

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jus Jeruk (*Citrus sinensis*) berpengaruh untuk menurunkan kelelahan kerja sebanyak 50% .
2. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja tenaga kerja bagian penenunan sebelum diberi jus jeruk (*Citrus sinensis*) sebanyak 300 ml yaitu sejumlah 10 pekerja dengan kategori lelah sedang, dan 5 pekerja lainnya dengan kategori lelah berat.
3. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja tenaga kerja bagian penenunan setelah diberi jus jeruk (*Citrus sinensis*) yaitu pada kategori normal terdapat 1 pekerja, 7 pekerja dengan kategori lelah ringan, dan 7 pekerja lainnya dalam kategori lelah sedang.
4. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja tenaga kerja bagian penenunan sebelum diberi air mineral sebanyak 300 ml yaitu terdapat 2 pekerja dengan lelah ringan, 10 pekerja berkategori lelah sedang, dan 3 pekerja lainnya dengan kategori lelah berat
5. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja tenaga kerja bagian penenunan setelah air mineral sebanyak 300 ml yaitu sebanyak 2 pekerja dalam kategori lelah ringan, sedangkan 12 lainnya dalam kategori lelah berat.

## B. Saran

### 1. Bagi Industri

- a. Industri dapat menyediakan jus jeruk (*Citrus sinensis*) untuk tenaga kerja sebanyak 300 ml.
- b. Untuk lingkungan kerjanya diharapkan pemilik Industri Tenun Ragil Jaya Carft dapat menambahkan kipas angin atau pendingin ruangan agar suhu dapat memenuhi persyaratan yang ada juga Industri dapat meningkatkan pencahayaan pencahayaan. Agar tenaga kerja merasa nyaman saat bekerja.

### 2. Bagi Tenaga Kerja

Dianjurkan untuk mengkonsumsi jus jeruk (*Citrus sinensis*) yang disediakan oleh Industri Tenun Ragil Jaya Carft agar kualitas kerja tetap terjaga sehingga tidak menimbulkan kelelahan kerja.

### 3. Bagi peneliti lain

- a. Dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan mengendalikan variabel pengganggu seperti usia, dan jenis kelamin.
- b. Dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan menambah ml jus jeruk agar hasilnya pekerja dalam kategori normal untuk kelelahannya.