

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA (MUSA TEXTILIA) TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN PADA NELAYAN DIWILAYAH MEDAN BELAWAN**

**Hesti Veronika Manik  
NIM : 173313010009  
Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Prima Indonesia**

Kelelahan adalah fakta kehidupan industri perikanan, seperti kelelahan fisik dan atau mental yang ekstrim disebabkan oleh kurang tidur. Kelelahan dapat mencegah nelayan dapat melakukan pekerjaan dengan benar dan aman sehingga dapat membahayakan hidup dan kehidupan anggota awak lainnya. Alasan untuk meneliti yaitu untuk menguji efektifitas kandungan buah pisang raja, dan menunjukkan buah pisang raja merupakan jenis pisang paling efektif untuk mengatasi kelelahan otot dan dapat meningkatkan ketahanan tubuh lebih kuat dibandingkan kandungan dari jenis pisang lainnya. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *QuasiExperimenta*. Populasi penelitian ini adalah pekerja nelayan yang di wilayah medan belawan berjumlah 60 orang dibagi dua menjadi 30 eksperimen dan 30 kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh variabel eksperimen dengan pemberian buah pisang raja terhadap penurunan kelelahan kerja ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan variabel yang tidak berpengaruh adalah kelompok kontrol yang tidak diberikan buah pisang raja terhadap penurunan kelelahan kerja ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap penurunan kelelahan kerja pada pekerja nelayan sebaiknya dapat mengonsumsi buah pisang raja pada saat sebelum bekerja untuk mengurangi terjadinya kelelahan kerja.

**Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Buah Pisang Raja, Pekerja Nelayan**  
**Daftar Pustaka : 25 (2004-2021)**