

PERBEDAAN KELELAHAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN LARUTAN GULA AREN PADA PEKERJA BAGIAN PEMBAKARAN BATU BATA DI DESA GEMBONG KABUPATEN TEGAL

**DWI IRMAWAN PERMANA -- E2A605018
(2010 - Skripsi)**

Kelelahan (fatigue) adalah suatu kondisi yang mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Kelelahan subjektif biasanya terjadi pada akhir jam kerja, apabila rerata beban kerja melebihi 30-40% dari tenaga aerobik maksimal. Salah satu upaya untuk menanggulangi kelelahan pada pekerja adalah pemberian gizi kerja yang memadai sesuai dengan jenis pekerjaan dan beban kerja. Bekerja memerlukan tenaga yang sumbernya adalah makanan. Bahan makanan yang menjadi sumber energi untuk tubuh meliputi padi-padian, umbi-umbian, gula manis, lemak, minyak, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Salah satu cara untuk mengatasi terjadinya gangguan kelelahan adalah dengan pemberian gula manis berupa larutan gula aren. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan kelelahan sebelum dan sesudah pemberian larutan gula aren pada pekerja bagian pembakaran batu bata di desa Gembong Kabupaten Tegal. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan rancangan perlakuan ulang atau One Group Pre and Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian pembakaran batu bata dalam satu desa sebanyak 40 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dengan cara menggunakan probability sampling dengan teknik Accidental Sampling. Pada penelitian ini diperoleh nilai sig. 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada kelelahan kerja sebelum dan sesudah pemberian larutan gula aren.

Kata Kunci: kelelahan, pekerja, pembakaran batu bata, gula aren