

Description of Consumption Patern and Work Fatigue of Online Motorcyle Taxi Riders During The Covid-19 Pandemic in Kupang City

Elviani S. Sagi¹⁾, Marselinus Laga Nur²⁾, Daniela L. A. Boeky³⁾

^{1,2,3)} Public Health Science Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University;
elvisagi7@gmail.com, nurdhienln@gmail.com, adhe_0710@yahoo.co.id

ABSTRACT

Eating behavior is a person's response to food as a vital need for life, including knowledge, attitudes, and practices towards food and the elements contained therein. The job of being an online motorcycle taxi driver has its own challenges. Uncertain income and time to get passengers are one of the factors that most drivers have irregular eating patterns and do not consume nutritious foods. This can cause fatigue and will decrease work productivity. During the Covid-19 Pandemic in Kupang City, this study was done to learn more about the eating habits and level of job tiredness of online motorcycle taxi drivers. This kind of research uses quantitative analysis to study descriptive data. A sample of 96 people and all online motorcycle taxi drivers (Grabbike) in Kupang City made up the study's population. A food frequency questionnaire and the IFRC scale were used in the data collection process during interviews. The findings revealed that 62.5 percent of attitudes toward food intake and 86.5 percent of knowledge of healthy food were in the good categories, respectively, for online motorcycle taxi drivers. Rice as a main cuisine, eggs, tempeh, kale, bananas, and coffee are the foods that online motorbike taxi drivers consume the most frequently. Food frequency falls into the less frequent category at 72.9 percent, and work tiredness falls into the medium category at 89.6 percent. Online motorcycle taxi drivers need to eat a balanced diet of healthy foods, drink more variety, and get enough sleep in order to put their knowledge to use.

Keywords: *knowledg; attitudes; consumption pattern; work fatigue; online motorcycle taxis*

ABSTRAK

Perilaku makan meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang makanan dan komponen yang dikandungnya, serta respon seseorang terhadap makan sebagai kebutuhan mendasar untuk bertahan hidup. Menjadi pengemudi ojek *online* memang memiliki kesulitan tersendiri. Salah satu alasan mengapa sebagian besar pengemudi memiliki kebiasaan makan yang tidak menentu dan tidak makan makanan yang sehat adalah karena mereka tidak tahu berapa banyak uang yang akan mereka miliki dan butuh waktu untuk mendapatkan penumpang. Akibatnya, produktivitas di tempat kerja mungkin mengalami kelelahan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kebiasaan makan dan tingkat kelelahan kerja pengemudi ojek *online* di Kota Kupang selama Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Besar sampel penelitian ini adalah 96 orang yang seluruhnya merupakan pengemudi ojek *Grab bike* di Kota Kupang. Menggunakan skala IFRC dan kuesioner frekuensi diet, data dikumpulkan melalui wawancara. Temuan mengungkapkan bahwa 62,5 persen sikap pengemudi ojek *online* terhadap asupan makanan dan 86,5 persen pengetahuan mereka tentang makanan sehat keduanya dalam kategori baik. Berdasarkan jenis dan frekuensinya, pengemudi ojek *online* cenderung mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, telur, tempe, kangkung, pisang, dan kopi. Frekuensi makan lebih rendah 72,9 persen pada kategori kurang, sedangkan tingkat kelelahan kerja pada ojek *online* lebih tinggi 89,6 persen pada kategori sedang. Pengemudi ojek *online* harus memanfaatkan keahliannya dengan mengonsumsi makanan bervariasi yang seimbang dan bergizi, istirahat yang cukup, dan meningkatkan keragaman makanan dan minuman.

