

Pentingnya Kualitas Fisik Personel Jaga Anjungan di Atas Kapal MV. Makassar Strait

I Komang Gombloh Langgeng Jaya ^{1*}, Yeddy Teddy Theodorus Ombuh ²,
Aliong Silalahi ³, Haryadi Wijaya ⁴, Ferdinan ⁵

¹⁻⁵ Politeknik Pelayaran Sulawesi Utara, Indonesia

Alamat: Jl. Trans Sulawesi KM. 80, Desa Tawaang Timur, Kec. Tenga, Kab. Minahasa Selatan,
Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: gomblohlanggeng280@gmail.com

Abstract. *The world of transport facilities is a very important thing to transport goods from one island to another, from one continent to another. Transport goods from one island to another, from one continent to another. Not only goods transportation is also used as a means of travelling for humans to reach their destination. Sea transportation is one of the dimensions of transportation that plays an important role in the world economy and means of travelling. For means of sea transport, ships are certainly the transport used, for that in running a ship, competent human resources are needed for the task. Shipping companies certainly need ship crews who can be responsible for the smooth delivery of goods and people. On a ship there is a deck crew and an engine crew for operation, to create a smooth voyage, the two departments must be able to work together. This paper explains the importance of the physical quality of bridge guard personnel on board the MV. Makassar Strait which aims to find out what affects the physical quality of bridge guard personnel. In this study, the authors used qualitative research methods so that they conducted research through observation activities on the bridge. The results of this study show that there are problems with the physique of bridge personnel caused by guard breaks that are not used optimally. Through this research, efforts that can be done can be made to maximise guard rest, sleep quality and require the active role of officers on board to monitor their men.*

Keywords: *Marine transportation facilities, MV. Makassar Strait, Physical quality of guard personnel, Deck crew and engine crew*

Abstrak. Di dunia sarana transportasi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mengangkut suatu barang dari satu pulau ke pulau lainnya, dari benua satu ke benua lainnya. Bukan hanya barang transportasi juga digunakan untuk sarana bepergian bagi manusia untuk mencapai tempat tujuan. Sarana transportasi laut merupakan salah satu dari matra transportasi yang memegang peran penting bagi perekonomian dunia maupun sarana bepergian manusia. Untuk sarana transportasi laut kapal tentunya menjadi angkutan yang digunakan, untuk itu dalam menjalankan sebuah kapal maka dibutuhkan sumber daya manusia yang kompeten untuk tugas tersebut. Perusahaan pelayaran tentunya membutuhkan kru kapal yang bisa bertanggung jawab dalam kelancaran dalam mengantarkan barang dan manusia. Di sebuah kapal terdapat kru *deck* dan kru mesin untuk pengoperasiannya, untuk terciptanya kelancaran pelayaran maka antara kedua department tersebut harus bisa bekerja sama. Dalam penulisan ini menjelaskan pentingnya kualitas fisik personel jaga anjungan di atas kapal MV. Makassar Strait yang bertujuan untuk mengetahui apa saja yang mempengaruhi kualitas fisik personel jaga anjungan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga melakukan penelitian melalui kegiatan observasi pada kegiatan di anjungan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya masalah pada fisik personel anjungan yang disebabkan istirahat jaga yang tidak digunakan dengan maksimal. Melalui penelitian ini, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memaksimalkan istirahat jaga, kualitas tidur dan membutuhkan peran aktif perwira di kapal untuk memonitor anak buahnya

Kata kunci: Sarana transportasi laut, Kapal MV. Makassar Strait, Kualitas fisik personel jaga, Kru deck dan kru mesin

1. LATAR BELAKANG

Industri Sektor maritim adalah satu diantara bidang yang esensial pada perdagangan internasional. Kapal laut berfungsi sebagai alat transportasi utama untuk mengangkut barang antar negara. Kapal kargo MV. Makassar Strait, yang beroperasi di perairan internasional, berperan signifikan dalam rantai pasokan *global*. Keberhasilan operasi kapal

yang efisien dan efektif sangat bergantung pada peran personil jaga anjungan. Mereka bertanggung jawab untuk navigasi, pemantauan, dan memastikan keselamatan kapal serta seluruh awaknya. Penelitian ini berfokus pada “Pentingnya Kualitas Fisik Personel Jaga Anjungan di Atas Kapal MV. Makssar Strait”

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi Kapal

Kapal merupakan kendaraan yang dirancang untuk beroperasi di atas air, baik untuk keperluan komersial, militer, maupun rekreasi. Kapal hadir dalam berbagai ukuran dan jenis, seperti kapal kargo, kapal penumpang, kapal pesiar, dan kapal perang. Menurut *Marine Administration* (2020), kapal adalah setiap jenis kendaraan yang digunakan untuk mengangkut orang atau barang di perairan.

