

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*) dapat menurunkan kelelahan kerja sebesar 32,4% , hasil uji statistik menggunakan uji T-Test Bebas didapatkan p-value = 0,000 < 0,05, berarti ada perbedaan bermakna penurunan tingkat kelelahan kerja setelah pemberian jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*).
2. Hasil pengukuran tingkat kelelahan buruh gendong setelah bekerja, sebelum mengkonsumsi jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*) dengan tingkat kelelahan sedang.
3. Hasil pengukuran tingkat kelelahan buruh gendong setelah bekerja, setelah mengkonsumsi jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*) dengan keterangan tingkat kelelahan normal.
4. Perbedaan penurunan tingkat kelelahan kerja pada kelompok perlakuan sebesar 32,4% sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 25,3%, selisih nilai penurunan tingkat kelelahan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 7,1%.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Buruh Gendong

Agar selalu mengkonsumsi jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*) untuk menurunkan kelelahan kerja.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian tentang variasi konsentrasi jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*).
- b. Melakukan penelitian yang sama mencari buah yang memiliki kandungan zat gizi tinggi yang berfungsi untuk menurunkan kelelahan kerja.
- c. Menambahkan waktu dalam pemberian jus nenas (*Ananas Comossus (L) Merr*).