Kata Kunci: pengetahuan; sikap; pola konsumsi; kelelahan; ojek *online*

PENDAHULUAN

Internet adalah salah satu kemajuan teknis yang paling nyata. Istilah "Internet" (jaringan inter koneksi) mengacu pada sistem jaringan komputer yang saling berhubungan yang melayani miliaran pengguna di seluruh dunia menggunakan standar *Internet Protocol Suite* (TCP/IP).⁽¹⁾ Internet merupakan sarana penghubung yang tidak hanya memberikan informasi, namun membantu mempermudah penggunaanya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keberadaan internet sendiri juga

menarik minat para pembisnis untuk memperoleh keuntungan ditengah pergeseran sosial pada masyarakat, maraknya transportasi berbasis aplikasi internet salah satunya. Pengguna *smartphone* dapat mengakses transportasi berbasis aplikasi online yang merupakan salah satu bentuk transportasi.⁽¹⁾

Salah satu transportasi yang didirikan oleh pendiri bisnis ojek *online* (Go-jek) adalah menghadirkan ojek berbasis *online*, yang dikendalikan oleh internet.⁽²⁾ Dahulu, keberadaan ojek hanya dapat ditemukan ditempat perkumpulan mereka atau biasa disebut pangkalan ojek, sehingga masyarakat harus berjalan kaki lagi untuk menemukan keberadaan mereka.⁽³⁾ Namun sekarang, masyarakat dapat menggunakan jasa mereka hanya dengan menunggu di rumah, mengeklik tidak lebih dari tiga kali pada *smartphone* untuk menggunakan jasa mereka. Pengendara yang mengoperasikan ojek *online* melalui aplikasi ponsel dikenal dengan sebutan “pengendara ojek *online*”.⁽³⁾ Siapa saja dapat menjadi ojek *online* karena untuk menjadi ojek *online* latar belakang pendidikan dan status sosial tidak diperhitungkan, tetapi cukup dengan memiliki kendaraan dan surat ijin mengemudi maka siapa saja bisa menjadi ojek *online*. Sistem kerja yang tidak terikat dengan jam kerja, menambah minat orang untuk menjadi pelaku pelayanan jasa ini. Pelayanan ojek *online* yang memberikan banyak kemudahan untuk konsumen, merupakan salah satu faktor meningkatnya jumlah pengendara ojek *online*, hal ini akan menimbulkan persaingan yang ketat dalam mencari konsumen guna untuk mengejar bonus. Persaingan yang ketat dan adanya target untuk mendapatkan bonus dapat mempengaruhi perilaku makan dari ojek *online* itu sendiri.

Profesi pengemudi ojek *online* memiliki kesulitan yang unik. Kebiasaan makan pengemudi ojek yang tidak teratur antara lain disebabkan oleh pembayaran yang tidak pasti dan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menjemput pelanggan.⁽⁴⁾ Pengendara ojek sering melewati jam makan mereka atau bisa dikatakan bahwa mereka tidak memiliki waktu makan yang menentu, padahal jika hal ini terus berlangsung maka akan berdampak pada status gizi dan berakibat fatal bagi kesehatan mereka. Selain melewati jam makan, asupan makanan yang dikonsumsi juga tidak menentu seperti saat sedang makan tiba-tiba ada orderan masuk, otomatis kegiatan makan diberhentikan dan memilih untuk melayani pelanggan. Kemudian para ojek *online* tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, karena takut biaya makan mereka melebihi apa yang diperoleh dan mengakibatkan kebutuhan lainnya tidak dapat terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, lama kerja, waktu tidur, pendapatan, pengetahuan, sikap, jenis makanan, frekuensi makanan, dan tingkat kelelahan kerja pada pengendara ojek *online* di Kota Kupang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, dilakukan dari bulan Juli hingga September 2021, penelitian ini dilakukan di zona ojek *online* (*Grab Bike*) Kota Kupang. Semua pengemudi ojek *online* (*Grab Bike*) Kota Kupang menjadi populasi penelitian. Sampel penelitian berjumlah 96 orang adalah pengemudi ojek *online* (*Grab Bike*) di Kota Kupang. Teknik sampling yang

