

# HUBUNGAN *DAILY FIT TO WORK* DENGAN KECELAKAAN KERJA: A *SYSTEMATIC REVIEW*

Vanya Ihda Ayesha

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta  
vanyaihda25@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *daily fit to work* dengan kejadian kecelakaan kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review*, di mana studi-studi yang relevan dipilih dan dianalisis secara sistematis untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang topik ini. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *daily fit to work* dengan tingkat kecelakaan kerja. Pekerja yang secara konsisten dalam kondisi fit untuk bekerja cenderung memiliki risiko kecelakaan kerja yang lebih rendah. Faktor-faktor seperti istirahat yang memadai, pola tidur yang baik, nutrisi yang tepat, dan manajemen stres yang efektif, telah terbukti berkontribusi dalam menjaga tingkat kewaspadaan dan responsabilitas pekerja terhadap keselamatan di tempat kerja. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya perusahaan untuk memperhatikan kesejahteraan karyawan secara menyeluruh sebagai strategi untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja dan meningkatkan produktivitas. Oleh karena itu, penekanan pada upaya-upaya untuk memastikan bahwa pekerja dalam kondisi optimal setiap hari dapat menjadi langkah yang efektif dalam mencapai lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif.

**Kata Kunci :** *daily fit to work*, kecelakaan kerja, *systematic review*

## ABSTRACT

*This study aims to explore the relationship between daily fit to work and the incidence of work accidents. The research method used is a systematic review, where relevant studies are selected and analyzed systematically to gain a comprehensive understanding of this topic. The findings from this research show that there is a significant correlation between daily fit to work and the level of work accidents. Workers who are consistently fit for work tend to have a lower risk of work accidents. Factors such as adequate rest, good sleep patterns, proper nutrition, and effective stress management have been proven to contribute to maintaining workers' level of alertness and responsibility for workplace safety. The implication of this research is the importance of companies paying attention to employee welfare as a whole as a strategy to reduce the risk of work accidents and increase productivity. Therefore, emphasizing efforts to ensure that workers are in optimal condition every day can be an effective step in achieving a safer and more productive work environment.*

**Keywords:** *daily fitness, work accidents, systematic review*

## PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan aspek kritis dalam operasional berbagai industri, terutama dalam sektor yang memiliki risiko tinggi seperti manufaktur, konstruksi, dan pertambangan (Widodo & others, 2021). Salah satu elemen penting dalam K3 adalah memastikan bahwa pekerja dalam kondisi fit atau layak untuk bekerja setiap harinya,

yang dikenal dengan istilah "*daily fit to work*." *Daily fit to work* merujuk pada kondisi fisik dan mental pekerja yang siap untuk melaksanakan tugas-tugas mereka dengan aman dan efisien. Kecelakaan kerja adalah kejadian yang tidak diinginkan yang mengakibatkan cedera, penyakit, atau bahkan kematian, serta kerugian materiil dan non-materiil lainnya. Berdasarkan data dari berbagai penelitian, banyak kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor manusia, termasuk kelelahan, stres, dan kesehatan fisik yang buruk. Oleh karena itu, penilaian harian terhadap kesiapan fisik dan mental pekerja menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja (Putri & others, 2020).

Hubungan antara *daily fit to work* dengan kecelakaan kerja telah menjadi fokus berbagai studi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang tidak dalam kondisi fit memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecelakaan. Faktor-faktor seperti kurang tidur, kelelahan, gangguan kesehatan mental, dan masalah kesehatan fisik lainnya dapat mempengaruhi kinerja dan konsentrasi pekerja, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja (Ulasaswini, Hamzah, & Alfiani, 2022). Penilaian harian terhadap kondisi *fit to work* biasanya melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin, evaluasi terhadap kebugaran fisik, serta penilaian terhadap kondisi mental dan emosional pekerja. Implementasi program *daily fit to work* yang efektif memerlukan kerjasama antara manajemen perusahaan, tim K3, serta para pekerja itu sendiri. Perusahaan perlu menyediakan fasilitas dan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan pekerja, termasuk program kebugaran, konseling, serta edukasi tentang pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja.

Salah satu masalah nyata yang menjadi fenomena global adalah tingginya angka kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan dan kesehatan mental yang buruk. Data dari Organisasi Buruh Internasional (ILO) menunjukkan bahwa setiap tahun, sekitar 2,78 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan penyakit yang terkait dengan pekerjaan mereka, dan 374 juta lainnya mengalami cedera atau sakit non-fatal (Kurniawidjadja, Ok, Ramdhan, KM, & KKK, 2019). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap statistik ini adalah kondisi pekerja yang tidak *fit to work* secara harian. Kelelahan akibat jam kerja yang panjang dan kurang tidur, serta stres dan tekanan mental yang tinggi, membuat pekerja lebih rentan terhadap kecelakaan. Fenomena ini terlihat jelas di berbagai industri, seperti transportasi, konstruksi, dan manufaktur, di mana pekerja sering kali dipaksa bekerja dalam kondisi yang tidak optimal. Sebagai contoh, kecelakaan lalu lintas yang melibatkan pengemudi truk sering dikaitkan dengan kelelahan ekstrem akibat shift kerja yang panjang. Selain itu, dalam industri konstruksi, insiden jatuh atau cedera sering kali terjadi karena pekerja tidak dalam kondisi fisik dan mental yang siap untuk menjalankan tugas-tugas berat dan berbahaya. Masalah ini menekankan