Petugas Jaga Anjungan

Menurut *International Maritime Organization (IMO)*, petugas jaga anjungan harus memiliki pengetahuan yang kuat tentang sistem navigasi, prosedur keselamatan, dan peraturan maritim untuk menjalankan tugas mereka dengan efektif (*IMO*, 2021). Petugas jaga anjungan, yang dikenal sebagai *Officer of the Watch (OOW)*, adalah anggota kru yang bertugas mengawasi dan mengelola operasi kapal selama *shift* tertentu. Tugas utama mereka meliputi:

a. Pengawasan Navigasi

Mengawasi rute kapal untuk memastikan perjalanan dilakukan dengan aman sesuai jalur yang telah ditetapkan.

b. Komunikasi

Menjaga komunikasi dengan pusat control kapal lain serta anggota awak kapal untuk memastikan koordinasi yang efektif.

c. Keselamatan

Memantau prosedur keselamatan dan kesehatan di kapal serta menanggapi situasi darurat jika diperlukan.

d. Catatan Jaga

Mencatat aktivitas dan kejadian selama periode jaga, termasuk kondisi cuaca dan posisi kapal.

Kondisi Kualitas Fisik Personil Jaga Anjungan di Atas Kapal

Kualitas fisik personil jaga anjungan di kapal adalah elemen krusial yang mempengaruhi kinerja dan keselamatan operasional. Kondisi fisik personil kapal

memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas-tugas operasional. Kebugaran fisik melibatkan berbagai aspek penting seperti kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Kekuatan fisik diperlukan untuk menangani tugas-tugas berat, ketahanan diperlukan untuk mempertahankan kinerja selama jam kerja yang panjang, dan fleksibilitas membantu mengurangi risiko cedera saat melakukan berbagai aktivitas fisik di kapal.

a. Kekuatan Fisik

Kekuatan fisik merujuk pada kemampuan tubuh untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Personil kapal dengan kekuatan fisik yang baik lebih efisien dalam menangani peralatan berat dan melaksanakan tugas-tugas fisik. Selain itu, kekuatan fisik yang cukup juga sangat penting dalam situasi darurat, di mana personil mungkin perlu mengangkat atau memindahkan benda berat secara cepat dan aman.

b. Ketahanan Fisik

Ketahanan fisik adalah kapasitas tubuh untuk terus melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama. Ketahanan fisik yang baik memungkinkan personil jaga anjungan untuk tetap waspada dan aktif selama periode kerja yang panjang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Personil dengan ketahanan fisik yang tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih stabil dan dapat mengurangi risiko kesalahan operasional yang disebabkan oleh kelelahan.

c. Fleksibilitas

Adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dalam rentang gerak yang luas. Fleksibilitas yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan kemampuan personil untuk melakukan tugas-tugas yang memerlukan berbagai posisi tubuh. Personil dengan fleksibilitas yang baik dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi fisik di atas kapal, yang pada akhirnya meningkatkan keselamatan dan kinerja mereka.

STCW (Standard of Training Certification and Watchkeeping for Seafarers) 1978
Amandemen Manila 2010

STCW adalah konvensi yang menetapkan standar minimum yang harus dicapai oleh kru kapal terkait dengan pelatihan, sertifikasi, dan penugasan jaga bagi pelaut. Amandemen *STCW* 2010 mengenai pengaturan tugas jaga mencakup prinsip-prinsip yang harus diperhatikan sebagai berikut:

a. Pemerintah harus memastikan bahwa perusahaan, kapten, kepala kamar mesin, dan

seluruh personel di kapal dapat mengkoordinasikan tim mereka dan membuat keputusan dengan cepat serta akurat dalam setiap situasi, sesuai dengan *STCW 2010*. Ketentuan yang telah direvisi harus diikuti untuk memastikan bahwa tugas dilakukan dengan hati-hati dan berkelanjutan, sesuai dengan keadaan dan kondisi tertentu, di seluruh kapal yang beroperasi dan berlabuh.

