

**SKRIPSI**

**PENGARUH KONSUMSI JUS JERUK (*Citrus sinensis*) TERHADAP  
PENURUNAN KELELAHAN KERJA  
PADA TENAGA KERJA DI INDUSTRI TENUN  
RAGIL JAYA CRAFT MOYUDAN SLEMAN**



**Natasha Divani Salsabila  
NIM: P07133219088**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN  
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH KONSUMSI JUS JERUK (*Citrus sinesis*) TERHADAP  
PENURUNAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA  
DI INDUSTRI TENUN RAGIL JAYA CRAFT  
MOYUDAN SLEMAN”**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Kesehatan Lingkungan



**Natasha Divani Salsabila**

**NIM: P07133219088**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN  
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

“Pengaruh Konsumsi Jus Jeruk (*Citrus Sinesis*) Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman”

Disusun oleh :

Natasha Divani Salsabila  
P07133219088

Telah disetujui pembimbing pada tanggal :

05 Juni 2023

Pembimbing Utama,



Sri Muryani, SKM, M.Kes  
NIP. 196307221986032001

Pembimbing Pendamping,



Mohamad Mirza Fauzie, SST, M.Kes  
NIP. 196707191991031002

Menyetujui,

Yogyakarta, ..... Juni 2023

Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan



DR. Bambang Suwerda, SST, M.Si  
NIP. 196907091994031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“Pengaruh Konsumsi Jus Jeruk (*Citrus Sinesis*) Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman”**

Disusun Oleh

Natasha Divani Salsabila  
NIM. P07133219088

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

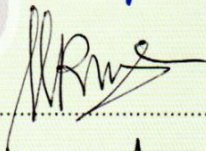
Pada tanggal : 12 Juni 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

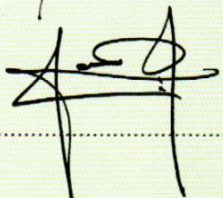
Ketua,  
Haryono, SKM, M.Kes  
NIP. 196407131987031003

(.....  



Anggota,  
Sri Muryani, SKM, M.Kes  
NIP. 196307221986032001

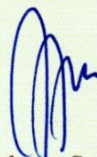
(.....  


Anggota,  
Mohamad Mirza Fauzie, SST, M.Kes  
NIP. 196707191991031002

(.....  


Yogyakarta,..... Juni 2023

 Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan



DR. Bambang Suwerda, SST, M.Si  
NIP. 196907091994031002

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes; Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Bambang, Suwerda, SST, M.Si; Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan.
3. Ibu Naris Dyah Prasetyawati, SST, M.Si; Ketua Program Studi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Jurusan Kesehatan Lingkungan.
4. Ibu Sri Muryani, SKM, M.Kes; Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan guna memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Mohamad Mirza Fauzie, SKM, M.Kes; Dosen Pemimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan guna memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak Haryono, SKM, M,Kes; Dosen Penguji yang telah memberikan masukan guna memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.
7. Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini
8. Tenaga kerja Industri Tenun Ragil Jaya Craft yang telah bersedia menjadi subyek penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga serta sahabat yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
10. Teman-teman Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Jurusan Kesehatan Lingkungan yang telah memberikan dukungan dan doa dalam penyelesaian Skripsi ini.

Akhir kata, Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembang ilmu.

Yogyakarta, 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	i
<b>SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>INTISARI</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	7
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	7
<b>D. Manfaat</b> .....	8
<b>E. Ruang Lingkup</b> .....	9
<b>F. Keaslian Penelitian</b> .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
<b>A. Kajian Teori</b> .....	12
<b>B. Kerangka Konsep</b> .....	33
<b>C. Hipotesis</b> .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	35
<b>B. Desain Penelitian</b> .....	35
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	35
<b>D. Waktu dan Tempat Penelitian</b> .....	36
<b>E. Variabel Penelitian</b> .....	36
<b>F. Hubungan Antar Variabel</b> .....	39

<b>G. Instrumen dan Bahan Penelitian</b> .....	40
<b>H. Prosedur Penelitian</b> .....	40
<b>I. Analisis Data</b> .....	44
<b>J. Etika Penelitian</b> .....	45
<b>BAB IV</b> .....	47
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	47
<b>BAB V</b> .....	65
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	67
<b>LAMPIRAN</b> .....	70



## DAFTAR TABEL

Table 1. Penelitian Serupa yang Pernah Dilakukan.....	10
Table 2. Tingkat Kelelahan Kerja.....	26
Table 3. Komposisi gizi pada buah jeruk (andani, Widyastuti, 2016) .....	29
Table 4. Hasil Pengukuran Suhu, Kelembaban, Pencahayaan di Industri Tenun Ragil Jaya Craft .....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur Kelompok Perlakuan Di Industri Tenun Ragil Jaya Craft.....	49
Table 6. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian.....	49
Table 7. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian.....	50
Table 8. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian.....	51
Table 9. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan.....	51
Table 10. Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian.....	52
Tabel 11. Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Perlakuan Di Industri Tenun Ragil Jaya Craft.....	53
Table 12. Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Pada .....	54
Table 13. Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Kelelahan Kerja Pada kelompok Perlakuan dan Kontrol menggunakan Uji Shapiro-Wilk.....	55
Table 14. Data Hasil Pengujian T-Test Terikat Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Perlakuan Dengan Jus Jeruk (Citrus Sinensis).....	56
Table 15. Data Hasil Pengujian T-Test Terikat Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Kontrol dengan Air Mineral.....	57
Table 16. Hasil Uji Normalitas Data Selisih Tingkat .....	57
Table 17. Data Hasil Pengujian T-Test Bebas Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Buah Jeruk ( <i>Citrus Sinensis</i> ) .....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	33
Gambar 3. Hubungan Variabel .....	39
Gambar 4. Grafik Hasil Pengukuran Kelelahan Kerja Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	54
Gambar 5. Bahan Pembuatan Jus Jeruk .....	81
Gambar 6. Alat Pembuatan Jus Jeruk .....	83
Gambar 7. Jus Jeruk 300 ml.....	84
Gambar 8. Pemberian Jus Jeruk.....	84
Gambar 9. Pengukuran Kelelahan Kerja Responden.....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Design Pembuatan Jus Jeruk .....	71
Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik.....	72
Lampiran 3 Hasil Uji SPSS Distribusi Frekuensi Subyek .....	73
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik Normalitas Data Shapiro-Wilk .....	74
Lampiran 5 Data Hasil Pengujian T-Test Terikat Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Perlakuan Dengan Diberi Jus Jeruk .....	75
Lampiran 6 Data Hasil Pengujian T-Test Terikat Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Kontrol Dengan Diberi Air Mineral.....	77
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Data Selisih Penurunan Tingkat Kelelahan Kerja.....	78
Lampiran 8 Data Hasil Pengujian T-Test Bebas Selisih Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Kontrol Dengan Diberi Air Mineral .....	79
Lampiran 9 Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kelompok Kontrol .....	81
Lampiran 10 Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kelompok Kontrol.....	82
Lampiran 11 Dokumentasi .....	83