

**MANFAAT JUS JERUK MANIS (*Citrus sinensis*) UNTUK
MENURUNKAN KELELAHAN KERJA
DI PT. ASELI DAGADU DJOKDJA**

Helna Ariani¹, Agus Suwarni², M. Mirza Fauzie³

1, 2, 3, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : helnaariani@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi. Berdasarkan International Labour Organization (ILO) tahun 2010 bahwa 6.300 orang meninggal karena kecelakaan kerja atau penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan. Kelelahan juga dipengaruhi karena kekurangan zat gizi mikro yaitu kalium. Buah jeruk juga mengandung kalium yang tinggi, kalium pada jus jeruk yaitu 237,4 mg. Jeruk tinggi akan flavonoid, zat alami yang banyak ditemukan di sayur dan buah ini mampu meningkatkan aliran darah ke otak. Zat ini mampu membuat tubuh menjadi lebih segar dan bersemangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) untuk menurunkan kelelahan kerja di PT. Aseli Dagadu Djokdja. Penelitian ini merupakan Pre Eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest Posttest. Subyek dalam penelitian ini ada 30 tenaga kerja di PT. Aseli Dagadu Djokdja. Pengukuran kelelahan kerja menggunakan alat reaction timer selama dua menit. Penurunan kelelahan tertinggi pada umur 20-34 tahun, bila dilihat dari masa kerja nya peningkatan skor tertinggi pada masa kerja <5 tahun, bila dilihat dari IMT, IMT kategori normal merupakan skor kelelahan paling tinggi (stamina lebih bugar) dibandingkan dengan IMT kategori kurus, bila dilihat dari jenis kelamin, laki-laki lebih banyak mengalami peningkatan kebugaran. Hasil yang diperoleh pada sebelum diberikan jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) sebesar 54,03 sedangkan setelah diberikan jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) didapatkan hasil 78,03. Berdasarkan uji T-Test Terikat didapatkan nilai Asymp Sig. sebesar 0.00 ($\alpha > 0.05$) sehingga ada perbedaan bermakna antara skor kelelahan kerja sebelum dan sesudah pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis*).

Kata kunci : Jeruk manis, jus, kelelahan kerja

**THE BENEFITS OF SWEET ORANGE JUICE (*Citrus sinensis*) TO
REDUCE WORK THE WORK FATIGUE
AT PT. ASELI DAGADU DJOKDJA**

Helna Ariani¹, Agus Suwarni², M. Mirza Fauzie³

1, 2, 3, Health Polytechnics of Ministry of Health, Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta,55293
Email: helnaariani@gmail.com

ABSTRACT

Work fatigue is a condition of decreasing the efficiency and resilience of a person at work. Severe fatigue and depression will become number two killer disease after heart disease. Data on workplace accidents in 2004, in Indonesia every day there were 414 work accidents on average, 27.8% due to high fatigue. According to the International Labour Organization (ILO) in 2010 that 6,300 people died from work accidents or work-related illnesses. Fatigue is also influenced by a lack of micronutrients, potassium. Citrus fruits also contain high potassium, potassium in orange juice which is 237.4 mg. A high eruk flavonoids, a natural substance found in fruits and vegetables is able to increase blood flow to the brain. This substance can make the body become more fresh and vibrant. The purpose of this study was to determine the benefits of sweet orange juice (*Citrus sinensis*) to reduce work fatigue at PT. Aseli Dagadu Djokdja. This research is a Pre Experiment with the research design of One Group Pretest Posttest. The subjects in this study were 30 workers at PT. Aseli Dagadu Djokdja. Work fatigue measurements use a reaction timer two minute. The highest reduction in fatigue at the age of 20-34, when viewed from the period of work, the highest score increases during the <5 year work period, when viewed from the BMI, the normal BMI category is the highest fatigue score (stamina fitter) compared to the BMI in the thin category when seen from gender, men experience more fitness. The results obtained before being given sweet orange juice (*Citrus sinensis*) amounted to 54.03 while after being given sweet orange juice (*Citrus sinensis*) the results were 78.03. Based on the Bound T-Test obtained the value of Asymp Sig. amounting to 0.00 ($\alpha > 0.05$) so that there is a significant difference between work fatigue scores before and after administration of sweet orange juice (*Citrus sinensis*).

Keywords : Sweet orange, juice, work fatigue