pentingnya penilaian *daily fit to work* yang efektif dan rutin untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja serta meningkatkan kesejahteraan pekerja secara keseluruhan. Implementasi program kesehatan dan keselamatan kerja yang komprehensif, termasuk pemeriksaan kesehatan harian dan dukungan kesehatan mental, menjadi langkah kritis yang harus diambil oleh perusahaan di seluruh dunia untuk menangani fenomena ini.

Konsep *daily fit to work* dan bagaimana diimplementasikan dalam berbagai industri diaplikasikan dalam berbagai ranah karena berhubungan dengan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) sebagai salah satu standarisasi laik kerja. Hal tersebut karena berhubungan dengan status kelaikan kerja; toleransi pihak rekan kerja dan pemberi kerja; kemungkinan membahayakan diri lingkungan, rekan, dan juga pekerjaan itu sendiri; status kondisi yang berelasi dengan gangguan pada berbagai aktivitas seperti *handicap*, *disability*, atau *impairment*; kondisi status medis dan kesehatan; tuntutan pekerjaan, serta; deskripsi pekerjaan tersebut. Adapun industri yang harus menerapkan hampir semua sektor seperti di bidang kesehatan, manufaktur, perminyakan, dan lainnya (Desmayanny et al., 2020). Proses pengaplikasian *daily fit to work* ini sudah seharusnya juga menjadi laporan rutin sebagai sebuah standarisasi eksistensi sebuah perusahaan sebagai sebuah publikasi seperti misalnya proses yang sudah mengaplikasikan adalah di pihak BUMN yaitu PT Pertamina Tbk yang sudah pernah mempublikasikan proses *daily fit to work* yang sudah dilakukan diperusahaannya.

Sistematik *literatur review* ini bertujuan untuk mengevaluasi dan menganalisis penelitian-penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *daily fit to work* dengan kecelakaan kerja. Dengan melakukan analisis terhadap literatur yang ada, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai sejauh mana *daily fit to work* mempengaruhi tingkat kecelakaan kerja, serta strategi apa saja yang efektif dalam meningkatkan *daily fit to work* pekerja. Hasil dari literatur review ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kebijakan dan praktik K3 yang lebih baik di berbagai industri.

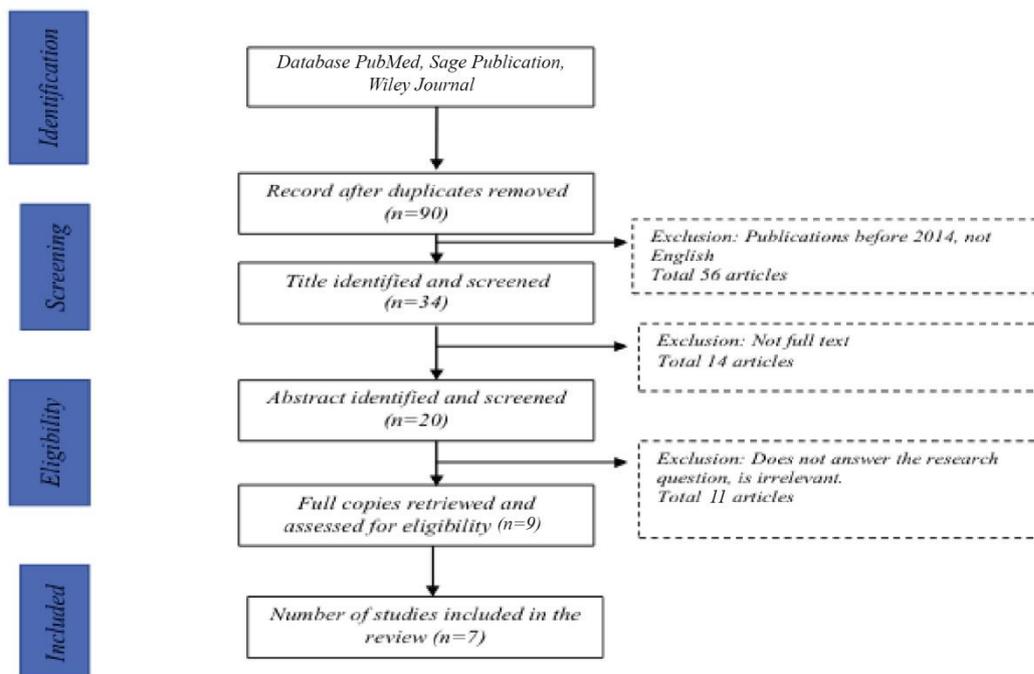
Referensi yang berhubungan dengan studi kasus yang sedang diaplikasikan adalah diantaranya adalah penelitian Desmayanny et al. (2020) dimana penelitian ini juga menggunakan studi *literature review* dengan topik yang hampir sama. Penelitian ini didapatkan bahwa mengacu *literature review* didapatkan tiga faktor yang berelasi dengan kejadian *unsafe action* berupa rekan kerja, pengawasan, dan kelelahan kerja. Rekan kerja berelasi dengan *unsafe action* disebabkan rekan kerja bisa menjadi *role model* bagi pekerja lainnya saat mengaplikasikan pekerjaannya. Adapun pengawasan berelasi dengan kejadian *unsafe action* disebabkan hal tersebut menjadi salah satu impuls pada pembentukan tindakan karyawan pada

