



**HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI TERHADAP
KELELAHAN MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
ANGKATAN 2020 FAKULTAS KEDOKTERAN UPNVJ**

SKRIPSI

HUMAIRA KHANSA LIFSAN

NRP 2010211027

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2023**



HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN ANGKATAN 2020
FAKULTAS KEDOKTERAN UPNVJ

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

HUMAIRA KHANSA LIFSAN

2010211027

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Humaira Khansa Lifsan

NRP : 2010211027

Tanggal : 09 Januari 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 09 Januari 2024

Yang menyatakan,



Humaira Khansa Lifsan

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Humaira Khansa Lifsan
NRP : 2010211027
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul; **“Hubungan Asupan Gizi dan Status Gizi terhadap Kelelahan Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran UPNVJ”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 09 Januari 2024

Yang menyatakan,



Humaira Khansa Lifsan

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Humaira Khansa Lifsan

NIM : 2010211027

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Gizi dan Status Gizi terhadap Kelelahan Mahasiswa
Program Studi Kedokteran Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran UPNVJ.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



drg. Nunuk Nugrohowati,
M.S
Penguji




dr. Aulia Chairani, MKK
Pembimbing 1



dr. Niniek Hardini, Sp.PA
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes.,
M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP
Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 8 Desember 2023

**HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI TERHADAP
KELELAHAN MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
ANGKATAN 2020 FAKULTAS KEDOKTERAN UPNVJ**

Humaira Khansa Lifsan

ABSTRAK

Kelelahan merupakan suatu respon fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan kelelahan fisik. Terdapat banyak faktor penyebab terjadinya kelelahan, salah satunya berkaitan dengan nutrisi. Asupan gizi dan status gizi yang baik dapat meningkatkan produktivitas, kinerja mahasiswa dan menurunkan tingkat kelelahan. Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta memiliki jadwal akademik cukup padat disertai dengan beragam kegiatan non akademik khususnya pada mahasiswa tingkat akhir sehingga memungkinkan meningkatkan tingkat kelelahan apabila hal tersebut tidak diimbangi dengan kontrol nutrisi yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan gizi dan status gizi terhadap kelelahan mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2020 Fakultas Kedokteran UPNVJ. Penelitian ini merupakan penelitian studi analitik observasional pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 53 responden mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2020 Fakultas Kedokteran UPNVJ yang aktif berkuliah dengan kondisi tubuh yang sehat baik secara jasmani dan rohani, tidak sedang sakit dan dalam masa pengobatan atau memiliki riwayat penyakit kronis serta bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Uji yang digunakan untuk melakukan analisis bivariat yaitu Uji *Fisher Exact*. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki asupan gizi defisiensi berat (n= 25, 47,2%), kelelahan sedang (n= 26, 49,1%) dan status gizi ideal (n= 26, 49,1%). Analisis bivariat menggunakan Uji *Fisher Exact* pada hubungan asupan gizi terhadap kelelahan menghasilkan *p-value*=0,043 yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna asupan gizi terhadap kelelahan sedangkan analisis bivariat menggunakan Uji *Fisher Exact* pada hubungan status gizi terhadap kelelahan menghasilkan *p-value*=0,412 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna status gizi terhadap kelelahan.

Kata Kunci: Asupan Gizi, Kelelahan, Mahasiswa Kedokteran, Status Gizi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE AND
NUTRITIONAL STATUS ON FATIGUE IN MEDICAL STUDENTS OF
FACULTY OF MEDICINE AT UPNVJ, CLASS OF 2020**

