

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN ATENSI DAN KELELAHAN**

**TUBUH PADA KELOMPOK UMUR REMAJA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat  
Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**VIDYA REZA ANDINI**

**20170310019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Vidya Reza Andini  
NIM : 20170310019  
Program Studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 6 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Vidya Reza Andini

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Atensi dan Kelelahan Tubuh pada Kelompok Umur Remaja" telah diselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulisan naskah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan nasihat dalam menyelesaikan karya tulis ini. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:


1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes., selaku ketua Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Ratna Indriawati, M. Kes., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan naskah ini terlaksana dengan lancar.
4. drh. Zulkhah Noor, M. Kes., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan masukan dalam penyusunan naskah ini.
5. Serta semua pihak yang telah mendukung kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Mohon saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan tersebut. Semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 6 Januari 2021

Peneliti,



Vidya Reza Andini

## DAFTAR ISI

<b>KARYA TULIS ILMIAH .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN KTI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
1. Bagi Subyek Penelitian .....	6
2. Bagi Institusi .....	6
3. Bagi Peneliti .....	7
<b>E. Keaslian Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>9</b>
1. Kelompok Umur Remaja .....	9
2. Pola Makan .....	11

3. Atensi .....	26
4. Kelelahan ( <i>Fatigue</i> ) .....	33
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>39</b>
<b>C. Kerangka Konsep .....</b>	<b>40</b>
<b>D. Hipotesis .....</b>	<b>40</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>41</b>
<b>B. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>41</b>
1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
2. Populasi .....	41
3. Sampel .....	41
<b>C. Variabel Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>D. Definisi Operasional .....</b>	<b>43</b>
1. Pola Makan .....	43
2. Atensi .....	43
3. Kelelahan ( <i>Fatigue</i> ) .....	44
<b>E. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>44</b>
<b>F. Cara Pengumpulan Data .....</b>	<b>44</b>
1. Food Frequency Questionnaire (FFQ) .....	45
2. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) .....	46
3. Chalder Fatigue Scale (CFS) .....	47
<b>G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>48</b>
<b>H. Analisis Data .....</b>	<b>48</b>
1. Analisis Deskriptif .....	48
2. Analisis Statistik .....	48
<b>I. Etika Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>50</b>
1. Jumlah dan Karakteristik Responden .....	50

2. Pola Makan .....	52
3. Atensi .....	53
4. Kelelahan Tubuh .....	53
5. Hubungan Antar Variabel .....	54
a. Hubungan antara Pola Makan dengan Atensi .....	54
b. Hubungan antara Pola Makan dengan Kelelahan Tubuh .....	54
c. Hubungan antara Atensi dan Kelelahan Tubuh .....	55
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>56</b>
1. Hubungan antara Pola Makan dengan Atensi .....	57
2. Hubungan antara Pola Makan dengan Kelelahan Tubuh ....	59
3. Hubungan antara Atensi dan Kelelahan Tubuh .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>64</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>64</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Porsi Sekali Makan .....	22
Gambar 2 Anatomi Tiga Jaringan Atensi .....	27
Gambar 3 <i>Stroop Test</i> .....	30
Gambar 4 Kerangka Teori .....	39
Gambar 5 Kerangka Konsep .....	40

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2 Penilaian Pola Makan Responden .....	45
Tabel 3 Rumus Penentuan dan Skor Kategori Pola Makan .....	46
Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 5 Distribusi Responden berdasarkan Umur .....	50
Tabel 6 Distribusi Responden berdasarkan Body Mass Index (BMI) .....	51
Tabel 7 Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan .....	52
Tabel 8 Distribusi Responden berdasarkan Atensi .....	53
Tabel 9 Distribusi Responden berdasarkan Kelelahan Tubuh .....	53
Tabel 10 Hubungan antara Pola Makan dengan Atensi .....	54
Tabel 11 Hubungan antara Pola Makan dengan Kelelahan Tubuh .....	55
Tabel 12 Hubungan antara Atensi dan Kelelahan Tubuh .....	55



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keterangan Layak Etik .....	72
Lampiran 2 Formulir Informed Consent .....	73
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....	74
Lampiran 4 Tabel Hasil Data Penelitian .....	78
Lampiran 5 Tabel Olah Data (Lampiran SPSS) .....	80
Lampiran 6 Hasil Analisis Turnitin (Tingkat Plagiarisme) .....	84