digunakan ialah *porposive sampling*, yang melibatkan pemilihan sampel berdasarkan penilaian tentang ciri-ciri atau karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Metode wawancara digunakan untuk mengumpulkan data, disertai dengan kuesioner, lembar frekuensi makanan, dan pengukuran tinggi dan berat badan menggunakan timbangan seca dan *microtoise*. Usia, jenis kelamin, masa kerja, lama kerja, waktu tidur, pendapatan, pengetahuan, sikap, jenis makanan, frekuensi makan, dan tingkat kelelahan kerja merupakan variabel yang diteliti dalam penelitian ini pada pengemudi ojek *online* di Kota Kupang. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, yaitu analisis data yang dilakukan untuk menilai suatu variabel tunggal dengan maksud untuk memadatkan, menyajikan, dan mengkategorikan data. Penelitian ini telah memperoleh kelayakan etik penelitian dari komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dan nomor *ethical approval* adalah 2021017-KEPK tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa jumlah responden paling banyak berumur 21-25 (29,2%) dan paling sedikit berumur 41-55 (11,5%), mayoritas responden memiliki jenis kelamin laki-laki (97,9%) dengan tingkat pendidikan SMA paling banyak (91,7%) dan paling sedikit memiliki tingkat pendidikan SMP (8,3%). Responden sebagian besar memiliki masa kerja <1 tahun (86,5%), dengan waktu tidur terbanyak masuk dlama kategori baik >8 Jam (57,2%). Sedangkan pendapatan responden paling banyak < UMR Rp 1.900.000 sebanyak (64,5%). Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (86,5%) dengan sikap baik (62,5%). Responden paling banyak memiliki frekuensi makan kurang (72,9%) dan paling banyak memiliki kelelahan dengan kategori sedang (89,6%). Unutk lebih jelas karakteristik responden dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Pengendara Ojek Online di Kota Kupang

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
21-40	85	88,5
41-55	11	11,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	94	97,9
Perempuan	2	2,1
Pendidikan		
SMP ke bawah	8	8,3
SMA ke atas	88	91,7
Masa Kerja (Tahun)		
>1 tahun	13	13,5
<1 tahun	83	86,5
Lama Kerja		
Full Time >8 Jam	63	65,6
Part Time <8 Jam	33	34,4
Waktu Tidur		
Baik >8 Jam	55	57,2
Kurang <8 Jam	41	42,7
Pendapatan		
>UMR (Rp 1.900.000)	34	35,4
<UMR (Rp 1.900.000)	62	64,6
Pengetahuan		
Baik	83	86,5
Kurang	13	13,5
Sikap		
Baik	60	62,5
Cukup	30	31,2
Kurang	6	6,2
Frekuensi Makan		
Kurang	70	72,9
Baik	26	27,1
Kelelahan		
Rendah	5	5,2
Sedang	86	89,6
Tinggi	5	5,2

2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan

Hasil penelitian menunjukkan gambaran responden berdasarkan jenis makanana diperoleh hasil sebagai berikut. Jenis dan frekuensi konsumsi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah nasi sebanyak 96 orang (100%), sedangkan yang tidak pernah dikonsumsi oleh responden adalah makanan pokok ubi sebanyak 58 orang (60,4%). Sebanyak 30 responden (31,2%) melaporkan makan telur sebagai sumber utama protein hewani, sedangkan 66 responden melaporkan makan daging hanya sesekali (68,7%). Sementara itu, tempe dan tahu merupakan makanan sumber

protein nabati yang paling sering dikonsumsi responden adalah tempe sebanyak 25 orang (26,0%) dan tahu sebanyak 23 orang (23,9%). Makanan kelompok sayuran yang sering dikonsumsi oleh responden adalah kangkung sebanyak 19 orang (19,8%) dan daun ubi sebanyak 18 orang (18,85%). Sedangkan, sayuran yang jarang dikonsumsi adalah kol sebanyak 55 orang (57,2%). Pisang dan pepaya adalah dua buah pada kelompok buah yang paling sedikit dikonsumsi responden masing-masing 72,9% dan 64,5%. Meski 58 responden mengaku belum pernah makan semangka, semangka termasuk dalam daftar tersebut (60,4%). Kopi merupakan minuman yang paling sering diminum oleh responden sebanyak 75 orang (78,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan yang dikonsumsi oleh Pengendara Ojek Online di Kota Kupang

