

PERBEDAAN PEMBERIAN KURMA (*Phoenix dactylifera*) TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA
BAGIAN FINISHING DI PT. PP (Persero), Tbk

SARAH RETNO ASTRINI – 25010110141009

(2014 - Skripsi)

Kelelahan kerja merupakan salah satu bentuk pertahanan tubuh agar terhindar dari kerusakan yang lebih parah lagi dan memberikan tanda pada tubuh untuk beristirahat. Istirahat yang cukup disertai penambahan kalori untuk mengganti energi dengan cepat sangat dibutuhkan bagi tubuh yang melakukan pekerjaan berat seperti bagian finishing di perusahaan konstruksi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan penambahan kalori yang terdapat dalam kurma (*Phoenix dactylifera*). Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbedaan pemberian kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap perubahan kelelahan kerja pada pekerja bagian finishing di PT. PP (Persero), Tbk. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent control group, pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian adalah 10 orang yang merupakan pekerja bagian finishing. Hasil penelitian menunjukkan angka $p < 0,05$ (0,893) yang artinya ada perbedaan namun tidak signifikan. Perubahan kelelahan kerja dengan nilai negatif pada $Z = - 0,135$ yang berarti nilai (kelompok kontrol) lebih kecil daripada nilai (kelompok perlakuan). Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan antara pemberian kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap perubahan kelelahan kerja. Saran peneliti memberikan tambahan energi berupa makanan selingan yang kaya akan gula alami kepada pekerja guna menurunkan derajat kelelahan kerja

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Kurma, Bagian Finishing