords: work fatigue, workload, sleep quality

ABSTRAK

Waktu kerja yang tidak terikat bagi pengemudi menyebabkan kerentanan terhadap pengaturan kualitas tidur yang buruk, serta jumlah bentor dalam kota yang cukup banyak membuat pengemudi harus bekerja lebih keras dan saling bersaing untuk mendapatkan penumpang yang cenderung menyebabkan kelelahan pada pengemudi bentor. Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberikan kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kelurahan Mentiroku, Kecamatan Rantepao, Toraja Utara. Jenis penelitian yang digunakan, yaitu *cross sectional* dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja (p 0,001) dan ada hubungan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja (p 0,009). Disarankan kepada pengemudi bentor agar segera beristirahat yang cukup ketika tubuh mulai terasa lelah, tidak memaksakan untuk mengemudikan bentor saat tubuh terasa Lelah untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja dan mengatur pola tidur dengan baik pada malam hari.

Kata Kunci: kelelahan kerja, beban kerja, kualitas tidur

1. PENDAHULUAN

Transportasi merupakan salah satu fasilitas perhubungan yang sangat penting dalam seluruh kegiatan manusia. Semakin berkembang fasilitas transportasi maka semakin mudah terjalin hubungan antar manusia (Fairianti, 2013). Bentor adalah singkatan dari becak motor yang merupakan kendaraan yang dimodifikasi dari becak dan motor. Kendaraan ini memiliki tiga roda, dua roda berada di depan dan satu roda di belakang. Berbeda dengan becak hanya menggunakan tenaga manusia sebagai penggerak. Kendaraan ini memiliki model hampir sama dengan becak. Hanya saja bentor memiliki ukuran lebih besar dari becak, sehingga muatan penumpang juga lebih banyak dari becak. Persebaran bentor sendiri sudah ada di beberapa kota di Sulawesi. Waktu kerja yang tidak terikat bagi pengemudi menyebabkan kerentanan terhadap pengaturan kualitas tidur yang buruk, serta jumlah bentor dalam kota yang cukup banyak membuat pengemudi harus bekerja lebih keras dan saling bersaing untuk mendapatkan penumpang yang cenderung menyebabkan kelelahan pada pengemudi bentor.

Kecelakaan lalu lintas di jalan raya merupakan penyumbang angka kematian terbesar di dunia. World Health Organization (WHO) telah merilis data dalam laporan tahun 2018 dimana terdapat 1.35 juta jiwa dilaporkan meninggal akibat kecelakaan di jalan raya. Terjadi peningkatan angka kematian dibandingkan data tahun 2008 yakni angka kematian akibat kecelakaan di jalan raya mencapai 1.2 juta jiwa. Kecelakaan di jalan raya menduduki peringkat ke 8 yang menyebabkan kematian pada usia 5-29 tahun menurut laporan WHO tahun 2016. Dari data WHO tersebut dilaporkan negara yang menduduki peringkat pertama yang mengalami kecelakaan di jalan raya adalah Afrika yakni 26.6 / 100.000 jiwa dan Asia Tenggara menduduki peringkat ke dua yakni 20.7 / 100.000 jiwa (WHO, 2018).

Secara umum Kepolisian Republik Indonesia (POLRI) mencatat 98.419 kecelakaan pada tahun 2017. Jumlah kecelakaan lalu lintas di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahun. Banyaknya angka kecelakaan seiring dengan jumlah kendaraan bermotor yang terus meningkat (Hidayati & Hendrati, 2016). International Labour Organization (ILO) juga mengemukakan kecelakaan kerja pada dasarnya disebabkan 3 faktor yaitu faktor pekerja (meliputi umur, tingkat pendidikan, pengalaman kerja), faktor pekerjaan (meliputi giliran kerja, jenis atau unit pekerjaan), dan faktor lingkungan (meliputi lingkungan fisik, kimia dan biologi)(Djarmiko, 2016)

Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberikan kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan juga terlibat dalam 20% kecelakaan di jalan-jalan utama dan dikatakan menelan biaya £ 115-240 juta per tahun di Inggris untuk kecelakaan kerja saja (HSE, 2019)

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kelelahan

Kelelahan adalah keadaan yang disertai dengan penurunan kinerja dan daya tahan dalam bekerja dengan sumber utama kelelahan yang terlihat, kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan karena lingkungan itu sendiri, serta kelelahan dan lingkungan yang tidak sembuh sebagai fakta. Kelelahan adalah faktor yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kehilangan jam kerja, biaya medis dan peralatan yang tinggi, dan pekerjaan yang baik. Kelelahan adalah cara untuk mengurangi fungsi tubuh dan mengurangi energi atau daya tahan tubuh manusia agar dapat melanjutkan aktivitas yang perlu dilakukan.(Afiyah, 2016)