Jenis Makanan	Frekuensi Makan							
	>1x1 sehari		1-3x/Minggu		2x1 /Bulan		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Karbohidrat								
Nasi	96	100	0	0	0	0	0	0
Mie	37	38,5	41	42,7	16	16,6	2	2,0
Roti	5	5,2	33	34,3	41	42,7	17	17,7
Ubi	0	0	15	15,6	23	23,9	58	60,4
Lauk Hewani								
Ayam	0	0	35	36,4	49	51,0	12	12,5
Daging	0	0	16	16,6	66	68,7	14	14,5
Ikan Kering	0	0	27	28,1	50	52,0	19	19,7
Ikan Basah	20	20,8	62	64,5	14	14,5	0	0
Telur	30	31,2	45	46,8	19	19,7	2	2,0
Lauk Nabati								
Tahu	23	23,9	54	56,2	18	18,7	1	1,0
Tempe	25	26,0	50	52,0	15	15,6	6	6,2
Sayuran								
Daun Ubi	18	18,7	52	54,1	20	20,8	6	6,2
Kangkung	19	19,7	56	58,3	21	21,8	0	0
Bayam	7	7,2	36	37,5	42	43,7	11	11,4
Kol	0	0	24	25	55	57,2	17	17,7
Sawi	10	10,4	82	85,4	4	4,1	0	0
Buah-buahan								
Pisang	0	0	19	19,7	70	72,9	7	7,2
Pepaya	0	0	9	9,3	62	64,5	25	26,0
Semangka	0	0	1	1,0	37	38,5	58	60,4
Minuman								
Susu	0	0	51	53,1	35	40	10	10,4
Teh Manis	15	15,6	42	43,7	24	25	15	15,6
Kopi	75	78,1	19	19,7	0	0	2	2,0

1. Masa Kerja

Jumlah total waktu seseorang telah bekerja di suatu posisi dikenal sebagai masa kerja. Waktu yang dihabiskan untuk bekerja adalah elemen lain yang mempengaruhi berapa lama seseorang bertahan dalam pekerjaan.⁽⁵⁾ Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai masa bekerja sebagai pengendara ojek online ≥ 1 tahun dan yang paling sedikit dengan masa kerja <1

tahun. Hal ini dikarenakan saat itu sedang *trend*-nya ojek *online* dan kurangnya lapangan pekerjaan, sehingga para responden berlomba-lomba untuk mendaftar sebagai pengemudi ojek *online*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambarwati tahun 2018 yang menemukan bahwa sebagian besar pengemudi ojek *online* rata-rata hanya bekerja selama satu tahun. Situasi ini disebabkan oleh popularitas layanan ini serta kurangnya pilihan pekerjaan.⁽⁶⁾ Pengalaman pengemudi dan kemampuan mengemudi meningkat seiring dengan lamanya masa kerja mereka. Pengemudi baru seringkali masih belum sepenuhnya memahami seluk beluk mengemudi.

2. Waktu Kerja

Pekerjaan perlu dilakukan dan waktu itu bisa pagi, siang, atau malam. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja menentukan kemampuan seseorang untuk berfungsi, hidup, dan bekerja. Kemampuan untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, keseimbangan antara kerja dan istirahat, dan jam kerja sepanjang hari menurut waktu di pagi, siang, dan malam hari adalah salah satu fitur yang paling penting dari waktu kerja.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil wawancara, responden dengan waktu kerja *full time* adalah responden yang tidak mempunyai pekerjaan atau profesi lain, sedangkan responden dengan waktu kerja *part time* mempunyai pekerjaan atau profesi lain seperti satpam, karyawan swasta, mahasiswa, dan sebagainya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizal tahun 2015 yang menemukan bahwa sebagian besar pengemudi ojek *online* bekerja lebih dari 8 jam sehari.⁽⁸⁾