Humaira Khansa Lifsan

ABSTRACT

Fatigue is a physiological response of the body which is characterized by weakening of activities, weakening of motivation and physical fatigue. There are many factors that cause fatigue, one of them is related to nutrition. Good nutritional intake and nutritional status can increase productivity, student performance and reduce fatigue levels. The Faculty of Medicine at UPN "Veteran" Jakarta has a fairly busy academic schedule with a variety of non-academic activities, especially for final year students that can make it possible to increase fatigue levels if this condition can not be balanced with good nutritional control. The aim of the research was to determine the relationship between nutritional intake and nutritional status on fatigue in medical students of Faculty of Medicine at UPNVJ, class of 2020. This research is an observational analytical study with a quantitative approach and a cross sectional design. The sample size was 53 respondents from medical students of Faculty of Medicine at UPNVJ, class of 2020 who were actively studying with a healthy body condition both physically and mentally, who were not sick and undergoing treatment or had a history of chronic disease and were willing to be respondents. The sampling technique is simple random sampling. The test used to perform bivariate analysis is the Fisher Exact Test. The results showed the majority of respondents had severe nutritional deficiencies (n= 25, 47.2%), moderate fatigue (n= 26, 49.1%) and ideal nutritional status (n= 26, 49.1%). Bivariate analysis using the Fisher Exact Test on the relationship between nutritional intake and fatigue resulted in a p-value = 0.043, which indicates there is a significant relationship between nutritional intake and fatigue, while bivariate analysis using the Fisher Exact Test on the relationship between nutritional status and fatigue resulted in a p-value = 0.412, which indicates there is no significant relationship between nutritional status and fatigue.

Keywords: *Fatigue, Medical Student, Nutritional intake, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Gizi dan Status Gizi terhadap Kelelahan Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran UPNVJ. Penulis berharap ke depannya skripsi ini dapat memberikan pengetahuan dan manfaat yang dituangkan dalam bentuk penelitian kemudian diolah dalam bentuk skripsi sebagai syarat kelulusan penulis dalam menempuh pendidikan S1 program studi kedokteran umum Fakultas Kedokteran UPNVJ. Dalam penyelesaian skripsi ini, terdapat banyak pihak yang terlibat. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua, Lifsan Noor, SE dan Afia Deni yang selalu memberikan dukungan moral dalam bentuk doa dan motivasi, dukungan materil, serta selalu meyakinkan saya untuk bisa tetap terus pantang menyerah selama proses penyusunan skripsi ini agar saya dapat melangkah lebih dekat dengan cita-cita saya yaitu menjadi seorang dokter.
2. dr. Aulia Chairani, MKK. selaku Pembimbing utama dan dr.Ninie Hardini, Sp.PA. selaku pembimbing kedua yang senantiasa bersedia meluangkan waktunya, tenaga, serta memberikan dukungan dan arahan pada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran “ Jakarta yang selalu mengayomi kami sebagai mahasiswa.
4. Drg. Nunuk Nugrohowati, MS. selaku dosen penguji sidang skripsi dan dosen pembimbing saya pada lab computer yang telah bersedia memberikan saran dan masukan baik selama lab computer berlangsung maupun selama sidang proposal dan sidang skripsi.
5. Dr. Mila Citrawati, M.Biomed , Sp. KKLP selaku Kepala Program Studi Pendidikan Dokter serta seluruh pengajar dan staff FK UPN “Veteran”

Jakarta untuk segala ilmu, dukungan, saran serta bantuan yang diberikan selama saya menempuh masa pre klinik.

6. Saudara kandung saya, Hikmatul Amalia Lifsan dan Subchan Aulia Anugerah Lifsan yang senantiasa menghibur saya dan mendukung saya selama proses pengerjaan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat terdekat saya selama kuliah Thelma Meutia S.Z, Anastasya Chanita P.M, Rasya Thahirah, Zenna Isnain, Giovanni Caesar M., Rifqu Oilia Achmad, Helen Betania C, Kevina Nuraini Yusuf, Raja Soaloon P. yang selalu menjadi teman bertukar ilmu cerita dan teman seperjuangan selama berada di FK UPN “Veteran” Jakarta.
8. Sahabat-sahabat terdekat saya, Hanna, Alya, Aliya, Alil yang selalu ada dari awal saya memperjuangkan masuk FK UPN “Veteran” Jakarta hingga saya lulus dari FK UPN “Veteran” Jakarta , tempat saya berkeluh kesah dan saling menyemangati di berbagai kondisi.
9. Teman sejawat yang meneliti departemen yang sama yaitu Putri Amelia yang senantiasa menenangkan saya dan meberikan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
10. Seluruh rekan sejawat FK UPNVJ angkatan 2020 (Angkatan Asklepios) atas ketersediaannya menjadi responden penelitian saya, solidaritas dan memori yang diberikan selama masa pre klinik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan baik dalam kata, materi maupun tulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin meminta maaf dan mohon kritik serta saran yang membangun

