

ABSTRAK

Setiap orang pernah mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental, karena kemampuan tubuh untuk tetap terjaga memiliki batas tertentu. Kelelahan fisik dapat mempengaruhi kegiatan, konsentrasi, dan pengambilan keputusan serta produktivitas seseorang untuk itu kelelahan fisik perlu mendapat perhatian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terjadi kelelahan fisik pada mahasiswa pengendara sepeda motor setelah berkendara sejauh 15 Km.

Penelitian ini melibatkan 60 responden mahasiswa yang terdiri dari 30 orang mahasiswa bukan pekerja dan 30 orang mahasiswa pekerja. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang berisi 10 daftar pertanyaan yang berkaitan dengan kelelahan fisik berdasarkan skala yang dikeluarkan oleh *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) atau dapat disebut *Subjective Self Rating Test* yang telah disesuaikan. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji *Mann-Whitney*, uji *Wilcoxon* dan uji Regresi dan Korelasi.

Hasil dari penelitian ini adalah terjadi kelelahan fisik pada mahasiswa pengendara sepeda motor dengan distribusi pada responden mahasiswa non pekerja sebanyak 26,7% responden mengalami kelelahan berat, 56,7% responden mengalami kelelahan sedang dan 16,7% responden mengalami kelelahan ringan. Sedangkan pada mahasiswa pekerja sebanyak 43,3% responden mengalami kelelahan berat dan 56,7% mengalami kelelahan sedang. Terdapat hubungan positif kuat antara jarak tempuh dengan kelelahan fisik yang dialami mahasiswa non pekerja sebesar 87,3% kelelahan fisik yang terjadi dipengaruhi oleh jarak tempuh dengan persamaan regresi $Y = 2,791 + 1,227 X$ serta pada responden mahasiswa pekerja sebesar 85,8% kelelahan fisik yang terjadi dipengaruhi oleh jarak tempuh dengan persamaan regresi $Y = 5,948 + 1,219 X$ dengan $Y = \text{Kelelahan Fisik}$ dan $X = \text{Jarak tempuh } (X \geq 15)$. Untuk mengurangi dampak kelelahan fisik sebaiknya pengendara sepeda motor memperhatikan perilaku berkendara yang aman dan nyaman serta sebab – sebab dan gejala terjadinya kelelahan fisik serta mengatur waktu dengan baik saat ingin pergi kesuatu tempat agar dapat lebih nyaman dalam berkendara serta tersedia waktu istirahat yang cukup untuk mengembalikan stamina tubuh setelah berkendara.

Kata kunci: kelelahan fisik, *Subjective Self Rating Test*, uji *Mann-Whitney*, uji *Wilcoxon*, uji Regresi dan Korelasi.

ABSTRACT

Everyone has experienced fatigue, both physically and mentally, because the body's ability to stay awake to have a certain limit. Physical fatigue can affect the activity, concentration, and decision-making and productivity of a person to the physical exhaustion require attention. The purpose of this study was to determine whether there is a physical exhaustion on student motorcyclists after driving as far as 15 Km.

The study involved 60 student respondents consisting of 30 students instead of 30 students working and working. Measuring instrument used was a questionnaire containing 10 questions a list of indicators related to physical fatigue scale based issued by the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) or can be called Subjective Self Rating Test which was adjusted. The analysis technique used is the Mann-Whitney test, test and test Wilxocon Regression and Correlation.

The results of this study are physical fatigue occur in students with a motorcyclist on the distribution of non-student respondents as much as 26.7% of respondents workers experiencing severe fatigue, 56.7% of respondents experienced moderate fatigue and 16.7% of respondents experienced mild fatigue. While the student workers as much as 43.3% of respondents experienced severe fatigue and 56.7% experienced moderate fatigue. There is a strong positive relationship between the distance traveled by physical fatigue experienced by students at 87.3% of non pekerjas physical fatigue that occurs is affected by the distance traveled by the regression equation $Y = 2.791 + 1.227 X$ as well as the student respondents workers at 85.8% physical fatigue occurs is affected by the distance traveled by the regression equation $Y = 5.948 + 1.219 X$ with $Y = \text{Physical Fatigue}$ $X = \text{mileage } (X \geq 15)$. To reduce the impact of physical fatigue motorcyclists should pay attention to the behavior of a safe and comfortable driving and causes and symptoms of physical exhaustion and manage your time well when want to go to someone else in order to be comfortable in driving as well as the available time for adequate restart stamina body after driving.

Keywords: physical fatigue, Subjective Self Rating Test,, Mann-Whitney test, test Wilxocon, Regression and Correlation.