

## ABSTRACT

**Background:** Repeated activities will increase power expenditure and energy. The greater workload causes a person had a fatigue and will cause stress and occupational disease/work related disease. Based on International Labour Organization (2013) database, a person in the world dies every 15 seconds due to physical fatigue and 160 people had a work related disease. ILO survey results, mentioned that Indonesia is ranked second lowest in the world in the application of OSH, which is ranks 152th out of 153 countries. The application of rest periods with a balanced control of nutritional recovery will be more effective in reducing physical fatigue. Fulfillment of nutritional intake in the form of isotonic fluid, it can be by consuming fruit juice.

**Objective:** To find out the effect of giving fruit juice in reducing physical fatigue.

**Method:** This research is literature review. Conducted a literature review on 15 national research journals that met the inclusion criteria. Descriptive analysis is carried out then conclusions can be drawn and can provide appropriate advice.

**Results:** There are similarities and differences in each research journals, in each journal has advantages and disadvantages in the research method, especially in the procedure of the research. The results obtained that sweet orange juice, pineapple juice, red watermelon juice, and banana juice are effective in reducing physical fatigue in respondents. Giving fruit juice in that several research journals are also recommended for the fulfillment of body nutrition in reducing physical fatigue.

**Conclusion:** Fruit juice namely sweet orange juice, pineapple juice, red watermelon juice, and banana juice are effective in reducing physical fatigue in respondents with the requirements carried out controlling when giving it.

**Keywords:** Fruit juice and physical fatigue.

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Beban kerja yang semakin besar menyebabkan seseorang cepat mengalami kelelahan dan akan menimbulkan stress dan penyakit akibat kerja/kegiatan. Berdasarkan data *International Labour Organization* (2013), 1 orang di dunia meninggal setiap 15 detik karena kelelahan dan 160 orang mengalami sakit akibat kerja/aktivitas. Hasil survei ILO menyebutkan bahwa Indonesia berada pada peringkat dua terendah di dunia dalam penerapan K3, yaitu menempati urutan ke 152 dari 153 negara. Pemberlakuan waktu istirahat dengan diimbangi pengontrolan pemulihan gizi akan lebih efektif menurunkan kelelahan fisik. Pemenuhan asupan gizi dalam bentuk cairan isotonik, dapat dengan mengkonsumsi jus buah.

**Tujuan:** Mengetahuinya pengaruh pemberian jus buah dalam menurunkan kelelahan fisik.

**Metode:** Penelitian ini adalah Kajian Kepustakaan atau *Literature review*. Melakukan kajian kepustakaan pada 15 jurnal penelitian nasional yang sesuai kriteria inklusi. Dilakukan analisis deskriptif, kemudian ditarik kesimpulan dan dapat memberikan saran yang tepat.

**Hasil:** Terdapat persamaan dan perbedaan dari setiap jurnal penelitian, pada masing-masing jurnal memiliki kekurangan dan kelebihan dalam metode penelitian yaitu khususnya pada prosedur jalannya penelitian. Didapatkan hasil bahwa jus jeruk manis, jus nenas, jus semangka merah, dan jus pisang efektif dalam menurunkan kelelahan fisik pada responden. Pemberian jus buah pada beberapa jurnal penelitian disarankan untuk pemenuhan cairan gizi tubuh dalam menurunkan kelelahan fisik.

**Kesimpulan:** Jus buah yaitu jus jeruk manis, jus nenas, jus semangka merah, dan jus pisang efektif dalam menurunkan kelelahan fisik pada responden. Dengan persyaratan dilakukan kontroling saat pemberiannya.

**Kata kunci:** Jus buah dan kelelahan fisik

