

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh 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.
2. Ada pengaruh pemberian jus tomat sebanyak 400 ml untuk menurunkan kelelahan kerja buruh gendong di Pasar Induk Giwangan dengan persentase penurunan sebanyak 13,26%.
3. Ada pengaruh pemberian jus tomat sebanyak 500 ml untuk menurunkan kelelahan kerja buruh gendong di Pasar Induk Giwangan dengan persentase penurunan sebanyak 43,13%.
4. Ada pengaruh pemberian jus tomat sebanyak 600 ml untuk menurunkan kelelahan kerja buruh gendong di Pasar Induk Giwangan dengan persentase penurunan sebanyak 64,88%.
5. Secara keseluruhan jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dapat menurunkan kelelahan kerja responden dan variasi yang terbaik dalam menurunkan kelelahan kerja yaitu 600 ml

B. Saran

1. Kepada buruh gendong di Pasar Induk Giwangan
Mengonsumsi jus tomat sebanyak 600 ml/hari
2. Kepada peneliti lain
Dapat melakukan penelitian dengan menggunakan buah pepaya sebanyak 150 gram berdasarkan PMK No.41 Tahun 2014.