Kata fatigue mengacu pada sifat energi yang tidak dianjurkan untuk melakukan suatu tindakan, meskipun ini bukan satusatunya tanda.(Mardiyah et al., 2020)

Kelelahan disebabkan oleh akumulasi limbah pembakaran di otot dan aliran darah (asam laktat). Asam Laktat mengurangi aktivitas otot dan memengaruhi saraf dan sistem saraf pusat, yang mengakibatkan tertundanya pekerjaan. Mengandung glikogen yang bergerak melalui tubuh melalui aliran darah. Penipisan otot selalu diikuti oleh bahan kimia (glukosa oksida) yang mengubah glikogen menjadi energi, panas, dan asam laktat sebagai komoditas.(Afiyah, 2016)

Kelelahan kerja dapat menyebabkan banyak hal, yaitu penurunan beban kerja, penurunan fungsi fisiologis dan saraf, perasaan kesehatan yang buruk dan penurunan moral. Merasa lelah di tempat kerja cenderung meningkatkan kecelakaan kerja, sehingga mereka dapat membahayakan karyawan sendiri dan perusahaan mereka karena penurunan produktivitas tempat kerja.(Setyawati, 2010)

2.2. Beban Kerja

Beban kerja merupakan sebuah proses atau kegiatan yang harus segera diselesaikan oleh seorang pekerja dalam jangka waktu tertentu. Apabila seorang pekerja mampu menyelesaikan dan menyesuaikan diri terhadap sejumlah tugas yang diberikan, maka hal tersebut tidak menjadi suatu beban kerja. Namun, jika pekerja tidak berhasil maka tugas dan kegiatan tersebut menjadi suatu beban kerja.(Basalamah et al., 2022) (Tarwaka, 2015) mengemukakan bahwa beban kerja adalah suatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugastugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, ketrampilan, perilaku, dan persepsi dari pekerja. (Tarwaka, 2015)

2.3. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti; lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangunnya, dan ada aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepuasan tidur seseorang.(Gradisar et al., 2013)

Kualitas tidur dianggap mempunyai peran yang penting terhadap kondisi fisik maupun mental seseorang. Hal tersebut didasarkan oleh fungsi tidur itu sendiri, dimana tidur diyakini memungkinkan tubuh untuk memulihkan atau mengistirahatkan fisik yang telah digunakan setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, dan meningkatkan daya konsentrasi saat akan melakukan aktivitas sehari-hari.(Sastrawan & Griadhi, 2017)

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas kualitas tidur dan beban kerja dan variabel terikat yaitu kelelahan kerja. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Mentirotik, Kecamatan Rantepao, Toraja Utara, Sulawesi Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan November 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah 76 pengemudi bentor, Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 pengemudi bentor. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner

untuk variabel kualitas tidur dan kelelahan kerja, dan pengukuran denyut nadi pada variabel beban kerja fisik. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi Square*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, dan Masa Kerja

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
20-24	13	29.54%
25-29	28	63.63%
30-34	2	4.54%
35-40	1	2.27%
Total	44	100%
Masa Kerja		
< 3 tahun	32	72.72 %
≥ 3 tahun	12	27.27%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer 2021

Distribusi responden berdasarkan kelompok umur mayoritas responden yaitu responden dengan umur 25-29 yang berjumlah 28 orang (63.63%). Distribusi responden berdasarkan masa kerja mayoritas responden yaitu responden dengan masa kerja < 3 tahun yang berjumlah 32 orang (72.72%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur, Beban Kerja, dan Kelelahan Kerja

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kualitas tidur		
Buruk	18	40.9%
Baik	24	59.1%
Total	44	100%
Beban Kerja		
Berat	17	38.6%
Ringan	27	61.4%
Total	44	100%
Kelelahan Kerja		
Lelah	24	54.4%
Tidak Lelah	20	45.6%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer 2021

Pada tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebesar 59.1%, responden yang memiliki beban kerja fisik ringan yaitu sebesar 61.4%, dan responden yang memiliki perasaan kelelahan kerja yaitu sebesar 54.4%.

