

Lampiran 1

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (KH, PROTEIN, LEMAK), STATUS GIZI, JENIS SHIFT, STRES KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA PERAWAT PEREMPUAN DI KOTA DEPOK

Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional* dimana data dependen yakni tingkat kelelahan serta data independen yaitu asupan zat gizi makro (KH, protein, lemak), status gizi, jenis *shift*, dan stres kerja diambil secara bersamaan dan dalam satu kurun waktu.

Penelitian ini akan dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mendapatkan status gizi responden. Data berat badan diperoleh dengan menggunakan timbangan injak, data tinggi badan diperoleh dengan menggunakan *microtoice*, data asupan zat gizi makro diperoleh melalui kuesioner *Food Recall*, Jenis *shift*, stres kerja dan tingkat kelelahan diperoleh dari kuisioner. Responden penelitian ini adalah perawat perempuan di daerah Kota Depok.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (KH, protein, lemak), status gizi, jenis *shift*, stres kerja dengan tingkat kelelahan pada perawat.

Partisipasi Saudari bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

LEMBAR PESETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (KH, Protein, Lemak), Status Gizi, Jenis Shift, Stres Kerja dengan Tingkat Kelelahan pada Perawat Perempuan di Kota Depok”**. Oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu Saudari untuk mengisi kuesioner mengenai tingkat kelelahan dan tingkat kecukupan zat gizi makro. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Saudari berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Saudari dalam pengisian kuisioner ini bersifat sukarela.

Inform consent:

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat), Status Gizi, Jenis Shift, Stres Kerja dengan Tingkat Kelelahan pada Perawat Perempuan di Kota Depok”**. Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Depok,2022

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

(Nama :)

(Nama :)

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (PROTEIN, LEMAK DAN KARBOHIDRAT), STATUS GIZI, JENIS SHIFT, STRES KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA PERAWAT PEREMPUAN DI DAERAH KOTA DEPOK

A. Identitas Responden

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, tanggal lahir, umur, masa kerja, data antropometri. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan jujur dan benar.

Hari/Tanggal: _____ Waktu: _____

Karakteristik Responden:

1. Nama Responden : _____
2. Umur : _____ tahun
3. Masa Kerja : _____ tahun
4. Pendidikan Terakhir : _____
5. Data Antropometri:
 1. Berat Badan : _____ kg
 2. Tinggi Badan: _____ cm

B. Variabel Shift Kerja

1. Jenis Shift kerja mana yang sedang anda lakukan saat ini?
 - a. Shift Pagi
 - b. Shift Siang
 - c. Shift malam

C. Variabel Asupan Zat Gizi Makro

Ini merupakan kuesioner *recall* 24 jam. Responden menanyakan dan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

FORMULIR RECALL 24 JAM

Hari ke 1

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Pagi				

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Selingan Pagi				
Siang				
Selingan Siang				

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Malam				

Hari ke-2

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan Pagi				
Siang				

Waktu Makan	Menu	Bahan	Ukuran	
			URT	Gram
Selingan Siang				
Malam				

No. Responden

--	--	--

D. Kuesioner Stres DASS 21

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0** : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1** : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2** : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3** : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tandaan ceklis (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu/Saudara selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
2	Saya merasa bibir saya sering kering				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)				
5	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan)				
8	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
9	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan				
11	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
12	Saya merasa sulit untuk bersantai				
13	Saya merasa putus asa dan sedih				
14	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
15	Saya merasa saya hampir panik				
16	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
19	Saya menyadari kegiatan jantung, walupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah)				
20	Saya merasa takut tanpa alasan jelas				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti				

No. Responden

--	--	--

E. Kuesioner Tingkat Kelelahan

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi Anda berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- **TP** : Tidak pernah
- **KK** : Kadang-kadang (jika terasa 1-2 hari dalam 1 minggu)
- **SR** : Sering (jika terasa 3-4 hari dalam 1 minggu)
- **SS** : Sering sekali (jika hampir tiap hari terasa)

