

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Arya Prakasa hijratullah¹, Zulfikar Tahir², Deddy S. Razak², Ya'kub³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021/email aryaprakasa13@gmail.com, ²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ³Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**PENGARUH JAM KERJA PANJANG TERHADAP KUALITAS TIDUR
DAN CAPAIAN KINERJA OJEK ONLINE DI KOTA MAKASSAR**

ABSTRAK

Latar belakang : *Driver* ojek *online* seringkali bekerja dengan jam kerja panjang demi memenuhi target harian. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pola asuh kesehatan, terutama penurunan kualitas tidur dan kelelahan yang beresiko menurunkan capaian kinerja serta keselamatan berkendara. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh jam kerja panjang terhadap kualitas tidur dan capaian kinerja pada *driver* ojek *online* di kota makassar periode 2025-2026. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jam kerja panjang terhadap kualitas tidur dan capaian kinerja pada pengemudi ojek *online* di kota Makassar. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 97 responden pengemudi ojek *online* di kota makassar yang diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jam kerja panjang dengan kualitas tidur ($p = 0,000$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara jam kerja panjang dengan capaian kinerja ($p = 0,000$). *Driver* dengan jam kerja lebih dari 8 jam cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk namun dapat meningkatkan capaian kinerja. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara jam kerja panjang dengan kualitas tidur dan capaian kinerja pada pengemudi ojek *online* di kota Makassar. Jam kerja panjang terbukti menurunkan kualitas tidur, namun dapat meningkatkan capaian kinerja.

Kata Kunci : Jam Kerja Panjang, Kualitas Tidur, Capaian Kinerja, Ojek *Online*, Makassar

**MEDICAL FACULTY STUDENT AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY**

Arya Prakasa Hijratullah¹, Zulfikar Tahir², Deddy S. Razak², Ya'kub³

¹Student of Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University Batch 2021/email aryaprakasa13@gmail.com, ²Lecturer of Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University ³Lecturer of Al-Islam Kemuhammadiyah Departement, Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University

**THE EFFECT OF LONG WORKING HOURS ON SLEEP QUALITY AND
PERFORMANCE ACHIEVEMENTS OF ONLINE MOTORCYCLE
DRIVERS IN MAKASSAR**

ABSTRACT

Background: Online motorcycle taxi drivers (*ojek online*) frequently work long hours to meet daily targets. This can lead to health disruptions, particularly decreased sleep quality and fatigue, which risk diminishing both work performance and road safety. This study was conducted to analyze the influence of long working hours on sleep quality and work performance among online motorcycle taxi drivers in Makassar for the 2025–2026 period. **Objective:** This study aims to determine the effect of long working hours on sleep quality and work performance among online motorcycle taxi drivers in Makassar. **Method:** This research is a quantitative descriptive-analytic study using a cross-sectional design. The study sample consisted of 97 online motorcycle taxi driver respondents in Makassar, selected using a consecutive sampling technique. **Result:** The results indicate a significant relationship between long working hours and sleep quality ($p = 0.000$) and a significant relationship between long working hours and work performance ($p = 0.000$). Drivers working more than 8 hours tend to have poor sleep quality, yet they demonstrate increased work performance. **Conclusion:** There is a significant relationship between long working hours, sleep quality, and work performance among online motorcycle taxi drivers in Makassar. Long working hours are proven to decrease sleep quality but can increase work performance achievement.

Keywords: Long Working Hours, Sleep Quality, Work Performance, Online Motorcycle Taxi, Makassar.