

THE EFFECT OF CITRUS SINENSIS CONSUMPTION ON REDUCING
LABOR FATIGUE IN LABOR IN THE RAGIL JAYA CRAFT WEAVING
INDUSTRY, MOYUDAN SELMAN

Natasha Divani Salsabila, Sri Muryani, Mohammad Mirza Fauzie, Haryono

Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : ndivani53@gmail.com

ABSTRACT

Background: Work fatigue is a condition where the level of efficiency and resilience of a person decreases at work. Feelings of severe and continuous fatigue without self-prevention of workers can reduce productivity in the work process as well as a health threat to workers. Data regarding work accidents, 32.8% are caused by high fatigue. Based on the International Labor Organization (ILO) in 2018 that 18,823 people died due to fatigue due to work. Fatigue is also affected by a lack of micronutrients, namely potassium. Citrus fruit contains high enough potassium of 473 mg. This substance is able to make the body fresh and will be awake for 6 hours longer.

Objective: To determine the effect of consumption of orange juice (*Citrus sinensis*) on reducing the level of work fatigue in workers in the Ragil Jaya Craft Weaving Industry, Moyudan Sleman.

Methods: This type of research is a Quasi Experiment with a Pretest-Posttest Control Group Design. The subjects of this study amounted to 30 respondents. The data analysis used was the Paired Sample T-Test (Bound T-Test) and the Independent Sample T-Test (Free T-Test).

Results: The average decrease in the level of work fatigue in workers in the Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman Weaving Industry before consuming orange juice was 657.5 MD, while after consuming orange juice it was 326.2 MD. There is a decrease in the treatment of 50%. Orange juice is more effective for reducing work fatigue compared to mineral water because the carbohydrate content in 300 ml of orange juice of 54.9 grams can be used to increase worker endurance while doing work.

Conclusion: There is an effect of consuming orange juice on reducing the level of work fatigue in the harvesting process in the Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman Weaving Industry with $p < 0.000$ (Sig. < 0.05)

Keywords: Work Fatigue, Orange juice

PENGARUH KONSUMSI JUS JERUK (*CITRUS SINENSIS*) TERHADAP
PENURUNAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA DI INDUSTRI
TENUN RAGIL JAYA CRAFT MOYUDAN SELMAN

Natasha Divani Salsabila, Sri Muryani, Mohammad Mirza Fauzie, Haryono

Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : ndivani53@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya tingkat efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Perasaan lelah yang berat dan terus menerus tanpa adanya pencegahan diri pekerja dapat menurunkan produktivitas dalam proses bekerja juga sebagai ancaman kesehatan bagi para pekerja. Data mengenai kecelakaan kerja, 32,8% disebabkan kelelahan kerja yang cukup tinggi. Berdasarkan *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018 bahwa 18.823 orang meninggal dunia akibat mengalami kelelahan akibat kerja. Kelelahan juga dipengaruhi karena kekurangan zat gizi mikro yaitu kalium. Buah jeruk mengandung kalium yang cukup tinggi sebesar 473 mg. Zat ini mampu membuat tubuh menjadi segar dan akan terjaga selama 6 jam lebih lama.

Tujuan : Mengetahui pengaruh konsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) terhadap penurunan tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja di Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman.

Metode : Jenis Penelitian ini adalah *Quasi Exsperimen* dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subyek penelitian ini berjumlah 30 responden. Analisis data yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* (*T-Test* Terikat) dan *Independent Sample T-Test* (*T-Test* Bebas).

Hasil : Rata-rata penurunan tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja di Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman sebelum mengkonsumsi jus jeruk sebesar 657,5 MD, sedangkan setelah mengkonsumsi jus jeruk yaitu 326,2 MD. Terdapat penurunan dalam perlakuan sebesar 50%. Jus Jeruk lebih efektif untuk menurunkan kelelahan kerja dibandingkan dengan air mineral karena kandungan karbohidrat pada 300 ml jus jeruk sebesar 54,9 gram tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan pekerja saat melakukan pekerjaannya.

Kesimpulan : Ada pengaruh dalam mengkonsumsi jus jeruk terhadap penurunan tingkat kelelahan kerja dalam proses penenunan di Industri Tenun Ragil Jaya Craft Moyudan Sleman dengan ρ 0.000 (Sig. <0.05)

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Jus Jeruk