- b. Pemerintah perlu mewajibkan kapten setiap kapal untuk memastikan bahwa pengaturan tugas jaga layak untuk menjaga keselamatan jaga dengan menimbang situasi dan kondisi yang ada. Di bawah arahan kapten, hal ini dapat ditegaskan sebagai berikut:
 - 1) Perwira jaga navigasi bertanggung jawab untuk memastikan keselamatan navigasi selama misi. Perwira tersebut harus berada di anjungan atau sekitarnya, seperti ruang peta atau ruang kendali anjungan.
 - 2) Perwira jaga dan *AB* jaga harus secara konsisten memantau frekuensi yang sesuai selama masa tugas mereka.
 - 3) Sesuai dengan amandemen *STCW 2010*, di bawah arahan Kepala Kamar Mesin, perwira jaga mesin harus segera dalam jangkauan ruang mesin, **serta tetap berada di ruang mesin jika diperlukan.**
 - 4) Untuk memastikan keamanan, perencanaan jaga yang tepat dan efektif harus dilaksanakan semaksimal mungkin. Jika kapal sedang berlabuh dan mengangkut muatan berbahaya, penting untuk memperhatikan kualitas, kemasan, dan penyimpanan muatan berbahaya tersebut serta kondisi khusus yang mungkin berlaku baik di atas kapal.

Mengacu pada aturan *ILO (International Labour Convention)* dan *STCW 2010*, yang berisi:

- 1) Setiap orang yang melakukan tugas jaga harus mendapatkan waktu istirahat minimal 10 jam dalam setiap periode 24 jam.
- 2) Waktu istirahat tersebut dapat dibagi menjadi maksimal dua sesi, dengan masing-masing sesi tidak kurang dari 10 jam dalam periode 24 jam.
- 3) Ketentuan waktu istirahat yang disebutkan pada paragraf 1 dan 2 tidak berlaku dalam keadaan darurat, pelatihan, atau situasi kerja mendesak.
- 4) Walaupun tidak sesuai dengan ketentuan paragraf 1 dan 2, waktu istirahat minimum dapat dikurangi menjadi 6 jam berturut-turut, dengan ketentuan tidak lebih dari 2 hari. Dalam periode 7 hari, harus ada total istirahat sebanyak 70 jam.
- 5) Pemerintah yang berwenang harus memastikan bahwa jadwal jaga dipasang di

tempat yang mudah terlihat.

Mengacu pada *ILO (International Labour Organisation)* dan *STCW Amandemen 2010* ketentuan yang berkaitan dengan kemampuan bertugas jaga dan pencegahan kelelahan, maka :

- 1) Pada konteks ketentuan waktu istirahat, "kegiatan mendesak" merujuk pada pekerjaan di kapal yang tidak bisa ditunda demi keselamatan atau yang tidak dapat diprediksi sebelum perjalanan dimulai.
- 2) Walaupun tidak ada definisi tunggal mengenai 'kelelahan', setiap individu yang terlibat dalam operasional kapal harus memperhitungkan faktor-faktor penyebab kelelahan dan harus dipertimbangkan saat membuat keputusan terkait pengoperasian kapal.
- 3) Pada pengimplementasian peraturan *ILO (International Labour Organization)*, ketentuan berikut harus diperhatikan:
 - a) Upaya pencegahan kelelahan harus dilakukan dengan memastikan jam kerja tidak melebihi batas atau tidak sesuai dengan peraturan *ILO*. Jam kerja tambahan tidak boleh digunakan untuk tugas keamanan atau lainnya.
 - b) Frekuensi dan durasi waktu istirahat, termasuk tambahan waktu istirahat sebagai kompensasi, merupakan hal penting dalam mencegah kelelahan.
 - c) Ketentuan peraturan ini dapat bervariasi untuk kapal yang melakukan perjalanan jarak pendek, asalkan tindakan keselamatan tetap diterapkan.
- 4) Pemerintah perlu mempertimbangkan penerapan kewajiban untuk mencatat waktu istirahat pelaut, dan catatan tersebut harus ditinjau secara berkala oleh otoritas terkait untuk memastikan kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku.
- 5) Berdasarkan hasil penyelidikan insiden di laut, pemerintah harus mengevaluasi kembali ketentuan yang mereka terapkan terkait pencegahan kelelahan.