3. Waktu Tidur

Menurut temuan penelitian, semua pengemudi ojek *online* termasuk dalam kategori yang mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Pengemudi ojek *online* biasanya tidur kurang dari jam per malam. Pola jam biologis adalah salah satu elemen penentu. Setiap orang memiliki pola jam biologis. Biasanya, orang akan lebih aktif di siang hari dan tidur di malam hari.⁽⁹⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Tanriono et al., yang menemukan bahwa beberapa pengemudi ojek *online* dan sebagian besar pengemudi ojek *online* rata-rata memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁰⁾ Penelitian lain juga dilakukan oleh Kuntoro dan Linggardini tahun 2020, menyatakan bahwa sebagian besar pengendara ojek *online* memiliki kualitas tidur yang kurang dikarenakan bekerja lebih dari 8 jam sehari. Pengendara dengan waktu tidur hanya dalam beberapa jam akan memiliki resiko kelelahan kerja karena kondisi sedang mengantuk, kemudian akan menimbulkan resiko kecelakaan dibandingkan dengan pengendara dengan waktu tidur 8 jam perhari.⁽¹¹⁾

4. Pendapatan

Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berpenghasilan, dan jumlah responden berpenghasilan paling sedikit adalah UMR di Kota Kupang. Berdasarkan hal tersebut, diketahui rata-rata pendapatan pengendara ojek *online* yaitu berkisar Rp. 500.000-1.500.000, dimana pendapatan tersebut masih dibawah UMR Kota Kupang sebesar Rp. 1.950.000. Penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni tahun 2020, menyatakan bahwa rata-rata pendapatan *driver* ojek *online* masih dibawah UMR. Konsisten dalam semangat kerja merupakan hal yang berpengaruh untuk mendapatkan penghasilan. Namun ada beberapa faktor yang menyebabkan motivasi mereka rendah, salah satunya adalah orderan.⁽¹²⁾

5. Pengetahuan

Mengetahui sesuatu tentang sesuatu berasal dari penggunaan indera yang terhubung dan dipengaruhi oleh perhatian dan persepsi tentang hal itu.⁽¹³⁾ Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang makanan sehat dan bergizi, sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar pada tahun 2020 yang menemukan bahwa meskipun pengemudi ojek *online* pada umumnya memiliki latar belakang pendidikan SLTA, namun tingkat keahlian mereka cukup tinggi. Selain itu, pengendara belajar tentang makanan sehat dengan membaca tentang mereka di media cetak yang sudah tersedia.⁽¹⁴⁾

6. Sikap

Menurut temuan penelitian, pengemudi ojek *online* memiliki sikap yang sangat positif. Hal ini berkaitan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh pengemudi yang termasuk dalam kategori baik, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap pengendara dipengaruhi oleh keahlian pengemudi. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Siregar yang menunjukkan sikap positif pengemudi ojek *online*. Karena sikap dan pengetahuan berjalan beriringan, maka tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berdampak pada tingkat gizi yang baik.⁽¹⁴⁾

7. Jenis Makanan dan Frekuensi Makanan

a) Makanan Pokok

Menurut temuan penelitian, nasi adalah jenis makanan pokok yang paling sering dimakan oleh pengemudi ojek *online*. Nasi merupakan makanan pokok yang biasanya disantap lebih dari sekali sehari atau setiap kali makan. Mie dan roti adalah dua hidangan yang lebih umum yang sering dikonsumsi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar yang menemukan bahwa pengemudi ojek *online* mengkonsumsi nasi 100% setiap hari (lebih dari sekali setiap hari) sebagai makanan pokok mereka.⁽¹⁴⁾

b) Lauk Hewani

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ikan basah dan telur adalah dua jenis protein hewani yang paling sering dikonsumsi responden. Sementara itu, daging merupakan salah satu dari sedikit jenis protein hewani yang sering dikonsumsi. Karena murah, mudah didapat, dan mampu memenuhi kebutuhan gizi, telur menjadi salah satu jenis protein hewani yang banyak diminati

responden. Pengemudi mengakui bahwa, selain sekali atau dua kali seminggu, kadang-kadang bahkan sebulan sekali, mereka biasanya hanya mengonsumsi daging pada acara-acara khusus. Sebuah kerucut nutrisi seimbang (TGS) merekomendasikan untuk mengonsumsi 2-4 potong lauk pauk. Responden makan telur dan lauk hewani dalam satu hari.

