

Tinjauan Literatur Sistematis: Aktivitas Fisik sebagai Intervensi untuk Mengurangi Kelelahan Terkait Kerja

Laksmi, Devinta Yulia

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=135573&lokasi=lokal>

Abstrak

Kelelahan kerja menjadi permasalahan pada pekerja di berbagai sektor karena berdampak negatif pada performa, kesehatan, dan keselamatan pekerja. Aktivitas fisik merupakan manajemen untuk mengurangi kelelahan kerja namun masih sedikit studi yang menjadikan aktivitas fisik sebagai intervensi dalam manajemen kelelahan terkait kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk dapat menjelaskan efek aktivitas fisik sebagai intervensi terhadap kelelahan terkait kerja berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan pada tahun 2011-2020. Sebanyak 14 studi di sintesis dan ditemukan konsistensi mengenai hubungan positif antara aktivitas fisik dan penurunan gejala kelelahan pada studi intervensi. Sebanyak delapan dari empat belas studi menunjukkan bukti yang cukup kuat antara efek aktivitas fisik dan penurunan gejala kelelahan fisik dan mental, peningkatan kualitas tidur, peningkatan pada kemampuan kerja, penurunan stres, peningkatan kebugaran, dan capaian diri. Karena hanya empat penelitian yang dapat diklasifikasikan dengan risiko bias rendah maka hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi kelelahan terkait kerja. Penelitian kedepannya harus dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan studi dengan kualitas lebih tinggi, untuk mengembangkan gambaran lengkap tentang aktivitas fisik sebagai strategi untuk mengurangi kelelahan