Pengertian Dinas Jaga

Menurut Winardi, (2009) dalam Octovianus, S. D, (2021). Dinas adalah segala sesuatu yang bersangkutan dengan urusan pekerjaan jawatan, sedang bertugas, bekerja. Personel jaga bertugas untuk menjaga kapal dan memastikan keselamatan serta keamanan kapal tersebut. Pelaksanaan tugas jaga oleh personel jaga, baik saat berlayar maupun ketika kapal berada di pelabuhan, diatur oleh perusahaan dan kapal sesuai dengan tanggung jawab masing-masing. Tugas jaga meliputi:

- a. Dinas Harian, mengacu pada pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan pada hari kerja, tetapi tidak pada hari Minggu dan hari libur nasional. Tugas ini mencakup kegiatan

pemeliharaan kapal, tergantung pada, tanggung jawab masing-masing personel.

- b. Dinas Jaga, dilakukan setiap hari setelah jam kerja dan melibatkan pengawasan laut, pengawasan saat berlabuh, serta pengawasan di pelabuhan. Tugas jaga ini bertujuan untuk menciptakan situasi yang aman dan terkendali di kapal maupun di pelabuhan. Tujuan utama dari dinas keamanan adalah:
 - 1) Menjamin keamanan, keselamatan, muatan, penumpang, serta laut sekitarnya.
 - 2) Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik nasional maupun internasional.
 - 3) Melaksanakan perintah atau instruksi dari perusahaan dan kapten, baik yang tertulis maupun lisan, termasuk *Master Standing Order*.

Pengertian Waktu Kerja Libur (*Overtime*)

Pasal 1 ayat 1 Peraturan Menteri No. 102/MEN/VI/2004 menerangkan bahwa waktu kerja lembur atau overtime adalah waktu kerja yang melebihi 7 jam sehari untuk 6 hari kerja dan 40 jam dalam 24 seminggu atau 8 jam sehari untuk 8 hari kerja dan 40 jam dalam seminggu atau waktu kerja pada hari istirahat mingguan dan atau pada hari libur resmi yang ditetapkan Pemerintah. *Overtime* merujuk pada jam kerja yang melebihi 7 jam per hari dalam 6 hari kerja atau lebih dari 40 jam per minggu. Di kapal MV. Makassar Strait, lembur dapat terjadi karena beberapa alasan berikut:

- a. Peran Saat Sandar atau Lepas Sandar. Kru harus siap untuk menerima atau melempar tali tambat saat kapal sandar atau lepas sandar. Di MV. Makassar Strait, Perwira, Bosun dan Juru Mudi bertanggung jawab atas tugas ini. Tali tambat digunakan untuk menjaga kapal tetap dekat dengan pelabuhan. Karena peran ini bisa terjadi kapan saja, jika Bosun bertugas dari jam 12.00 hingga 16.00 dan kapal sandar pada jam 17.00, Bosun harus tetap bekerja dan *overtime* pun terjadi.
- b. Lego Jangkar. Ini adalah kegiatan saat kapal berlabuh, seperti saat menunggu giliran masuk pelabuhan. Di MV. Makassar Strait, saat kapal bersiap berlabuh, nakhoda, perwira, Bosun, dan Juru Mudi harus siap menurunkan jangkar. Aktivitas ini tidak mengikuti jam kerja tetap, sehingga *overtime* sering terjadi.
- c. Bongkar Muat Kargo. Pekerjaan di pelabuhan selama proses bongkar muat barang. Di MV. Makassar Strait, *Chief Officer* bertanggung jawab mengawasi proses ini untuk menjaga keutuhan dan mencegah pencurian muatan. Pengawasan ini sering memerlukan waktu tambahan di luar jam kerja reguler.
- d. Drill. Latihan keselamatan kapal, termasuk penggunaan peralatan keselamatan, pencegahan kebakaran, dan penanggulangan polusi. Di MV. Makassar Strait, drill

dilakukan minimal sebulan sekali berdasarkan instruksi nakhoda, dan sering memerlukan waktu tambahan.