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SS
1	Saat bekerja, saya merasa berat di bagian kepala				
2	Saat bekerja, saya merasa lelah di seluruh badan				
3	Saat bekerja, kaki saya terasa berat				
4	Saat bekerja, saya merasa ingin menguap				
5	Saat bekerja, pikiran saya terasa kacau				
6	Saat bekerja, saya merasa mengantuk				
7	Saat bekerja, saya merasa ada beban pada mata				
8	Saat bekerja, saya merasa kaku atau canggung dalam bergerak				
9	Saat bekerja, saya merasa sempoyongan ketika berdiri				
10	Saat bekerja, saya merasa ingin berbaring				
11	Saat bekerja, saya merasa sulit untuk berpikir				
12	Saat bekerja, saya merasa lelah untuk berbicara				
13	Saat bekerja, saya merasa gugup menghadapi sesuatu				
14	Saat bekerja, saya merasa tidak dapat berkonsentrasi				
15	Saat bekerja, saya merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu				
16	Saat bekerja, saya mudah lupa terhadap sesuatu				
17	Saat bekerja, saya merasa kurang percaya diri				

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SS
18	Saat bekerja, saya sering merasa cemas terhadap sesuatu				
19	Saat bekerja, saya sering merasa sulit untuk mengontrol sikap				
20	Saat bekerja, saya terkadang malas dalam bekerja				
21	Saat bekerja, saya merasa sakit di bagian kepala				
22	Saat bekerja, saya merasa kaku di bagian bahu				
23	Saat bekerja, saya merasa sering merasakan nyeri di bagian punggung				
24	Saat bekerja, saya merasa sesak nafas/dada seperti tertekan				
25	Saat bekerja, saya sering merasa haus				
26	Saat bekerja, saya merasa suara terasa serak				
27	Saat bekerja, saya sering merasa pusing				
28	Saat bekerja, saya merasa lelah di kelopak mata				
29	Saat bekerja, saya sering gemetar pada anggota badan				
30	Saat bekerja, saya sering merasa kurang sehat				

Sumber: Tarwaka, 2004

Lampiran 2

Output SPSS

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur Responden	,168	50	,001	,905	50	,001
Masa Kerja Responden	,320	50	,000	,675	50	,000
Tinggi Badan	,137	50	,021	,946	50	,024
Berat Badan	,131	50	,031	,901	50	,001
Status Gizi dengan Indeks	,118	50	,080	,940	50	,014
Masa Tubuh Responden						
Asupan Protein Responden	,090	50	,200*	,984	50	,707
Asupan Lemak Responden	,113	50	,152	,972	50	,268
Asupan Karbohidrat Responden	,147	50	,009	,945	50	,022
Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2	,216	50	,000	,871	50	,000
Total Skor Tingkat Kelelahan dengan SSRT	,160	50	,003	,920	50	,002

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Umur Responden	Mean	28,08	,588
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	26,90	
	Upper Bound	29,26	
	5% Trimmed Mean	27,82	
	Median	27,00	
	Variance	17,300	
	Std. Deviation	4,159	
	Minimum	23	
	Maximum	38	
	Range	15	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	,911	,337
	Kurtosis	,114	,662

Masa Kerja Responden	Mean		4,00	,564
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,87	
	Mean	Upper Bound	5,13	
	5% Trimmed Mean		3,53	
	Median		3,00	
	Variance		15,878	
	Std. Deviation		3,985	
	Minimum		1	
	Maximum		16	
	Range		15	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		2,064	,337
Tinggi Badan	Kurtosis		3,361	,662
	Mean		157,96	,687
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	156,58	
	Mean	Upper Bound	159,34	
	5% Trimmed Mean		157,84	
	Median		157,00	
	Variance		23,631	
	Std. Deviation		4,861	
	Minimum		150	
	Maximum		168	
	Range		18	
	Interquartile Range		6	
Berat Badan	Skewness		,495	,337
	Kurtosis		-,493	,662
	Mean		60,04	2,127
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	55,77	
	Mean	Upper Bound	64,31	
	5% Trimmed Mean		58,97	
	Median		55,50	
	Variance		226,162	
	Std. Deviation		15,039	
	Minimum		39	
	Maximum		119	
	Range		80	

Status Gizi dengan Indeks	Mean	24,0368	,80129
Masa Tubuh Responden	95% Confidence Interval for Lower Bound	22,4266	
	Mean	25,6471	
	5% Trimmed Mean	23,7094	
	Median	22,8928	
	Variance	32,104	
	Std. Deviation	5,66600	
	Minimum	15,43	
	Maximum	42,16	
	Range	26,74	
	Interquartile Range	7,48	
	Skewness	,920	,337
	Kurtosis	,807	,662
Asupan Protein Responden	Mean	48,2200	1,41668
	95% Confidence Interval for Lower Bound	45,3731	
	Mean	51,0669	
	5% Trimmed Mean	48,1278	
	Median	47,7500	
	Variance	100,349	
	Std. Deviation	10,01741	
	Minimum	21,50	
	Maximum	73,00	
	Range	51,50	
	Interquartile Range	12,00	
	Skewness	,096	,337
	Kurtosis	,564	,662
Asupan Lemak Responden	Mean	48,8700	1,65109
	95% Confidence Interval for Lower Bound	45,5520	
	Mean	52,1880	
	5% Trimmed Mean	49,0667	
	Median	48,2500	
	Variance	136,304	
	Std. Deviation	11,67494	
	Minimum	13,00	
	Maximum	81,50	
	Range	68,50	
	Interquartile Range	12,00	
	Skewness	-,226	,337
	Kurtosis	1,697	,662

