

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja responden pada umur, masa kerja, IMT dan jenis kelamin sebelum pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) yaitu sebesar 54,2 dengan keterangan tingkat kelelahan kerja sedang.
2. Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja responden pada umur, masa kerja, IMT dan jenis kelamin setelah mengkonsumsi jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) yaitu sebesar 78,3 dengan keterangan tingkat kelelahan kerja normal.
3. Jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) belum dapat menurunkan kelelahan kerja dengan hasil uji statistik menggunakan uji *T-Test Terikat* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti ada perbedaan skor kelelahan kerja antara sebelum dan setelah mengkonsumsi jus jeruk manis (*Citrus sinensis*)

B. Saran

1. Bagi Industri

Industri sebaiknya menyediakan jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) untuk tenaga kerja sebanyak 300 ml gelas cup plastik karena dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja.

2. Bagi Responden

Agar selalu mengkonsumsi jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) karena jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) dapat menurunkan kelelahan kerja.

3. Bagi peneliti lain yang penelitiannya berhubungan dengan kelelahan kerja

- a. Melakukan penelitian yang serupa mencari buah yang memiliki kandungan zat gizi tinggi berfungsi untuk menurunkan kelelahan kerja.
- b. Melakukan penelitian tentang variasi waktu pengukuran kelelahan kerja setelah mengkonsumsi jus jeruk manis (*Citrus sinensis*).