- e. Pengisian Bahan Bakar. Proses ini biasanya dilakukan melalui transfer "*Ship-to-Ship*" atau di pelabuhan sandar. Di MV. Makassar Strait, pengisian bahan bakar bisa memakan waktu yang bervariasi tergantung pada situasi dan kondisi. Seluruh awak kapal, terutama bagian mesin, terlibat dalam proses ini di bawah pengawasan Kepala Kamar Mesin, yang dapat menyebabkan *overtime*.
- f. Perawatan Mesin. Tugas rutin untuk menjaga kinerja mesin kapal. Perawatan ini dilakukan oleh awak kapal dan sering memerlukan waktu tambahan di luar jam kerja normal

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah metode kualitatif dengan analisis deskriptif, sebagaimana dijelaskan oleh Moleong (2017) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah

Penelitian dilakukan di MV. Makassar Strait yang merupakan salah satu kapal General Cargo milik PT. Jalur Niaga Nusantara yang beralamatkan di KAV No. 1 Jl. Indo Karya Barat No.1 Blok D, Sunter, Jakarta Utara. Penulis melakukan masa praktek laut sebagai Cadet Deck di kapal Mv. Makassar Strait. Waktu penelitian dilaksanakan selama periode waktu 12 bulan 1 hari dari 17 Agustus 2023 sampai dengan 18 Agustus 2024.

Sumber data primer diperoleh melalui observasi dan dokumentasi di lokasi, sementara sumber data sekunder mencakup buku, jurnal, situs web, dan undang-undang terkait. Teknik analisis data melibatkan penyusunan informasi hasil observasi secara langsung, dokumentasi lapangan serta penyampaian informasi secara sistematis untuk memudahkan penarikan kesimpulan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Fisik Personil Saat Berdinas Jaga Di Anjungan

a. Waktu Istirahat (*Rest Time*)

Waktu istirahat merupakan waktu istirahat yang diperlukan setelah bekerja dan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap personil jaga. Hal ini erat kaitannya dengan kondisi dan kesadaran kerja serta dapat mempengaruhi efisiensi, efektivitas dan keselamatan kerja. Ada batasan atas dan bawah untuk waktu istirahat. Dalam hal ini, tubuh manusia umumnya memerlukan istirahat minimal 10 jam setiap 24 jam (hari). Dalam halnya di kapal MV. Makassar Strait para kru anjungan sering meremehkan jam istirahat yang diperoleh, kru anjungan malah bermain gadget, minum minuman beralkohol bersama kru department yang lain, bermain game di gadget seperti mobile legends sehingga mengakibatkan kurang istirahat dan berdampak negatif pada saat berdinas jaga di anjungan

b. Kualitas tidur

Ini adalah kondisi di mana tidur membuat Anda merasa segar dan sehat saat bangun tidur. Pola tidur yang optimal dan kondisi tidur yang optimal mencerminkan tingginya kualitas tidur seseorang. Ada tiga aspek kualitas tidur. Yang pertama adalah kenyamanan psikologis. Seseorang mungkin menghadapi berbagai permasalahan, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menyikapi permasalahan tersebut. Orang yang optimis dalam memikirkan berbagai masalah dan yakin ada solusinya bisa tidur lebih nyenyak. Sebaliknya, orang yang mengalami berbagai jenis stres sebelum tidur, seperti diliputi rasa cemas atau berpikiran negatif dan pesimistis, kemungkinan besar akan mengalami gangguan tidur.

Kedua, tubuh dalam keadaan rileks (tidak ada aktivitas tidur yang intens) sebelum tidur. Dari segi fisik, sebaiknya jangan melakukan olahraga berat sebelum tidur. Maas (2002) dalam Nashori, F (2017) menyatakan bahwa sebaiknya tidak melakukan aktivitas fisik apapun sebelum tidur. Berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu tidur Anda. Waktu latihan yang dianjurkan adalah pada sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur. Saat tidur, seseorang bisa tidur nyenyak, karena otot punya kesempatan untuk rileks.

