

# PERBEDAAN KELELAHAN TANPA DAN DENGAN PEMBERIAN AIR MINUM DAN PISANG AMBON PADA PEKERJA PABRIK TAHU"TN" MRICAN SEMARANG

MENUR UTAMI -- E2A001074  
(2006 - Skripsi)

Tenaga kerja yang selalu terpapar suhu panas selama bekerja akan membutuhkan air minum dalam jumlah cukup. Untuk mencegah dehidrasi dan kelelahan yang lebih berat maka tenaga kerja harus minum cairan yang mengandung elektrolit sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang. Cairan yang dikonsumsi berupa larutan gula garam. Kelelahan juga merupakan akibat dari ketidakcukupan energi. Oleh karena itu, pemberian makanan sumber energi dirasakan perlu. Makanan yang diberikan yaitu pisang ambon karena menyediakan energi instan dan mengandung berbagai mineral. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan kelelahan pekerja pabrik tahu tanpa dan dengan pemberian larutan gula garam dan pisang ambon. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Sampel dalam penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu sebanyak 18 orang. Kecepatan waktu reaksi diukur dengan alat *reaction timer*. Rerata kecepatan reaksi sebelum bekerja tanpa perlakuan adalah 222,3 mili detik dan setelah bekerja, rerata kecepatan waktu reaksi meningkat menjadi 275,6 mili detik. Rerata kecepatan waktu reaksi sebelum bekerja dengan perlakuan adalah 267,2 mili detik sedangkan rerata kecepatan waktu reaksi setelah bekerja adalah 245,0 mili detik. Hal ini menunjukkan adanya penurunan. Dari hasil analisis perbedaan kecepatan reaksi tanpa dan dengan perlakuan menggunakan *T-paired Test*, didapat hasil yang signifikan ( $0,028 < 0,05$ ). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa pemberian larutan gula garam dan pisang ambon secara signifikan dapat menurunkan kelelahan kerja. Pemilik pabrik perlu menyediakan air minum dalam kuantitas cukup dan makanan tambahan sumber energi, misalnya pisang ambon. Pekerja disarankan minum larutan elektrolit berupa larutan gula garam atau dapat diganti dengan larutan elektrolit yang dijual bebas di pasaran.

**Kata Kunci:** kelelahan, larutan gula garam, pisang ambon, *fatigue*, *carbohydrate-electrolyte*, *ambon banana*

## THE DIFFERENCES OF LEVEL OF FATIGUE WITHOUT AND WITH GIVING WATER AND 'AMBON BANANA' TO THE "TN" TOFU WORKERS MRICAN SEMARANG

*The worker which always heat affected during in working will need water intake in good quantity to dehydration and hereinafter cause fatigue. To prevent the heavier dehydration and fatigue, the labors have to drink the solution with electrolyte contains to substitute of missing body liquid. The solution consumed was carbohydrate-electrolyte. Fatigue is also caused by lack of energy. So, it is important to give food that contain energy to the labors. The food that given was large green banana because it gives an instant energy and contains many minerals. The aim of this study was to know the existence of differences of fatigue without and with giving carbohydrate -electrolyte and 'ambon banana'. The design of this study was quasi experiment (one group pre and post test design). Sampes in this study was population fulfilling inclusive criterion, that was as much 18 peoples. The speed of reaction was measured by reaction timer. The average reaction speed before working without intervention was 222,3 mili second and after working increased to 275,6 mili second. While the average reaction speed before working without intervention was 267,2 mili second the average speed after working was 245,0 mili second. It means the average reaction speed with intervention was decrease. The data was analyzed with T- paired Test (Alfa=0,05). The result showed that carbohydrate-electrolyte and large green banana inteka can significantly decrease the average reaction speed ( $p=0,028$ ). The study indicated that giving carbohydrate-electrolyte and large green banana can decrease work load fatigue. The owner should provide water in good quantity and additional energy-sourced food, for example 'ambon banana'. The workers were suggested to drink carbohydrate-electrolyte or could be substituted by the other electrolyte-liquid that sold in the market or stores.*

**Keyword:** *fatigue, carbohydrate-electrolyte, ambon banana*