

**PENGARUH VARIASI PEMBERIAN JUS TOMAT (*Solanum lycopersicum L.*) PADA BURUH GENDONG UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KELELAHAN KERJA DI PASAR INDUK GIWANGAN**

**Farah Cahyaningtyas<sup>1</sup>, Sri Muryani<sup>2</sup>, Sri Haryanti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
email: farahcahyaningtyas@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kelelahan adalah salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia. Beban yang diangkat setiap sekali angkat oleh buruh gendong mencapai 90 kg padahal menurut peraturan Permenakertranskop bagi wanita dewasa sebesar 10 kg setiap sekali angkat. Hal tersebut tentunya melebihi bakumutu yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada lima buruh gendong di pasar Giwangan, menggunakan kuesioner kelelahan subjektif *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)*. Presentase hasil skor sebanyak 100% buruh gendong memiliki tingkat kelelahan tinggi berdasarkan klasifikasi tingkat kelelahan subyektif, sehingga diperlukan adanya tindakan perbaikan.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian variasi jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) untuk menurunkan kelelahan kerja buruh gendong di Pasar Induk Giwangan.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain rancangan *non equivalent control group design*. Populasi sebanyak 134 orang dengan sampel sebanyak 43 orang dimana pada masing-masing orang dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali.

**Hasil:** Terdapat perbedaan yang signifikan dari pemberian variasi jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) sebanyak 400 ml, 500 ml, dan 600 ml dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja buruh gendong di pasar Induk Giwangan. Jus tomat sebanyak 400 ml dapat menurunkan kelelahan kerja dengan persentase sebesar 13,26%. Jus tomat sebanyak 500 ml dapat menurunkan kelelahan kerja dengan presentase sebesar 43,13%. Jus tomat sebanyak 600 ml dapat menurunkan kelelahan kerja dengan presentase sebesar 64,88%.

**Kesimpulan:** Secara keseluruhan jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dapat menurunkan kelelahan kerja responden secara signifikan dan variasi yang terbaik dalam menurunkan kelelahan kerja yaitu 600 ml.

**Kata Kunci:** Jus Tomat, Buruh Gendong Kelelahan Kerja

***THE EFFECT OF VARIATIONS IN GIVING TOMATO JUICE (*Solanum lycopersicum L.*) TO CARRYING WORKERS TO REDUCE WORK FATIGUE LEVELS AT THE CENTRAL GIWANGAN MARKET***

**Farah Cahyaningtyas<sup>1</sup>, Sri Muryani<sup>2</sup>, Sri Haryanti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
email: farahcahyaningtyas@gmail.com

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**ABSTRACT**

**Background:** *Fatigue is one of the main causes of work accidents caused by humans. The load that is lifted in one lift by the carrying worker reaches 70-90 kg whereas according to the Permenakertranskop regulations for adult women it is 10 kg in one lift. This certainly exceeds the quality standards that have been set. Based on the results of a preliminary study conducted on five carrying workers at the Giwangan market, using a fatigue questionnaire at the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC). Presenting a score of 100%, the carrier has a high level of fatigue based on the classification of subjective fatigue levels, so corrective action is needed.*

**Purpose:** *Knowing the effect of giving variations of tomato juice (*Solanum lycopersicum L.*) to reduce work fatigue of carrying workers at the Giwangan Central Market.*

**Methods:** *This type of research is a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The population is 134 people with a sample of 43 people where each person is repeated 3 times.*

**Results:** *There was a significant difference in the administration of 400 ml, 500 ml and 600 ml variations of tomato juice (*Solanum lycopersicum L.*) in reducing the level of work fatigue of carrying workers at the central Giwangan market. 400 ml of tomato juice can reduce work fatigue by a percentage of 13.26%. 500 ml of tomato juice can reduce work fatigue by a percentage of 43.13%. 600 ml of tomato juice can reduce work fatigue by a percentage of 64.88%.*

**Conclusion:** *Overall, tomato juice (*Solanum lycopersicum L.*) can significantly reduce the respondent's work fatigue and the best variation in reducing work fatigue is 600 ml.*

*Keywords: Tomato Juice, Carrying Labor, Work Fatigue*