Yang ketiga adalah tidur nyenyak. Faktanya, manusia melalui beberapa tahapan tidur. Dimulai dari tahap tidak tidur nyenyak dan diakhiri dengan tahap tidak tidur nyenyak. Sehubungan dengan kenyamanan ini. Orang yang tidur nyenyak tidak

mengalami gangguan internal maupun eksternal yang membuat tidurnya tidak menentu

c. Kurangnya peran aktif perwira jaga di anjungan

Berkaca dari hasil nomor dua yang disebutkan di atas, perwira jaga seolah acuh terhadap jurumudi yang menyepelekan tugasnya, seharusnya mereka berani memberikan teguran kepada mereka yang terlambat bertugas, dan jika mungkin perwira tersebut dapat mengkoordinasikannya dengan nahkoda untuk mengambil tindakan yang tepat.

Solusi Untuk Menjaga Kualitas Fisik Personil Jaga Anjungan Senantiasa Prima

- a. Untuk mengatasi jam istirahat (*rest time*) yang tidak terkontrol . nahkoda dan perwira perlu mensosialisasikan jam istirahat yang sesuai dengan aturan agar para crew anjungan langsung menggunakan waktu istirahat jaganya dengan maksimal.
- b. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik implementasi yang dapat diterapkan yaitu : tempat tidur yang nyaman dan bersih, suhu udara yang sejuk, cahaya yang gelap, jauhi gadget sebelum tidur.
- c. Untuk mengatasi anak buah yang indisipliner seorang perwira dan nahkoda perlu menerapkan langkah-langkah berikut terhadap ABK yang bekerja tidak baik serta melakukan pelanggaran disiplin :
 - 1) Peringatan lisan, kru kapal yang melakukan pelanggaran ringan akan mendapat peringatan lisan dari kapten dengan menunjukkan kesalahannya. Jika ada awak kapal yang mengulangi kesalahan yang sama dalam jangka waktu tertentu, akan dikenakan hukuman yang lebih berat.
 - 2) Peringatan tertulis , kru yang melakukan pelanggaran serupa dalam jangka waktu tertentu akan diberikan peringatan tertulis oleh Nakhoda. Peringatan ini dicatat dalam buku catatan kru. Para kru diperingatkan untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut dalam jangka waktu tertentu. Jika pelanggaran terus berlanjut, maka akan semakin berat.
 - 3) Skorsing, kru kapal yang masih melakukan kesalahan akan diberikan peringatan. Daftar file kru dikirim ke perusahaan, dan kapten menawarkan untuk mengeluarkan kru dari kapal jika mereka mengulangi kesalahan serupa.
 - 4) Pemberhentian, kru kapal yang melanggar peraturan berkali-kali dalam jangka waktu tertentu akan diturunkan dari kapal atau dimutasi *off* oleh Perusahaan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dalam menjaga kualitas fisik personel jaga anjungan para crew anjungan harus memperhatikan faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas fisik personel, seperti *rest hour*, kualitas tidur, dan perwira jaga agar lebih berperan aktif dalam menangani anak buahnya.

Saran

Untuk menjaga kualitas fisik personel jaga anjungan penulis memberi saran yakni personel harus memperhatikan pentingnya fisik yang prima dalam melaksanakan tugas jaga di anjungan sehingga tercipta kelancaran pelayaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas kontribusi dan dukungan yang diberikan dalam artikel berjudul "Pentingnya Kualitas Fisik Personel Jaga di Anjungan MV. Makassar Strait." Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan informasi berharga yang memperkaya pemahaman mengenai pentingnya kualitas fisik personel jaga di anjungan kapal.

DAFTAR REFERENSI

- Anjungan Untuk Menjamin Keselamatan Jiwa Di Atas Kapal Mv. Htc Charlie (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran).
- International Maritime Organization (IMO). (2021). *Maritime Transport and Logistics Marine Administration*. (2020). *Guidelines on Ship Design and Operations*. Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: RemajaRosdakary
- Nashori, F. (2017). *Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia*. Octovianus, S. D. (2021). *Upaya Peningkatan Kedisiplinan Dinas Jaga Di Pasal 1 ayat 1 Peraturan Menteri No. 102/MEN/VI/2004*