pengaplikasian pekerjaannya sehingga bisa muncul kesadaran dan kepatuhan akan pentingnya keselamatan kerja bagi lingkungannya, pekerja lain, dan dirinya sendiri. Adapun kelelahan kerja berelasi dengan kejadian *unsafe action* disebabkan bisa memicu adanya konsentrasi yang menurun dan hilang disebabkan adanya kesalahan dalam pengambilan keputusan saat bekerja serta level kewaspadaan yang menurun.

## **METODE**

Metode penelitian ini dirancang sebagai *systematic literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis penelitian yang telah diterbitkan mengenai hubungan antara daily fit to work dan kecelakaan kerja. Studi ini mengikuti pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan kualitas dan kelengkapan kajian literatur. Penelitian ini menggunakan database PubMed sebagai sumber utama, mengingat reputasinya yang luas dalam bidang kesehatan dan kedokteran kerja. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “*daily fit to work*,” “*occupational accidents*,” “*workplace safety*,” “*employee health*,” “*fatigue and workplace accidents*,” serta “*mental health and occupational safety*,” yang dikombinasikan dengan operator boolean (AND, OR) untuk meningkatkan cakupan pencarian. Selain dari PubMed, juga dilakukan di database lain seperti Sage Publication, dan Wiley Journal.

Kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed dalam 10 tahun terakhir (2014-2024), studi yang membahas langsung hubungan daily fit to work dengan kecelakaan kerja, serta artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak terkait langsung dengan topik, yang tidak tersedia dalam teks lengkap, serta opini, editorial, dan laporan kasus tanpa data empiris. Proses pencarian dan seleksi studi melibatkan identifikasi artikel berdasarkan judul dan abstrak, penyaringan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.



**Gambar 1.** Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta (PRISMA)

Mengacu pada hasil database yaitu Pubmed, Sage Publication, dan ScienceDirect peneliti mendapatkan sebanyak 90 artikel berdasarkan kata kunci. Tahapan selanjutnya dengan melakukan pendekatan PRISMA *flowchart* didapatkan rincian berupa:

1. Tahapan *identification* dengan mengaplikasikan database berupa PubMed, Sage Publication, dan Wiley Journal
2. Tahapan *screening* didapatkan dua tahapan berupa melakukan *record after duplicated removed* dimana disini didapatkan total jurnal yang didapatkan sebanyak 90 jurnal berdasarkan proses screening dengan metodologi PRISMA. Selain itu pada proses *title identified and screened* dimana pada tahapan ini didapatkan 34 jurnal setelah proses *screening* dengan metodologi PRISMA. Berdasarkan tahapan *screening* ini, didapatkan proses eksklusi dalam pengaplikasian metode PRISMA dimana didapatkan screening sebanyak 56 artikel dibuang dikarenakan jurnal sebelum tahun 2014 dan tidak berbahasa Inggris.
3. Tahapan *eligibility*. Pada tahapan ini terdapat tahapan eksklusi berupa jurnal yang tidak full text sehingga dibuang sebanyak 14 artikel. Adapun rincian pada tahapan ini adalah jurnal yang mempunyai abstrak terskrining dan teridentifikasi sesuai dengan kata kunci pilihan sebanyak 20 jurnal. Adapun jurnal yang lengkap dan diambil serta dinilai kelayakannya sebanyak 9 jurnal. Berdasarkan tahapan *eligibility* ini, didapatkan proses eksklusi dalam pengaplikasian metode PRISMA berupa tidak menjawab pertanyaan penelitian dan tidak relevan dengan kata kunci yang dicari.

4. Tahapan included. Pada tahapan ini didapatkan hasil akhir artikel yang diambil dimana didapatkan 9 artikel yang bisa direview.

## HASIL PENELITIAN

Dari 9 artikel yang akan dibahas, penulis menemukan bahwa metodologi penelitian pada artikel variatif namun cenderung bersifat kuantitatif. Adapun tabel 1 memberikan deskripsi atas *literature review* yang telah dilakukan oleh peneliti.