c) Lauk Nabati

Ketika responden melaporkan makan lebih dari sekali sehari, mereka lebih cenderung menggunakan tempe sebagai sumber protein nabati. Harga tempe Rp. 500.000, yang relatif rendah. Tempe memiliki harga yang terjangkau dan termasuk asam amino esensial untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Karena lauk nabati lebih rendah lemak daripada lauk hewani, memakannya secara teratur dapat menurunkan peluang seseorang terkena diabetes dan penyakit jantung. Selain itu, karena kadar lemaknya yang berkurang, lauk nabati dapat membantu mengatur berat badan.

d) Sayur-sayuran

Berdasarkan hasil wawancara, sayur yang dikonsumsi pengendara ojek *online* kurang bervariasi. Hal ini dikarenakan para pengendara lebih banyak makan di luar (warung) setelah mengantarkan pesannya dan hanya membeli makanan yang mengandung sayuran yang hanya dijual secara eksklusif di warung tersebut. Biasanya, ada lebih banyak sayuran di stan, seperti kangkung dan daun ubi jalar.

e) Buah-buahan

Membandingkan frekuensi asupan makanan yang berbeda, konsumsi buah adalah yang paling jarang. Buah yang paling sering dikonsumsi responden adalah pisang. Karena pisang memiliki tingkat serat dan vitamin yang tinggi, pisang dapat membantu pencernaan. Rata-rata konsumsi buah relatif jarang di kalangan pengemudi ojek *online*. Ini karena kepercayaan pengendara tertentu bahwa buah tidak boleh dikonsumsi setiap kali makan. Selain itu, pengemudi mengklaim bahwa mereka hanya membeli buah untuk dimakan jika mereka menerima bonus tambahan. Mereka juga hanya makan buah jika sudah tersedia.

f) Minuman

Minuman paling populer di kalangan pengemudi ojek *online* adalah kopi dan teh manis. Umumnya, para pengendara lebih banyak mengonsumsi kopi setiap hari. Sedangkan, teh manis dingin hanya dikonsumsi pada saat siang hari ketika sedang makan atau pada saat mereka sedang bekerja karena kondisi cuaca yang sedang panas.

8. Kategori Frekuensi Makanan

Hasil wawancara dengan responden, responden mengatakan bahwa dalam satu hari mereka hanya makan pada siang dan malam hari saja, itu pun hanya mengonsumsi makanan pokok saja berupa nasi diselingi lauk pauk dan sayuran, tanpa diselingi buah-buahan. Sedangkan pada pagi hari, responden lebih sering mengonsumsi kopi dan juga roti. Mereka mengatakan bahwa mereka tidak terlalu

menyukai sarapan pagi. Adapun sebagian dari para pengendara yang makan tiga kali sehari tetapi tidak teratur dan juga makanan yang dikonsumsi tidak lengkap. Hal ini jelas menyimpang dari anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk makan tiga kali sehari dan mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan minuman.

