

**MANFAAT JUS TOMAT (*Solanum lycopersicum L.*) UNTUK  
MENURUNKAN KELELEAHAN KERJA CLEANING SERVICE  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WATES**

**Kenwari Hawa<sup>1</sup>, Agus Suwarni, SKM, M.Kes<sup>2</sup>, Rizki Amalia, SKM, M.Kes (Epid)<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
email : hawakesling@gmail.com

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**ABSTRAK**

Kelelahan adalah salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia. Petugas *cleaning service* di RSUD Wates merupakan petugas yang berisiko mengalami kelelahan karena petugas tidak hanya melakukan pekerjaan pokok namun juga pekerjaan tambahan. Hasil uji pendahuluan menunjukkan bahwa dengan 250 ml jus tomat dapat menurunkan kelelahan kerja sebanyak 30 angka dengan kategori normal menjadi prima. Tujuan dari penelitian ini adalah menurunkan tingkat kelelahan petugas dengan pemberian jus tomat variasi A(250 ml), B(300 ml), C(350 ml), dan D(400 ml).

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain rancangan *non equivalent control group design*. Populasi sebanyak 54 orang dengan sampel sebanyak 48 orang dimana pada masing-masing orang dilakukan pengulangan sebanyak 5 kali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reaction timer* dan *digital environmental multimeter*.

Hasil penelitian didapatkan jumlah angka penurunan kelelahan kerja pada kelompok kontrol sebesar 428, variasi A sebesar 621, variasi B sebesar 531, variasi C sebesar 672, dan variasi D sebesar 682. Berdasarkan hasil uji statistik *Kruskal Wallis* menunjukkan *p-value* 0,111 yang berarti tidak ada perbedaan bermakna dari berbagai variasi jus tomat. Diharapkan bagi pihak rumah sakit untuk melakukan kontrol gizi kerja kepada responden maupun karyawan rumah sakit untuk mencegah adanya kelelahan kerja. Pengurangan beban kerja yang tidak seharusnya dilakukan petugas *cleaning service* diharapkan dapat membantu untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis dengan penambahan pengukuran seperti mengukur denyut nadi untuk dapat lebih mengidentifikasi seberapa besar tingkat kelelahan responden. Selain hal tersebut peneliti lain dapat menambah variasi jus tomat untuk lebih mengetahui manfaat dari jus tomat tersebut seperti 500 ml atau 600 ml, serta menggunakan buah lain yang komposisinya mirip dengan tomat seperti pepaya atau mangga.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, *Cleaning Service*, Jus Tomat

**BENEFITS OF TOMATO JUICE (*Solanum lycopersicum* L.) TO REDUCE  
WELFARE OF CLEANING SERVICE IN THE WATES REGIONAL  
GENERAL HOSPITAL**

**Kenwari Hawa<sup>1</sup>, Agus Suwarni, SKM, M.Kes<sup>2</sup>, Rizki Amalia, SKM, M.Kes (Epid)<sup>2</sup>**

1) Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
email : hawakesling@gmail.com

2) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**ABSTRACT**

Fatigue is one of the main causes of work accidents caused by humans. The cleaning service officer at Wates Hospital is an officer who is at risk of experiencing fatigue because officers do not only do basic work but also additional work. Preliminary test results show that with 250 ml of tomato juice can reduce work fatigue by 30 numbers with the normal category to be prime. The purpose of this study was to reduce the level of fatigue of officers by giving tomato juice variations A (250 ml), B (300 ml), C (350 ml), and D (400 ml).

This type of research is a quasi-experimental design with non equivalent control group design. The population was 54 people with a sample of 48 people, in which each repetition was repeated 5 times. The instrument used in this study is the reaction timer and digital environmental multimeter.

The results showed that the number of decreases in work fatigue in the control group was 428, variation A was 621, variation B was 531, variation C was 672, and variation D was 682. Based on the statistical test results of Kruskal Wallis showed p-value 0.111 which means none significant differences from various variations of tomato juice. It is expected for the hospital to carry out work nutrition control to respondents and hospital employees to prevent work fatigue. Reducing workloads that are not supposed to be carried out by cleaning service officers is expected to help reduce the level of work fatigue. Other researchers are expected to be able to carry out similar research by adding measurements such as measuring the pulse to be able to better identify the level of fatigue of the respondents. Besides this, other researchers can add variations of tomato juice to find out the benefits of tomato juice such as 500 ml or 600 ml, and use other fruits whose composition is similar to tomatoes such as papaya or mango.

Keywords: Fatigue, Cleaning Service, Tomato Juice