**Tabel 1.** *Literature Review*

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
1.	A study of associations of occupational accidents to number of employees, and to hours worked (Marques et al., 2014)	Penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan hubungan langsung yang signifikan dan kuat secara statistik antara kecelakaan dengan jam kerja, serta jumlah karyawan. Mengenai hubungan kecelakaan dengan durasi rata-rata hari kerja, tampaknya signifikan secara statistik, namun intensitasnya lemah. Esai ini juga memungkinkan untuk melakukan interpolasi dan ekstrapolasi, dengan hati-hati, kecelakaan yang mungkin terjadi pada beban kerja tertentu. Keterampilan yang dikembangkan menjadi berguna untuk penelitian, serta untuk mengelola pencegahan risiko tenaga kerja.
2.	Investigation into the relationship between fatal work accidents, national income, and employment rate in developed and developing countries (Kahraman, Akay, & Mahmut Kılıç, 2019)	<i>Cross-sectional survey</i>	Penelitian yang mengaitkan pekerjaan fatal sangat terbatas kecelakaan dengan indikator ekonomi seperti domestik bruto produk dan pendapatan nasional. Dalam naskah ini, analisis menunjukkan adanya hubungan antara kecelakaan kerja fatal dengan variabel independen meliputi NI dan ER While peningkatan NI sebesar 1% mengurangi FWA sebesar 1,19%. Demikian pula, Li et al (2011) menunjukkan bahwa fluktuasi ekonomi akan mempengaruhi keselamatan kerja di tingkat nasional dalam penelitian

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
			mereka. Akibat kecelakaan kerja tidak hanya berdampak pada keluarga, namun juga berdampak pada pemberi kerja, masyarakat di dalamnya tempat mereka tinggal, dan perekonomian negara. Ini juga memiliki pengaruh global di dunia.
3.	Occupational Injuries in Germany: Population-Wide National Survey Data Emphasize the Importance of Work-Related Factors (Rommel, Varnaccia, Lahmann, Kottner, & Kroll, 2016)	<i>Representative phone survey.</i>	Secara keseluruhan, data survei memberikan “pandangan menyeluruh” tentang terjadinya cedera akibat kerja dan dari perspektif populasi memungkinkan identifikasi faktor-faktor terkait cedera yang paling relevan, serta spesifikasi domain utama untuk tindakan pencegahan. Menurut Hasilnya, langkah-langkah pencegahan kecelakaan kerja di negara-negara berpendapatan tinggi seperti Jerman harus fokus pada pekerjaan tertentu dan tugas yang menuntut fisik. Stresor psikososial seperti bekerja di bawah tekanan waktu dan tekanan yang tinggi untuk bekerja, serta kebugaran fisik juga faktor penting. Untuk faktor psikososial atau yang berhubungan dengan kesehatan lainnya, bukti disajikan tidak membenarkan upaya lebih lanjut sehubungan dengan pencegahan cedera akibat kerja.
4.	Evaluation of the Impact of Ambient Temperatures on Occupational Injuries in Spain (Martínez-Solanas et al., 2018)	<i>A multivariate meta-regression mode</i>	Temuan kami menunjukkan bahwa suhu lingkungan yang ekstrim meningkatkan risiko cedera akibat kerja, dengan perkiraan kesehatan yang cukup besar dan biaya ekonomi.
5.	ICF-Based Job Performance Predictors for South Korean Industrial	<i>Panel Study of Worker's Compensation Insurance</i>	Penelitian ini menemukan aktivitas mental, aktivitas dalam ruangan, aktivitas pekerjaan, tingkat kecacatan, sosial ekonomi status, lamanya

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
	Accident Workers: Population-Based 3-Year Longitudinal Analysis (Eom, Been, & Byeon, 2022)		penyembuhan, harga diri, dan efikasi diri sebagai prediktor yang signifikan. Hasil Penelitian ini menyarankan perlunya menyiapkan program sistematis yang mempertimbangkan faktor aktivitas untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari yang mandiri dan partisipasi sosial pekerja terluka akibat kecelakaan industri.
6.	Occupational and non-occupational factors associated with work-related injuries among construction workers in the USA (Dong, Wang, & Largay, 2015)	<i>Aditonal Longitudinal Survey</i>	Setelah mengendalikan variabel demografi, kecelakaan kerja 18% (95% CI: 1,04-1,34) lebih mungkin terjadi di bidang konstruksi dibandingkan di bidang non-konstruksi. Pekerjaan kerah biru, pekerjaan yang bersifat fisik, banyak pekerjaan, dan jam kerja yang panjang menyumbang peningkatan risiko dalam konstruksi. Merokok, obesitas/kelebihan berat badan, dan penggunaan kokain secara signifikan meningkatkan risiko cedera terkait pekerjaan ketika faktor demografi dan pekerjaan dianggap konstan.
7.	The Relationship Between Frequency of Injuries and Workplace Environment in Korea: Focus on Shift Work and Workplace Environmental Factors	<i>Ordinary least-square multiple regression analysis</i>	Untuk seluruh kelompok, usia, tingkat pendidikan yang rendah, jam kerja, dan pekerjaan harian serta pengiriman berdampak negatif terhadap frekuensi cedera. Kerja shift dipengaruhi secara negatif oleh lingkungan tempat kerja dan faktor kesejahteraan. Pada kelompok shift, frekuensi cedera lebih rendah dibandingkan pekerja tetap, dan semakin tinggi otonomi dalam memilih jam kerja, semakin rendah frekuensi cedera. Selain itu, pekerja shift di Korea memiliki jam kerja yang lebih panjang (49,25 jam/minggu) dibandingkan pekerja lainnya (46,34 jam/minggu).
8.	Cognitive Uncertainty and	Kuantitatif	Analisis ini mengidentifikasi hubungan positif antara pengalaman