9. Kelelahan

Mayoritas responden melaporkan merasa lelah pada kelompok sedang, menurut temuan penelitian, sedangkan kategori tinggi dan kategori rendah melaporkan jumlah kelelahan yang paling sedikit. Mayoritas pengemudi ojek *online* melaporkan kelelahan kerja kategori sedang, menurut penelitian Ambrarwati yang didukung oleh penelitian ini.⁽⁶⁾ Hal ini terkait dengan cara pembayaran tukang ojek *online* yang mengharuskan mereka keluar mencari pelanggan sehingga mengganggu waktu istirahat mereka sehingga mengalami kelelahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan, pengemudi ojek *online* Kota Kupang memiliki pemahaman yang kuat tentang masakan sehat dan bergizi, dan pengendara dengan keahlian yang kurang memiliki tingkat pengetahuan yang paling rendah. Pengendara memiliki atribut yang baik dan pengemudi paling tidak memiliki sifat yang kurang, sesuai dengan sikap pengemudi ojek *online* terhadap makan. Nasi menjadi makanan utama yang disantap para pengemudi ojek *online*. Telur dan tempe merupakan contoh jenis lauk pauk yang sering disantap. Mayoritas jenis sayuran memakan kangkung. Pisang termasuk buah yang sering dikonsumsi, namun semangka tidak pernah dimakan. Kopi adalah jenis minuman yang sering diminum. Pengemudi ojek *online* biasanya makan lebih jarang daripada pengemudi taksi lainnya. Paling tidak, tingkat kelelahan yang rendah dan sedang menjadi tempat mayoritas pengemudi ojek *online* mengalami kelelahan.

REFERENSI

1. Anjani S, Damayanti S. Transportasi Berbasis Aplikasi Online: Gojek Sebagai Sarana Transportasi Masyarakat Kota Surabaya. *J Unair* [Internet]. 2017;6(3). Available from: <https://journal.unair.ac.id/Kmnts@transportasi-berbasis-aplikasi-online-go-jek-sebagai-sarana-transportasi>
2. Tumuwe R, Damis M, Muliarti T. Pengguna Ojek Online di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado. *J Holistik* [Internet]. 2018;(21A):1–19. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/20562>
3. Dumanauw O, Kawatu PAT, Malonda NSH. Studi Perilaku pada Pengendara Ojek Online tentang Safety Riding di Kota Manado. *Kesmas*. 2019;7(5).
4. Virlando Suryadinata R, Lorensia A, Sutjipto V. Profil Asupan Makronutrien pada Pengemudi Ojek Online di Surabaya Profile of Macronutrient Intake of Online Ojek Drivers in Surabaya. *J Ind Hyg Occup Heal* [Internet]. 2021;6(1). Available from: <http://repository.ubaya.ac.id>
5. Andini F. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Work J Major* [Internet]. 2015;4(1):12. Available from: <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/495>

6. Ambarwati A. Gambaran Tingkat Kelelahan pada Pengemudi Ojek Wilayah Tembalang, Semarang [Internet]. Universitas Diponegoro Semarang; 2018. Available from: <http://eprints.undip.ac.id/62788/>
7. Suma'mur P.K. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Jakarta: Sagung Seto; 2014.
8. Rizal M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengendara Ojek Online di Jakarta Timur Tahun 2018. J Persada Husada Indones [Internet]. 2019;6. Available from: <http://repository.unair.ac.id/105002/11/11>. Daftar pustaka.pdf
9. Agustin D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta [Internet]. Fakultas Ilmu Keperawatan. 2012. Available from: <http://lib.ui.id/file?file=digital/20313608-S43780-Faktor-faktor yang.pdf>
10. Tanriono Y, Doda DV, Aaltje E. Manampiring. Hubungan Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Perilaku Pengemudi, dan Status Gizi Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek di Kota Bitung. J Kesmas [Internet]. 2019;8(6):99–110. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/25420>
11. Kuntoro W, Linggardini K. Hubungan Durasi Bekerja dengan Kualitas Tidur pada Ojek Online. J Keperawatan Muhammadiyah [Internet]. 2020;135–7. Available from: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5591>
12. Anggraeni FN. Survey Motivasi Kerja Driver Ojek Online Grab. Sci J Reflect Econ Accounting, Manag Bus [Internet]. 2020;3(3):251–60. Available from: <https://ojspustek.org/index.php/SJR/article/view/220>
13. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2012.
14. Siregar JH. Gambaran Perilaku Konsumsi Pangan, Status Gizi dan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online di Kawasan Usu Tahun 2019. Skripsi. 2020.