Asupan Karbohidrat Responden	Mean 95% Confidence Interval for Mean 5% Trimmed Mean Median Variance Std. Deviation Minimum Maximum Range Interquartile Range Skewness Kurtosis	164,8300 155,0727 174,5873 166,1944 170,5000 1178,741 34,33280 78,50 232,00 153,50 45,38 -,764 ,431	4,85539 ,337 ,662
Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2	Mean 95% Confidence Interval for Mean 5% Trimmed Mean Median Variance Std. Deviation Minimum Maximum Range Interquartile Range Skewness Kurtosis	10,88 8,15 13,61 10,09 8,00 92,271 9,606 0 38 38 11 1,237 ,999	1,358 ,337 ,662
Total Skor Tingkat Kelelahan dengan SSRT	Mean 95% Confidence Interval for Mean 5% Trimmed Mean Median Variance Std. Deviation Minimum Maximum Range Interquartile Range Skewness Kurtosis	40,80 36,65 44,95 39,92 40,00 213,551 14,613 20 79 59 17 ,915 ,707	2,067 ,337 ,662

Analisis Univariat

1. Umur Responden

Statistics

Umur Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		28,08
Std. Error of Mean		,588
Median		27,00
Std. Deviation		4,159
Minimum		23
Maximum		38

2. Masa Kerja Responden

Statistics

Masa Kerja Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		4,00
Std. Error of Mean		,564
Median		3,00
Std. Deviation		3,985
Minimum		1
Maximum		16

3. Pendidikan Terakhir

Statistics

Pendidikan Terakhir Responden

N	Valid	50
	Missing	0

Pendidikan Terakhir Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 Keperawatan	14	28,0	28,0	28,0
	S1 Keperawatan	1	2,0	2,0	30,0
	S1 Ners	35	70,0	70,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

4. Asupan Protein

Statistics

Asupan Protein Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		48,2200
Std. Error of Mean		1,41668
Median		47,7500
Std. Deviation		10,01741
Minimum		21,50
Maximum		73,00

5. Asupan Lemak

Statistics

Asupan Lemak Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		48,8700
Std. Error of Mean		1,65109
Median		48,2500
Std. Deviation		11,67494
Minimum		13,00
Maximum		81,50

6. Asupan Karbohidrat

Statistics

Asupan Karbohidrat Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		164,8300
Std. Error of Mean		4,85539
Median		170,5000
Std. Deviation		34,33280
Minimum		78,50
Maximum		232,00

7. Status Gizi

Statistics

Status Gizi dengan Indeks Masa

Tubuh Responden

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		24,0368
Std. Error of Mean		,80129
Median		22,8928
Std. Deviation		5,66600
Minimum		15,43
Maximum		42,16

8. Jenis Shift

Statistics

Jenis Shift Terakhir yang Dilakukan

N	Valid	50
	Missing	0

Jenis Shift Terakhir yang Dilakukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Shift Pagi	30	60,0	60,0	60,0
	Shift Siang	9	18,0	18,0	78,0
	Shift Malam	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

9. Stres Kerja

Statistics

Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		10,88
Std. Error of Mean		1,358
Median		8,00
Std. Deviation		9,606
Minimum		0
Maximum		38

10. Tingkat Kelelahan

Statistics

Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		40,80
Std. Error of Mean		2,067
Median		40,00
Std. Deviation		14,613
Minimum		20
Maximum		79

Analisis Bivariat

1. Asupan Protein dengan Tingkat Kelelahan

Correlations

Correlations			Asupan Protein Responden	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Asupan Protein Responden	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	1,000	-,171
		N	.50	,235
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	-,171	1,000
		N	,235	.
			50	50

2. Asupan Lemak dengan Tingkat Kelelahan

			<i>Correlations</i>	
			Asupan Lemak Responden	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Asupan Lemak Responden	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .339 50	-,138 .339 50
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,138 .339 50	1,000 .339 50