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur, Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja

Variabel Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total	Sig.	RP	CI 95%	
	Lelah		Tidak Lelah						
	F	%	F	%					
Buruk	4	9.1	14	31.8	19	40.9	0.001	0.289	0.119
Baik	20	45.5	6	13.6	27	59.1			-
Jumlah	24	54.5	20	45.6	44	100			0.703
Beban Kerja									
Berat	14	31.8	3	6.8	17	38.6	0.009	2.224	1.297
Ringan	10	22.7	17	38.6	27	61.4			-
Jumlah	24	54.5	20	45.5	44	100			3.811

Sumber : Data Primer 2021

Hasil analisis bivariat antara kualitas tidur terhadap perasaan kelelahan kerja dengan menggunakan uji Chi-square diperoleh hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ (p_1) dengan CI 95% (1.297- 3.811) yang artinya orang yang memiliki beban kerja fisik buruk berisiko 2.224 kali lebih besar untuk mengalami perasaan kelelahan kerja dibandingkan dengan orang yang memiliki beban kerja fisik baik.

Kelelahan kerja mengacu pada pengalaman kelelahan dalam waktu lama dan berkurangnya tingkat motivasi dan minat pada pekerjaan, yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja (Talaee et al., 2022)

Inti dari kelelahan yaitu fatigue dan exhaustion, dalam tiga konteks, yaitu pribadi, klien dan pekerjaan (Aulia & Komara, 2022). Kelelahan kerja merupakan salah satu sumber masalah bagi kesehatan dan keselamatan pekerja. Kelelahan dapat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja yang akan berpeluang menimbulkan kecelakaan kerja (Basalamah et al., 2022)

Variabel beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,009$. Berdasarkan uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kelurahan Mentirotik, Kecamatan rantepao, Toraja Utara. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Pengemudi bentor tidak mempunyai jadwal istirahat yang tetap, jumlah beban kerja setiap harinya juga berbeda-beda tergantung dari jarak tempuh yang dilalui serta seberapa banyak penumpang yang mereka dapatkan setiap harinya. Pendapatan yang tidak menentu tiap harinya juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya beban kerja pengemudi bentor.

Selama proses kerja yang melibatkan aktifitas fisik, nadi kerja akan terus meningkat sejalan dengan semakin tingginya beban kerja fisik yang dikerjakan oleh seorang pekerja. Kaitan denyut nadi lebih tinggi pada shift malam juga ada hubungannya terhadap kelelahan yang mana juga pada shift malam tingkat kelelahan responden cenderung lebih tinggi (Kusgiyanto et al., 2017). Beban kerja turut mempengaruhi dan berdampak pada fisik dan psikis sehingga dapat menimbulkan kelelahan dan mengganggu kinerja pekerja karena dapat mempengaruhi hasil pekerjaan yang dilakukan (Estu Triana, Ekawati, 2017)

Variabel kualitas tidur memiliki nilai $p = 0,001$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kelurahan Mentirotik, Kecamatan Rantepao, Toraja Utara. Semakin tinggi gangguan tidur semakin tinggi tingkat kelelahan subjek. Penelitian yang dilakukan oleh (Gottlieb et al., 2018) dalam jurnal berjudul "Sleep deficiency and motor vehicle crash risk in the general population: a prospective cohort study" menunjukkan hasil gangguan tidur serta tidur hanya dalam beberapa jam memiliki hubungan bermakna dengan kejadian kecelakaan pada kendaraan beroda dua dengan nilai signifikansi 0.04. tidur 6 jam per hari berhubungan dengan 33% peningkatan risiko kecelakaan jika dibandingkan dengan tidur 7 atau 8 jam perhari (Daniel et al., 2018)

Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja dalam hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (G et al., 2016) dalam penelitiannya berjudul "Traffic accidents involving fatigue driving and their extent of casualties" mengatakan bahwa kelelahan merupakan salah satu kondisi yang disebut silent killer. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara kelelahan dengan kecelakaan pada pengemudi bus (G et al., 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh (Agustina & Lupita, 2020) yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2019" menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online, yaitu bahwa responden dengan lama tidur dibandingkan dengan responden dengan lama tidur > 8 jam (Agustina & Lupita, 2020)

Pengemudi bentor pada umumnya memiliki waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak beraturan sehingga terjadi penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kelelahan kerja. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, hasil kerja kurang maksimal. Tidur yang cukup sangat diperlukan oleh perawat agar tidak terjadi kelelahan kerja. Pengemudi bentor kadang memanfaatkan waktu. Ketika tidak ada penumpang untuk tidur sejenak di atas bentor dalam keadaan duduk dan kadang harus terbangun secara tiba-tiba saat ada penumpang. Pada saat kelelahan kadang mereka tidak bisa langsung beristirahat karena posisi yang sedang membawa penumpang.

