

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, MARET 2023

RIZKA FADILAH

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, JENIS *SHIFT*,
STRES KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA PERAWAT
PEREMPUAN DI KOTA DEPOK**

6 BAB, 76 Halaman, 10 Tabel, 4 Gambar, 3 Lampiran

Latar Belakang: Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performa kerja dan berkurangnya kekuatan/ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan yang harus dilakukan, kelelahan juga dapat memberikan dampak terjadinya kecelakaan kerja. Perawat merupakan tenaga medis yang memiliki kontak langsung paling sering dengan pasien sehingga rentan terhadap kelelahan. Kelelahan pada perawat merupakan ancaman besar terhadap keselamatan pasien. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya asupan zat gizi, status gizi, *shift* kerja, serta stres kerja.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status gizi, jenis *shift*, stres kerja dengan tingkat kelelahan pada perawat perempuan di Kota Depok.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan sampel penelitian sebanyak 50 perawat di Kota Depok yang tergabung dalam komunitas PPNI Depok. Data asupan zat gizi makro menggunakan *food recall* 2x24 jam, status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh. Data stres kerja menggunakan skor kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) sebanyak 21 pertanyaan, data tingkat kelelahan menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) sebanyak 30 pertanyaan. Analisa data menggunakan uji statistik uji Korelasi *Spearman*.

Hasil: Pada variabel asupan zat gizi makro, tidak ada hubungan antara asupan protein ($p=0,23$, $r= -0,17$), asupan lemak ($p= 0,34$, $r= -0,14$), serta asupan karbohidrat ($p=0,75$, $r= - 0,05$) dengan tingkat kelelahan. Tidak ada hubungan antara status gizi ($p=0,28$, $r=0,15$), dan jenis *shift* ($p=0,41$, $r=0,12$), serta ada hubungan antara stres kerja ($p=0,00$, $r=0,72$) dengan tingkat kelelahan.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro, status gizi, dan jenis *shift* dengan tingkat kelelahan pada perawat perempuan di Kota Depok. Ada hubungan antara stres kerja dengan tingkat kelelahan pada perawat perempuan di Kota Depok.

Kata kunci: Tenaga kesehatan, kelelahan kerja, status gizi pekerja, *shift* kerja, stres kerja

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITIONAL SCIENCE STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, MARCH 2023

RIZKA FADILAH

RELATIONSHIP OF MACRO NUTRITIONAL INTAKE, NUTRITIONAL STATUS, TYPE OF SHIFT, WORK STRESS WITH FATIGUE ON WOMEN NURSES IN DEPOK CITY

6 Chapters, 76 Pages, 10 Tables, 4 Pictures, 3 Appendices

Background: Fatigue due to work is often interpreted as a process of decreasing efficiency, work performance and reduced physical strength/resistance of the body to continue what must be done, fatigue can also have an impact on work accidents. Nurses are medical personnel who have the most direct contact with patients so they are prone to fatigue. Nurse fatigue is a major threat to patient safety. Work fatigue can be influenced by many factors including nutrient intake, nutritional status, work shifts, and work stress.

Objective: To determine the relationship between intake of macronutrients, nutritional status, type of shift, work stress with fatigue levels in female nurses in Depok City.

Methods: The design of this study was cross sectional with a sample of 50 nurses in Depok City who were members of the Depok PPNI community. Data on macronutrient intake using food recall 2x24 hours, nutritional status using Body Mass Index. Work stress data uses a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire score of 21 questions, fatigue level data uses a Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire from the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) with 30 questions. Analysis of the data using the Spearman Correlation test statistical test.

Results: In the macronutrient intake variable, there was no relationship between protein intake ($p=0,23$, $r= -0,17$), fat intake ($p= 0,34$, $r= -0,14$), and carbohydrate intake ($p=0,75$, $r= - 0,05$) with the level of fatigue. There was no relationship between nutritional status ($p=0,28$, $r=0,15$), and the type of shift ($p=0,41$, $r=0,12$), and there was a relationship between work stress ($p=0,00$, $r=0,72$) and the level of fatigue.

Conclusion: There is no relationship between macronutrient intake, nutritional status, and type of shift with the level of fatigue in female nurses in Depok City. There is a relationship between work stress and the level of fatigue in female nurses in Depok City.

Keywords: Health workers, work fatigue, nutritional status of workers, work shifts, work stress