



KOMITE NASIONAL KESELAMATAN TRANSPORTASI

WASPADA KELELAHAN SAAT BERKENDARA

Latar Belakang:

Laporan dari Kepolisian Republik Indonesia menyebutkan bahwa penyebab tertinggi kecelakaan pada saat arus mudik dan arus balik lebaran disebabkan oleh kelelahan pengemudi. Ratusan korban meninggal dan ribuan luka – luka akibat kecelakaan dalam periode ini.

Kelelahan atau dalam istilah kesehatan disebut *fatigue*, adalah keadaan penurunan yang dapat mencakup aspek mental fisik, terkait dengan kewaspadaan menjadi lebih rendah dan menurunkan kinerja, biasanya disertai dengan rasa lelah, mengantuk, dan mudah tersinggung.

Kelelahan atau *Fatigue* muncul karena kurang istirahat beberapa sebab diantaranya adalah waktu terjaga setelah bangun tidur terlalu lama dan akumulasi tidur yang kurang pada hari-hari sebelumnya. Beban kerja berlebih akibat tuntutan perusahaan juga dapat mengakibatkan kelelahan.

Penyebab Fatigue

Faktor yang paling mendasar yang menyebabkan fatigue:

1. Kurang tidur – kebutuhan tidur rata-rata manusia dewasa adalah 7 jam per hari. Kurang tidur dapat muncul karena penjadwalan tidak menentu, kegiatan keluarga atau kegiatan ekstra lainnya. Disarankan untuk tidak mengemudi setelah kita terjaga selama 16 jam atau lebih sejak bangun pagi.
2. Akibat Kerja - beban kerja tinggi, jam kerja yang panjang, pekerjaan yang dapat membuat stress seperti kemacetan lalu lintas.
3. Gangguan siklus tubuh seperti bangun pagi terlalu awal, jadwal kerja malam hari.

Akibat Fatigue

Fatigue sangat berpotensi menjadi penyebab kecelakaan. Akibat *fatigue* antara lain konsentrasi mudah terganggu, respon menjadi lamban, sulit mengambil keputusan, kemampuan untuk memperkirakan jarak, kecepatan, waktu menjadi terganggu, komunikasi dan koordinasi terganggu.

Tips terhindar dari Fatigue

- Tidur 8 jam setiap hari, secara alami dan cukup, dengan ruangan yang sejuk, gelap, tenang.
- Dapat memanfaatkan waktu untuk beristirahat (*Napping* – tidur sesaat selama kira-kira 20 menit).



KOMITE NASIONAL KESELAMATAN TRANSPORTASI

- Jangan terlalu banyak minum kopi, alkohol, atau minuman berenergi.
- Apabila pengemudi mengantuk ajaklah ngobrol secara aktif.
- Usahakan melakukan gerak fisik (*stretching*).
- Memahami bahwa fatigue merupakan potensi yang dapat menimbulkan masalah.
- Rencanakan tidur atau istirahat cukup (misalnya tidur siang sebelum berkendara malam hari). Tidur memiliki fungsi untuk menghemat tenaga, pemulihan kebugaran otak dan tubuh, membantu daya ingat.

Tips tambahan:

- Mengemudi maksimal 8 jam sehari dan istirahat setiap 4 jam. Apabila mengendarai lebih dari 8 jam sebaiknya ada supir pengganti. Pengendara sepeda motor istirahat setiap 3 jam.
- Apabila merasa lelah atau mengantuk, berhenti berkendara dan segeralah beristirahat yang cukup (*napping* atau *stretching*). Bila anda berkendara dengan mobil istirahatlah setiap 4 jam, apabila menggunakan.
- Kendalikan emosi dan kehidupan psikologis. Stress mempercepat fatigue.
- Yakinkan diri bahwa kondisi perjalanan nyaman.
- Berdoalah sebelum memulai perjalanan.

Penutup

Fatigue bagi pengendara dapat membahayakan keselamatan anda, keluarga dan penumpang lainnya, oleh karena itu kita harus menjaga kualitas dan kuantitas tidur kita. Stop berkendara, beristirahatlah apabila anda merasa lelah atau mengantuk. Lebih baik terlambat dari pada tidak pernah sampai tujuan atau kehilangan anggota keluarga.

Lebih baik tidak berangkat daripada tidak sampai di tujuan.

Referensi:

- *Aero medical Training for Flight Personnel, Department of the Army, Washington DC, 29 September 2000.*
- John Ernsting, *Aviation Medicine.*
- De Landre, J. Boag C.C & Fletcher A, (2002, Sept – Oct), *Asleep at the control, Flight Safety Australia (24-29)*
- Dawson. D., *Fatigue Management in the New Millenium.*
- Dinges, D.F., Graeber. R .C, Rosekind M.R., Samel.A. Wegman H.M., *Principle and Guidelines for Duty and Rest Scheduling in Commercial Aviation, Ames Research center, May 1996*
- *Transportation Safety Board of Canada, A Guide for investigating fatigue, Quebec Canada.*