Penulis,

Humaira Khansa Lifsan

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.3.1 Tujuan umum.....	3
I.3.2 Tujuan khusus	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.4.1 Manfaat teoritis	4
I.4.2 Manfaat praktis	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	4

BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Status Gizi	6
II.1.1 Definisi	6
II.1.2 Klasifikasi.....	6
II.1.3 Faktor yang mempengaruhi status gizi.....	7
II.1.4 Pengukuran status gizi.....	11
II.2 Asupan Gizi	17
II.2.1 Definisi	17
II.2.2 Klasifikasi tingkat konsumsi	17
II.2.3 Penghitungan asupan gizi	17
II.2.4 Jenis asupan gizi	19
II.3 Kelelahan.....	22
II.3.1 Definisi	22
II.3.2 Jenis–jenis kelelahan	22
II.3.3 Gejala kelelahan	24
II.3.4 Faktor penyebab	24
II.3.5 Fisiologi kelelahan	26
II.3.6 Pengukuran kelelahan.....	28
II.3.7 Hubungan kelelahan dengan status gizi	29
II.3.8 Hubungan kelelahan dengan asupan gizi	30

II.4 Penelitian Relevan	31
II.5 Kerangka Teori	33
II.6 Kerangka Konsep	34
II.7 Hipotesis Penelitian	34
BAB III	35
METODOLOGI PENELITIAN.....	35
III.1 Jenis Penelitian.....	35
III.2 Desain Penelitian.....	35
III.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.3.1 Lokasi penelitian	35
III.3.2 Waktu penelitian	35
III.4 Subjek Penelitian.....	36
III.4.1 Populasi	36
III.4.2 Sampel.....	36
III.5 Kriteria Sampel	37
III.5.1 Kriteria inklusi	37
III.5.2 Kriteria eksklusi	38
III.5.3 Teknik Sampling	38
III.6 Variabel Penelitian	38
III.6.1 Variabel independen.....	38
III.6.2 Variabel dependen.....	38

III.7 Definisi Operasional	38
III.8 Teknik Pengumpulan Data	40
III.8.1 Jenis data	40
III.8.2 Instrumen penelitian	40
III.8.3 Metode pengumpulan data	41
III.8.4 Uji validitas dan reliabilitas	42
III.8.5 Analisis data	42
III.9 Alur Penelitian	45
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	46
IV.1.1 Profil Mahasiswa	46
IV.2 Hasil Penelitian	47
IV.2.1 Hasil Analisis Univariat	47
IV.2.2 Hasil Analisis Bivariat	49
IV.3 Pembahasan	53
IV.3.1 Hubungan Asupan Gizi terhadap Kelelahan	53
IV.3.2 Hubungan Status Gizi terhadap Kelelahan	56
IV.4 Keterbatasan Penelitian	61
BAB V	63

PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Saran.....	63
V.2.1 Bagi Responden	63
V.2.2 Bagi Peneliti Lain.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Subjective-Self Rating Test</i> (SSRT)	28
Tabel 2. Penelitian Relevan.....	31
Tabel 3. Perhitungan Besar Sampel	36
Tabel 4. Definisi Operasional	39
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Gizi, Status Gizi dan Kelelahan	47
Tabel 7. Penyajian Deskriptif Numerik Sebaran Data Tidak Normal	48
Tabel 8. Tabulasi Silang Asupan Gizi dengan Kelelahan.....	49
Tabel 9. Tabulasi Silang Status Gizi dengan Kelelahan	50
Tabel 10. Tabulasi Silang Hubungan Asupan Gizi dengan Kelelahan	51
Tabel 11. Tabulasi Silang Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan.....	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	33
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	34
Bagan 3. Alur Penelitian	45

DAFTAR SINGKATAN

AKG	:	Angka Kecukupan Gizi
ATP	:	<i>Adenosine Triphosphate</i>
CRH	:	<i>Corticotropin-releasing hormone</i>
FK	:	Fakultas Kedokteran
IFRC	:	<i>International Fatigue Research</i>
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
IPK	:	Indeks Prestasi Kumulatif
kcal	:	kilo kalori
MUFA	:	<i>Monounsaturated Fatty Acids</i>
PUFA	:	<i>Polyunsaturated Fatty Acids</i>
SSRT	:	<i>Subjective Self Rating Test</i>