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
	Employees' Daily Innovative Work Behavior: The Moderating Role of Ambidextrous Leadership		ketidakpastian kognitif sehari-hari dan perilaku kerja inovatif karyawan sehari-hari. Namun, hubungan ini hanya terjadi ketika karyawan merasakan dukungan besar dari pemimpin tim mereka. Dukungan ini berbentuk kepemimpinan ambidextrous, yang mencerminkan dualitas proses inovasi dan terbukti paling efektif dalam menstimulasi perilaku kerja inovatif dan dalam mengelola ketidakpastian kognitif dalam menstimulasi inovasi.
9.	Shift Work and Sleep Disturbance in the Oil Industry	Kuantitatif	Gangguan kualitas tidur dan durasi tidur pendek merupakan hal yang umum dan berhubungan dengan dampak kesehatan dan mental yang umum terjadi pada pekerja shift. Durasi tidur terpendek diikuti rotasi shift. Bangun pagi dan waktu mulai berhubungan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang lebih buruk. Insiden terkait kantuk dan kelelahan sering terjadi.

Hasil penelitian tersebut diulas dalam 9 artikel atau jurnal. Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *daily fit to work* dengan kecelakaan kerja. Dari hasil literature review di atas, sembilan penelitian memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

## PEMBAHASAN

Penelitian oleh Marques et al. (2014) menyoroti adanya hubungan signifikan antara kecelakaan kerja dengan variabel-variabel seperti jam kerja dan jumlah karyawan. Studi ini menemukan bahwa kecelakaan kerja memiliki korelasi yang kuat secara statistik dengan jumlah jam kerja yang dihabiskan oleh pekerja. Selain itu, jumlah karyawan juga memainkan peran penting dalam frekuensi kecelakaan yang terjadi. Dalam konteks *daily fit to work*, temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dan mental harian pekerja sangat dipengaruhi oleh jumlah jam kerja dan beban kerja secara keseluruhan. *Daily fit to work* mencakup kesiapan fisik dan mental pekerja untuk menjalankan tugas-tugas mereka dengan aman setiap hari. Jam kerja yang panjang dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, dan meningkatkan risiko

kecelakaan. Hal ini konsisten dengan temuan Marques et al., yang menunjukkan bahwa durasi jam kerja memiliki hubungan signifikan dengan kecelakaan, meskipun intensitas hubungan ini lemah. Artinya, sementara jam kerja mempengaruhi tingkat kecelakaan, ada faktor lain yang juga berperan, seperti kondisi *fit to work* pekerja yang bervariasi setiap harinya.

Lebih lanjut, penelitian Marques et al. (2014) juga memungkinkan interpolasi dan ekstrapolasi kecelakaan yang mungkin terjadi pada beban kerja tertentu. Hal ini berarti bahwa dengan memahami pola kecelakaan berdasarkan data yang ada, perusahaan dapat memprediksi dan mencegah risiko kecelakaan melalui manajemen beban kerja yang lebih baik. Misalnya, dengan mengatur jam kerja yang wajar dan memastikan pekerja memiliki waktu istirahat yang cukup, perusahaan dapat meningkatkan *daily fit to work* dan mengurangi risiko kecelakaan. Dalam konteks *daily fit to work*, penting untuk melakukan penilaian rutin terhadap kondisi fisik dan mental pekerja. Implementasi program kesehatan dan keselamatan kerja yang komprehensif, termasuk pemeriksaan kesehatan harian, pelatihan keselamatan, dan dukungan kesehatan mental, dapat membantu mengurangi kelelahan dan stres, yang merupakan faktor utama dalam kecelakaan kerja. Temuan Marques et al. mendukung pentingnya strategi ini, karena hubungan antara jam kerja dan kecelakaan menunjukkan perlunya perhatian khusus pada manajemen waktu kerja untuk menjaga kesiapan pekerja. Secara keseluruhan, penelitian Marques et al. menegaskan pentingnya *daily fit to work* dalam mengurangi kecelakaan kerja. Dengan memanfaatkan hasil penelitian ini, perusahaan dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang efektif untuk mengelola pencegahan risiko tenaga kerja, memastikan bahwa pekerja selalu dalam kondisi *fit to work* setiap hari, dan pada akhirnya menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif.