Pada saat target harian mereka belum cukup hingga malam hari, kadang mereka bekerja hingga larut malam dan bangun subuh sekitar pukul 3 subuh untuk mencari penumpang. Sebaliknya Ketika target harian mereka dalam satu hari tersebut cepat terpenuhi maka mereka akan kembali ke rumah lebih awal untuk beristirahat. Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap orang dimana melalui proses biologis yang terjadi dalam tubuh manusia, tidur memiliki peran dalam berbagai fungsi seperti fungsi fisik, mental dan kesejahteraan emosional. Seseorang akan mengalami irama fisiologis tubuh yang berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur atau biasa disebut dengan irama sirkadian.

Irama sirkadian ini meliputi waktu tidur dan terjaga setiap harinya. Oleh karena itu, setiap orang memiliki waktu istirahat dan tidur yang berbeda-beda sesuai dengan tahap perkembangan dan aktivitas harian yang dijalani. Saat seseorang istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh agar berada dalam kondisi yang optimal (Anggorokasih et al., 2019)

Tubuh sangat memerlukan waktu istirahat, dan waktu istirahat yang tepat untuk perbaikan setiap sel tubuh adalah saat seseorang tidur, akan tetapi bila terjadi gangguan tidur maka hal ini juga akan dapat mempengaruhi kelelahan. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat (Tarwaka, 2010)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan beban kerja dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kelurahan Mentirotik, Kecamatan Rantepao, Toraja Utara. Disarankan kepada pengemudi bentor agar segera beristirahat yang cukup ketika tubuh mulai terasa lelah, tidak memaksakan untuk mengemudikan bentor saat tubuh terasa Lelah untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja dan mengatur pola tidur dengan baik pada malam hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, S. (2016). Implementasi Kebijakan Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). *Jurnal Online Sekolah Tinggi Teknologi Mandala*, 11(1), 89–104.
- Agustina, & Lupita. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 7(25), 31–37. <https://doi.org/10.56014/jphi.v7i25.287>
- Anggorokasih, V. H., Widjasena, B., & Jayanti, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di Pt. X Kota Semarang. *E-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 2356–3346.
- Aulia, M., & Komara, E. (2022). MDP Student Conference (MSC) 2022 Pengaruh Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat. *Mdp Student Conference (Msc)*, 134–141.
- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2022). Pengaruh Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Motivasi Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, 1(02), 67–80. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.33>
- Daniel, J. ., Jeffrey, M. ., Matt, T. ., & Charles, A. . (2018). Sleep Deficiency And Motor Vehicle Crash In The General Population : A Prospective Cohort Study. *BMC Medicine*.
- Djarmiko, R. D. (2016). *Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Deepublish.
- Estu Triana, Ekawati, I. W. (2017). Hubungan Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Mekanik Di Pt X Plant Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(5), 146–155.
- Fairianti, S. (2013). *Manfaat Transportasi Secara Ekonomi*.
- G, Z., Yaub, K. ., & Zhanc. X, L. Y. (2016). Traffic Accidents Involving Fatigue Driving And Their Extent Of Casualties. *Accident Analysis And Prevention*.
- Gottlieb, D. J., Ellenbogen, J. M., Bianchi, M. T., & Czeisler, C. A. (2018). Sleep Deficiency And Motor Vehicle Crash Risk In The General Population: A Prospective Cohort Study. *BMC Medicine*, 16(1), 1–10.
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The Sleep And Technology Use Of Americans: Findings From The National Sleep Foundation's 2011 Sleep In America Poll. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 9(12), 1291–1299.
- Hidayati, A., & Hendrati, L. Y. (2016). Traffic Accident Risk Analysis By Knowledge, The Use Of Traffic Lane, And Speed. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 275–287.
- HSE. (2019). *Health And Safety Executive*. London.
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(5), 413–423.
- Mardiyah, S., Ns, M. K., & Others. (2020). *Modul Ajar Konsep Dasar Keperawatan*.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 2–8.
- Setyawati, L. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books, 28–33.

- Talae, N., Varahram, M., Jamaati, H., Salimi, A., Attarchi, M., Kazempour Dizaji, M., Sadr, M., Hassani, S., Farzanegan, B., Monjazebi, F., & Seyedmehdi, S. M. (2022). Stress And Burnout In Health Care Workers During COVID-19 Pandemic: Validation Of A Questionnaire. *Journal Of Public Health (Germany)*, 30(3), 531–536. <https://doi.org/10.1007/S10389-020-01313-Z>
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta Harapan Press.
- Tarwaka, H. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja Edisi II*. Surakarta: Harapan Press.
- WHO. (2018). *Global Status Report On Road Safety*.