

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA (*Cocos nucifera*) TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA NELAYAN DI TAMBAK MULYO SEMARANG

PRASENSA AJI BUWANA – 250101110141002

(2015 - Skripsi)

Latar belakang penelitian ini adalah kelelahan kerja dapat menurunkan produktivitas kerja, serta menyebabkan kecelakaan kerja. Nelayan adalah pekerjaan yang berisiko mengalami kelelahan kerja, sehingga dibutuhkan air kelapa muda untuk mengatasi kelelahan kerja tersebut. Air kelapa muda mengandung ion-ion elektrolit yang dibutuhkan oleh tubuh ketika dehidrasi, yaitu kalium dan natrium. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap kelelahan kerja pada nelayan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperiment* dengan desain *One group pretest-post test design*. Nelayan sebanyak 8 orang menjadi responden penelitian ini. Responden diukur kelelahan kerjanya menggunakan aplikasi *Simple Reaction Timer*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu pada saat sebelum diberi air kelapa, dan sesudah diberi air kelapa. Hasil menunjukkan bahwa rerata kelelahan kerja pada nelayan mengalami penurunan sebesar 155.8 mili/detik. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara sebelum diberi air kelapa dengan sesudah diberi air kelapa. Nilai signifikansi < 0.05 ($p = 0.000$) melalui uji *Paired T - Test*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah air kelapa dapat menurunkan kecepatan waktu reaksi sebesar 155.8 mili/detik, yang berarti menurunkan tingkat kelelahan kerja pada nelayan. Saran untuk penelitian ini, nelayan harus menggunakan pelindung kepala yang benar seperti topi untuk menghindari paparan panas di kepala serta mengonsumsi air kelapa untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang akibat dehidrasi.

Kata Kunci: Kata Kunci : Kelelahan kerja, air kelapa, dehidrasi, nelayan