Penelitian oleh Rommel, Varnaccia, Lahmann, Kottner, & Kroll (2016) memberikan pandangan menyeluruh mengenai terjadinya cedera akibat kerja dan mengidentifikasi faktor-faktor terkait cedera yang paling relevan dari perspektif populasi. Studi ini menyoroti bahwa di negara-negara berpendapatan tinggi seperti Jerman, langkah-langkah pencegahan kecelakaan kerja harus difokuskan pada pekerjaan tertentu dan tugas yang menuntut fisik. Faktor-faktor psikososial seperti bekerja di bawah tekanan waktu dan tekanan kerja yang tinggi, serta kebugaran fisik, diidentifikasi sebagai elemen penting yang berkontribusi terhadap terjadinya cedera.

Penelitian ini sejalan dengan konsep *daily fit to work*, yang menekankan pentingnya kondisi fisik dan mental pekerja untuk menjalankan tugas dengan aman setiap hari. *Daily fit to work* mencakup kesiapan fisik dan mental yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stresor psikososial dan tekanan fisik dari pekerjaan. Temuan Rommel et al. yang menunjukkan

bahwa pekerjaan yang menuntut fisik dan tekanan kerja yang tinggi berkontribusi pada cedera kerja mendukung pentingnya penilaian harian terhadap kesiapan fisik dan mental pekerja.

Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa kebugaran fisik adalah faktor penting dalam mencegah kecelakaan kerja. Hal ini sesuai dengan konsep *daily fit to work* yang mencakup aspek kebugaran fisik pekerja. Dengan memastikan bahwa pekerja berada dalam kondisi fisik yang baik, risiko cedera akibat tugas fisik yang berat dapat dikurangi. Ini menekankan perlunya program kesehatan dan kebugaran yang komprehensif di tempat kerja untuk meningkatkan kebugaran fisik pekerja dan, pada akhirnya, meningkatkan *daily fit to work* mereka. Meskipun penelitian Rommel et al. menemukan bahwa bukti untuk faktor psikososial atau kesehatan lainnya tidak membenarkan upaya pencegahan lebih lanjut, penting untuk mempertimbangkan bahwa *daily fit to work* mencakup tidak hanya kebugaran fisik tetapi juga kesejahteraan mental. Tekanan kerja yang tinggi dan stres waktu dapat mempengaruhi kondisi mental pekerja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja dengan aman. Oleh karena itu, meskipun mungkin tidak ada bukti yang kuat untuk pencegahan cedera langsung melalui intervensi pada faktor psikososial, menjaga kesejahteraan mental tetap menjadi bagian penting dari konsep *daily fit to work*.

Secara keseluruhan, temuan dari Rommel et al. mendukung pentingnya *daily fit to work* dalam mencegah kecelakaan kerja. Penekanan pada kebugaran fisik dan pengelolaan tekanan kerja sejalan dengan upaya untuk meningkatkan *daily fit to work* pekerja. Dengan mengimplementasikan langkah-langkah yang memastikan pekerja dalam kondisi fisik dan mental yang baik setiap hari, risiko kecelakaan kerja dapat diminimalkan. Penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa strategi untuk meningkatkan *daily fit to work* dapat berkontribusi signifikan terhadap keselamatan kerja dan kesejahteraan pekerja di berbagai industri.

Penelitian Bernards (2024) memberikan pandangan menyeluruh mengenai identifikasi hubungan positif antara pengalaman ketidakpastian kognitif sehari-hari dan perilaku kerja inovatif karyawan sehari-hari. Namun, hubungan ini hanya terjadi ketika karyawan merasakan dukungan besar dari pemimpin tim mereka. Dukungan ini berbentuk kepemimpinan ambidextrous, yang mencerminkan dualitas proses inovasi dan terbukti paling efektif dalam menstimulasi perilaku kerja inovatif dan dalam mengelola ketidakpastian kognitif dalam menstimulasi inovasi.

Penelitian ini sejalan dengan konsep *daily fit to work* dimana ketidakpastian kognitif berdampak positif pada perilaku kerja inovatif karyawan mengubah pandangan yang ada bahwa ketidakpastian kognitif merupakan hambatan dalam pengambilan keputusan rasional

dan dengan demikian mengurangi efektivitas dan kinerja karyawan. Dari sudut pandang manajemen sumber daya manusia, hal ini berarti bahwa manajer publik harus secara hati-hati menyeimbangkan antara mendorong dan mengurangi ketidakpastian kognitif bagi karyawannya, karena hal ini dapat secara bersamaan mengurangi efektivitasnya dengan menghambat pengambilan keputusan yang rasional dan meningkatkan efektivitasnya dengan merangsang perilaku kerja yang inovatif.

Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa dampak ketidakpastian kognitif pada perilaku kerja inovatif karyawan bergantung pada kepemimpinan ambidextrous memiliki implikasi penting bagi manajemen sumber daya manusia publik. Hal ini menunjukkan bahwa pemimpin tim memainkan peran penting dalam membentuk konteks pekerjaan profesional publik dengan mengelola ketidakpastian kognitif. Hal ini dapat dilakukan dengan merangsang lahirnya ide-ide baru dan penyempurnaan proses yang ada saat ini. Menggabungkan strategi tindakan yang berlawanan menimbulkan tantangan bagi para pemimpin karena baik pemimpin maupun pengikut cenderung mengupayakan konsistensi dalam perilaku kepemimpinan dan arahan organisasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menjelaskan bahwa berdasarkan pendekatan teoretis dan metodologis baru untuk mempelajari perilaku kerja inovatif karyawan. Hasilnya menunjukkan bahwa perilaku kerja inovatif sangat bervariasi dari hari ke hari dan sangat dipengaruhi oleh konteks pekerjaan: semakin banyak karyawan mengalami ketidakpastian kognitif, semakin besar pula mereka terlibat dalam perilaku kerja inovatif. Kepemimpinan ambidextrous memperkuat hubungan ini dan membantu karyawan menghadapi konteks pekerjaan mereka yang tidak pasti. Temuan ini relevan bagi para akademisi dan praktisi manajemen sumber daya manusia publik dengan memperkuat pemahaman kita tentang bagaimana inovasi muncul dalam praktik sehari-hari di organisasi publik.

Penelitian McNamara & Robbins (2022) memberikan pandangan menyeluruh mengenai gangguan kualitas tidur dan durasi tidur pendek yang merupakan hal yang umum dan berhubungan dengan dampak kesehatan dan mental yang umum terjadi pada pekerja shift. Durasi tidur terpendek diikuti rotasi shift. Bangun pagi dan waktu mulai berhubungan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang lebih buruk. Insiden terkait kantuk dan kelelahan sering terjadi.

Penelitian ini sejalan dengan konsep *daily fit to work* dimana durasi tidur, khususnya kualitas tidur, sangat terpengaruh pada populasi yang sensitif terhadap keselamatan. Waktu mulai yang lebih awal dilaporkan secara luas dengan bukti adanya kronotipe yang lebih awal dari rata-rata di antara populasi. Durasi tidur yang lebih pendek dilaporkan setelah peralihan

shift dan nilai perbandingan sosial tertinggi ditemukan pada shift malam. Sering mengantuk dilaporkan dan insiden terkait kelelahan cukup umum terjadi. Hasil kesehatan yang terkait dengan kerja shift merupakan hal yang lazim, dengan hubungan terkuat ditemukan antara kualitas tidur yang buruk dan kecemasan serta depresi.

Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa meskipun kerja shift bergilir tidak dapat dihilangkan, temuan penelitian Waktu mulai bekerja paling awal yang dilaporkan mungkin terkait dengan adaptasi tenaga kerja terhadap kebiasaan pagi hari yang diamati, meskipun kebiasaan bangun pagi ternyata meningkat seiring bertambahnya. Kronotipe yang diperkirakan di sini adalah 2 hingga 3 jam lebih awal dibandingkan yang dilaporkan di tempat lain untuk populasi umum dan 1 hingga 2 jam lebih awal dari yang dilaporkan sebelumnya untuk pekerja shift dengan waktu mulai shift pukul 6 pagi. Pagi hari berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik tetapi juga ditemukan durasi tidur terlalu lama yang dilaporkan terjadi pada mereka yang yang berusia lanjut (sekitar pukul 03.30).

Secara keseluruhan, penelitian ini menjelaskan mengenai pengamatan durasi dan kualitas tidur yang lebih rendah serta peningkatan waktu lembur dalam jadwal shift bergilir 12 jam. Hari kerja yang panjang dengan waktu mulai lebih awal dapat mengurangi jam kerja yang tersedia untuk kualitas tidur; di sini hal tersebut dikaitkan dengan berkurangnya aktivitas olahraga dan waktu luang yang berkorelasi dengan tidur yang nyenyak. Populasi yang sensitif terhadap keselamatan ini tampaknya terkena dampak buruk dari kualitas tidur yang buruk, yang mempunyai implikasi lebih luas terhadap manajemen keselamatan proses. Waktu mulai yang lebih lambat, rotasi yang lebih lambat, dan pertimbangan ulang jadwal dua shift merupakan intervensi yang perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan kualitas tidur di antara pekerja shift yang bergilir.

Beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan pada penelitian ini adalah yang pertama penelitian ini berasumsi untuk mengevaluasi dan menganalisis penelitian-penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *daily fit to work* dengan kecelakaan kerja. Namun, secara umum penelitian ini bisa dilakukan berbasis penelitian lapangan. Meskipun begitu, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kondisi fisik dan mental pekerja setiap harinya dengan tingkat kecelakaan kerja. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah diharapkan penelitian di masa depan bisa berbasis penelitian aplikatif dengan metode penelitian berbasis lapangan. Kedua, pengambilan metode PRISMA pada penelitian ini tidak berbasis penelitian metanalisis sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya mengaplikasikan metode PRISMA dengan berbasis meta analisis. Ketiga, konteks penelitian mengenai judul yang diusungkan jika tetap mengaplikasikan studi literatur diharapkan bisa

mengaplikasikan lebih dari tiga mesin pencarian agar lebih memperkaya khazanah jurnal dan memperbanyak hasil penelitian yang diusungkan.

## SIMPULAN

Dalam kajian sistematis literatur mengenai "Hubungan *Daily Fit to Work* dengan Kecelakaan Kerja," dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kondisi fisik dan mental pekerja setiap harinya dengan tingkat kecelakaan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang secara konsisten dalam kondisi fit untuk bekerja memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami kecelakaan kerja. Faktor-faktor seperti istirahat yang memadai, pola tidur yang baik, nutrisi yang tepat, dan manajemen stres yang efektif dapat memainkan peran penting dalam menjaga tingkat kewaspadaan dan tanggung jawab pekerja terhadap keselamatan di tempat kerja. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan aspek kesejahteraan karyawan secara keseluruhan sebagai strategi untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja dan meningkatkan produktivitas. Adapun langkah-langkah yang harus diambil perusahaan untuk mengukur dan meningkatkan *daily fit to work* adalah dengan cara mengukur berbagai cek yang berhubungan dengan *daily fit to work* seperti cek kesehatan emosional, mental, dan fisik karyawan dengan rutin agar performa karyawan maupun perusahaan/industri dalam mengurangi angka kecelakaan kerja semakin baik. Adapun potensi penelitian lanjutan dalam mengatasi keterbatasan yang ada pada penelitian ini adalah melakukan pendekatan meta analisis, mengaplikasikan penelitian lapangan, serta memperbanyak database penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bernards, B. (2024). *Cognitive Uncertainty and Employees' Daily Innovative Work Behavior: The Moderating Role of Ambidextrous Leadership. Review of Public Personnel Administration*, 1-24.
- Desmayanny, D.A., Wahyuni, I., Ekawati, E. (2020). Literature Review : Faktor Terjadinya Unsafe Action Pada Pekerja Sektor Manufaktur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (6), 832-839.
- Dong, X. S., Wang, X., & Largay, J. A. (2015). Occupational and non-occupational factors associated with work-related injuries among construction workers in the USA. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 21(2), 142–150.
- Eom, G., Been, S., & Byeon, H. (2022). ICF-Based Job Performance Predictors for South Korean Industrial Accident Workers: Population-Based 3-Year Longitudinal Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7822.
- Kahraman, E., Akay, Ö., & Mahmut Kılıç, A. (2019). Investigation into the relationship between fatal work accidents, national income, and employment rate in developed and developing countries. *Journal of Occupational Health*, 61(3), 213–218.
- Kurniawidjadja, L. M., Ok, S., Ramdhan, D. H., KM, S., & KKK, M. (2019). *Buku Ajar*

- Penyakit Akibat Kerja dan Surveilans*. Universitas Indonesia Publishing.
- Marques, P. H., Atouguia, J., Marques, F. H., Palhais, C., Pinto, A. R., Silva, L. A., ... Jesus, V. (2014). A study of associations of occupational accidents to number of employees, and to hours worked. *Occupational Safety and Hygiene II; CRC: London, UK*, 663–667.
- Martínez-Solanas, È., López-Ruiz, M., Wellenius, G. A., Gasparini, A., Sunyer, J., Benavides, F. G., & Basagaña, X. (2018). Evaluation of the impact of ambient temperatures on occupational injuries in Spain. *Environmental Health Perspectives*, 126(6), 67002.
- McNamara, K.A., Robbins, W.A. (2023). *Shift Work and Sleep Disturbance in the Oil Industry*, 71 (3),118-129.
- Putri, A. R., & others. (2020). *Evaluasi Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Sebagai Upaya Pencegahan Kecelakaan Kerja Di Produksi Iii Pt X*.
- Rommel, A., Varnaccia, G., Lahmann, N., Kottner, J., & Kroll, L. E. (2016). Occupational injuries in Germany: population-wide national survey data emphasize the importance of work-related factors. *PloS One*, 11(2), e0148798.
- Ulasaswini, A. A., Hamzah, M. M., & Alfiani, A. D. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT PRODUKTIVITAS PADA PEKERJA SPBU. *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 2(1), 1–7.
- Widodo, I. D. S., & others. (2021). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja: Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Sibuku.