3. Asupan Karbohidrat dengan Tingkat Kelelahan

			<i>Correlations</i>	
			Asupan Karbohidrat Responden	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Asupan Karbohidrat Responden	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .748 50	-,047 .748 50
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,047 .748 50	1,000 .748 50

4. Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan

			<i>Correlations</i>	
			Status Gizi dengan Indeks Masa Tubuh Responden	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Status Gizi dengan Indeks Masa Tubuh Responden	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .284 50	,155 .284 50
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,155 .284 50	1,000 .284 50

5. Jenis *Shift* dengan Tingkat Kelelahan

			<i>Correlations</i>	
	Jenis Shift Terakhir yang Dilakukan		Jenis Shift Terakhir yang Dilakukan	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Jenis Shift Terakhir yang Dilakukan	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .50	,119 .50
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,119 .412 50	1,000 .50

6. Stres Kerja dengan Tingkat Kelelahan

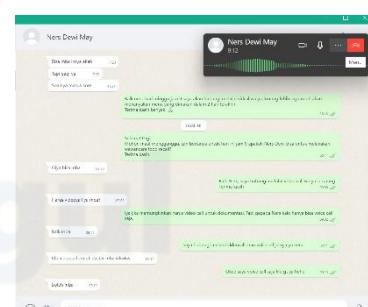
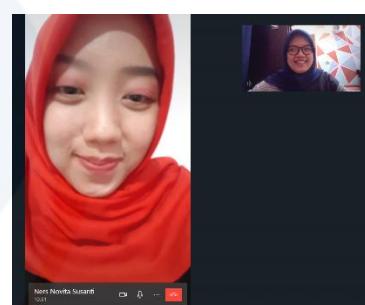
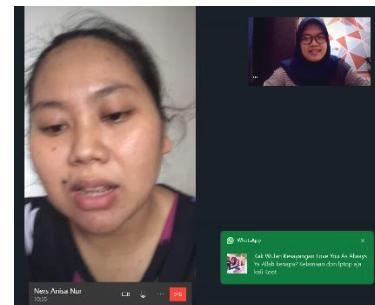
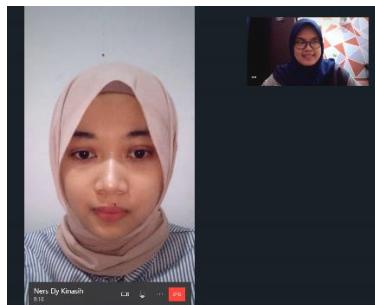
			<i>Correlations</i>	
	Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2		Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT
Spearman's rho	Total Skor Stres Kerja sudah dikali 2	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .50	,723** .50
	Total Skor Kelelahan Kerja dengan SSRT	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,723** .000 50	1,000 .50

**. Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Lampiran 3

Dokumentasi

Wawancara *Food Recall* dengan responden



Lampiran 4



DEWAN PENGURUS DAERAH
PERSATUAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
 (INDONESIAN NATIONAL NURSES ASSOCIATION)
KOTA DEPOK
 Sekretariat : Perumahan Pondok Sukmajaya Permai
 Jl.Sukma Asri No. 51A,Rt.004/Rw.004
 Kel.Pondok Sukmajaya, Kec.Sukmajaya - Kota Depok 16432
 Telp. 085286390662/085385244154

=====

Depok, 14 Februari 2022

Nomor Surat : 006/DPD-PPNI/T/K.S/II/2022

Lampiran : -

Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul

di

Jakarta

Menanggapi surat Saudara Nomor 159/DKN/FIKES/Gizi/UEU/I/2022, tanggal 31 Januari 2022, perihal "Permohonan Izin Penelitian", oleh mahasiswa:

Nama : Rizka Fadilah

NIM : 20160302155

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Jenis Shift, Stress Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Pada Perawat Perempuan di Kota Depok

Bersama dengan ini diberitahukan pada skripsinya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya supaya mahasiswa yang bersangkutan berkomunikasi dengan Wakil Bidang Diklat DPD PPNI Kota Depok yaitu: Ns. Melissa Selviany, S.Kep.

Demikian surat balasan dari Kami.

Dewan Pengurus Daerah

PPNI Kota Depok

Ketua

Ns.H. Ade Suhendri, S.Kep, M.Kes

NIRA :32760072223

Sekertaris

Tiominar Siahaan, S.Kep, Ners

NIRA :32760019688



Tembusan :

1. Pertegal