

## Lembar Kuesioner Penelitian

### 1.) Identitas

Tuliskan identitas diri anda secara lengkap dan tepat.

Nama :  
Usia :  
Prodi :  
Tingkat :  
Nomor Wa :

### 2.) Skrining Gangguan Reproduksi

Silakan beri tanda centang (✓) jika anda **tidak memiliki riwayat** gangguan berikut:

- Kista ovarium
- Pelvic Inflammatory Disease* (PID)
- Endometriosis
- Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS)
- Dysmenorrhea atau amenorea yang parah
- Fibroid uterus
- Infeksi saluran reproduksi
- Kelainan anatomi pada sistem reproduksi

**Catatan:** Apabila Anda memiliki salah satu dari kondisi di atas, mohon maaf Anda tidak dapat menjadi responden dalam penelitian ini.

### 3.) Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya anda mengalami menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kotak jawaban sesuai siklus menstruasi yang anda alami.

- < 21 Hari
- 21-35 Hari
- > 35 Hari

(Hartini et al.,2023)

### 4.) Stres Akademik

Stres akademik adalah bentuk stres yang terjadi karena faktor-faktor akademik. Pada bagian ini, responden diharapkan dapat mengisi skala berdasarkan apa yang dirasakan terkait stres akademik dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kotak jawaban.

Pilihan jawaban terdiri dari :

1= sangat tidak setuju

- 2 = tidak setuju  
 3 = netral  
 4 = setuju  
 5 = sangat setuju

No	Item	1	2	3	4	5
1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
6	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan					
7	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses					
8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					
9	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas					
10	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
11	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					
12	Masa-masa ujian membuat saya tertekan					
13	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
14	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					
16	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil					
17	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian					
18	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan					

(Ramadhani, 2022)

5.) Kebiasaan Konsumsi Junk Food

Berilah tanda checklist (√) pada frekuensi makan sesuai kebiasaan konsumsi anda

No	Jenis makanan	Frekuensi makan					
		Tidak pernah	1-2 x /mg	3-4 x /mg	5-6 x /mg	1x /hari	2x /hari
1	Kentang goreng						
2	Camilan asin atau makanan yang mengandung MSG						
3	Biskuit atau camilan manis						
4	Permen atau coklat						
5	Es cream						

(Margaretha,2022)