

PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN SEBELUM DAN SESUDAH MENGONSUMSI SUKUN (*Artocarpus altilis*) GORENG DAN AIR MINERAL PADA PEKERJA DI PABRIK TAHU "ECO" MRICAN SEMARANG

NUR HASANAH NASUTION – 25010113120163

(2017 - Skripsi)

Kelelahan merupakan kondisi menurunnya tenaga untuk melakukan aktivitas, yang biasa terjadi pada semua orang dalam kehidupan sehari-hari serta terjadi penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam melakukan pekerjaan. Tingkat kelelahan yang dialami pekerja dapat bervariasi mulai dari kelelahan ringan hingga kelelahan berat. Pengukuran kelelahan dengan menggunakan reaction timer. Orang yang bekerja cenderung mengeluarkan keringat, terutama orang yang bekerja di pabrik tahu. Semakin banyak keringat yang dikeluarkan maka semakin banyak pula tubuh kehilangan garam-garam mineral. Buah sukun yang digunakan bahan intervensi pada penelitian ini merupakan salah satu buah yang mengandung mineral cukup tinggi terutama kandungan Kalium dimana setiap 100gram sukun mengandung 490mg Kalium. Kalium merupakan salah satu jenis mineral yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kontraktibilitas otot halus, skeletal dan jantung, serta mempengaruhi rangsangan jaringan syaraf dan menjaga keseimbangan elektrolit dan pH. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat kelelahan pekerja sebelum dan sesudah mengonsumsi sukun goreng dan air mineral. Penelitian ini merupakan kuasi eksperimen dengan rancangan Time Series Design. Jumlah sampel sebanyak 27 orang. Hasil penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat kelelahan dengan rerata 7,5% sesudah adanya intervensi, berdasarkan uji statistik dengan uji t-test bahwa nilai p-value  $0,001 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kelelahan sebelum dan sesudah pemberian sukun goreng dan air mineral

**Kata Kunci:** Kelelahan, Kalium, sukun (*Artocarpus altilis*)