

## Tinjauan Literatur Sistematis: Aktivitas Fisik sebagai Intervensi untuk Mengurangi Kelelahan Terkait Kerja = Systematic Literature Review: Physical Activities as an Intervention To Reduce Work-Related Fatigue

Devinta Yulia Laksmi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20525928&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.

.....Work-related fatigue is a problem for workers in various sectors because it negatively affects worker performance, health, and safety. Physical activity is management to reduce work-related fatigue but there are still few studies that make physical activity as an intervention in work-related fatigue management. The aim of the study was to explain the effects of physical activity as an intervention on work-related fatigue based on studies conducted in 2011-2020. A total of 14 studies were synthesized and found consistency regarding the positive relationship between physical activity and decreased fatigue symptoms in intervention studies. Eight out of fourteen studies showed strong evidence between the effects of physical activity and decreased symptoms of physical and mental fatigue, improved sleep quality, improvement in workability, decreased stress, improved fitness, and self-achievement. Since only four studies can be classified with a low risk of bias, the results of this study need to be interpreted with caution. This systematic review shows that physical activity is an effective intervention to reduce work-related fatigue. Future research should be conducted with the aim of producing higher quality studies, to develop a complete picture of physical activity as a strategy to reduce fatigue.