

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 1 Surat keterangan lolos kaji etik

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP UAD)

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S. H, Yogyakarta Telp (0274) 563515, Ekstension 3310.

Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
Untuk Penelitian yang Mengikutsertakan Manusia sebagai
Subjek Penelitian

PERSETUJUAN ETIK (ETHICAL APPROVAL)
Nomor: REC-UAD/01/02/05-2026/211

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul: **"Hubungan Pengetahuan Gizi, *Sedentary Lifestyle*, dan Pola Konsumsi dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi"** yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, yang diajukan oleh:

Ketua Peneliti: **Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.**

Anggota: **Isvie Tresna Sopiandini**

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku selama 1(satu) tahun setelah *Ethical Approval* dikeluarkan.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UAD. Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Yogyakarta, **22 Mei 2026**
Komite Etik Penelitian
Universitas Ahmad Dahlan,



dr. Nurul Qomariyah, M.Med., Ed

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 2 Lembar *informed consent*

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
 Umur :
 Jenis kelamin :
 Pekerjaan :
 Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, *Sedentary Lifestyle*, dan Pola Konsumsi dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi"
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian
6. Persetujuan perizinan tempat penelitian
7. Hak keamanan dan privasi

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Tanda Tangan Partisipan

Tanggal

 Nama saksi :

Tanda Tangan saksi*

Tanggal

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa partisipan tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

 Nama peneliti :

Tanda Tangan Peneliti

Tanggal

Nb : semua pihak yang menandatangani formulir persetujuan ini harus memberi tanggal pada tanda tangannya. *)Dibutuhkan jika diperlukan, seperti pada kasus buta huruf.

Lampiran 3 Lembar *screening*

Petunjuk pengisian:

Isi dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda. Tujuan dari lembar ini adalah untuk memastikan bahwa subjek penelitian tidak memiliki penyakit reproduksi atau kondisi medis lain yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi sekunder.

A. Riwayat Kesehatan Reproduksi

1. Apakah Anda pernah memeriksakan diri ke dokter kandungan?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan alasan pemeriksaan: _____

2. Apakah Anda pernah dinyatakan memiliki penyakit atau gangguan pada organ reproduksi (rahim, ovarium, saluran tuba, dll.)?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan nama penyakitnya: _____

3. Apakah Anda pernah menjalani operasi pada bagian perut atau organ reproduksi (misalnya kista, mioma, usus buntu, dll.)?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan jenis operasi: _____

4. Apakah Anda pernah mengalami cedera pada perut bagian bawah atau panggul?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan jenis cederanya: _____

5. Apakah Anda mengalami nyeri perut bawah di luar masa menstruasi (misalnya di pertengahan siklus atau setiap saat)?

☐ Ya

☐ Tidak

6. Apakah Anda sedang menjalani pengobatan rutin (obat hormonal, antinyeri, atau pengobatan lain)?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan jenis obatnya: _____

Lampiran 3 Lembar *screening* (lanjutan)

7. Apakah Anda memiliki riwayat penyakit tertentu (misalnya anemia, diabetes, gangguan tiroid, endometriosis, PCOS, adenomiosis, atau lainnya)?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika *Ya*, sebutkan: _____

8. Apakah Anda mengalami nyeri perut bawah saat menstruasi?

a. Ya

b. Tidak

9. Siklus menstruasi Anda tergolong:

☐ Teratur (21–35 hari)

☐ Tidak teratur (<21 hari atau >35 hari)

10. Apakah nyeri yang Anda rasakan mengganggu aktivitas harian (kuliah, olahraga, tidur, dll.)?

☐ Ya

☐ Tidak

11. Apakah Anda pernah mengalami mual, muntah, pusing, atau kelelahan bersamaan dengan nyeri haid?

☐ Ya

☐ Tidak



Lampiran 4 Kuesioner dismenore

A. Karakteristik subjek

1. Berapa usia Anda saat pertama kali menstruasi?

2. Lama siklus menstruasi selama 6 bulan terakhir

- ☐ Setiap < 24 hari
☐ Setiap 24 – 38 hari
☐ Setiap > 38 hari

B. Karakteristik dismenore

1. Kapan nyeri perut biasanya muncul?

- a. 1–2 hari sebelum menstruasi
b. Saat hari pertama–kedua menstruasi
c. Setelah menstruasi selesai
d. Tidak tentu / bervariasi

2. Apakah intensitas nyeri menstruasi Anda semakin berat dari waktu ke waktu?

- a. Ya
b. Tidak

3. Kapan pertama kali Anda merasakan nyeri perut bawah saat menstruasi?

- a. Sejak menstruasi pertama
b. Kurang dari 6 bulan sejak menstruasi pertama
c. Lebih dari 6 bulan sejak menstruasi pertama

C. Derajat nyeri dismenore

Pertanyaan	Jawaban	Skor
Apakah dismenore (nyeri haid) mengganggu aktivitas/kemampuan kerja Anda?	a. Tidak pernah mengganggu b. Kadang-kadang mengganggu c. Sering mengganggu d. Selalu mengganggu	0 1 2 3
Di bagian mana Anda merasakan nyeri selama menstruasi	a. Tidak merasakan nyeri di mana pun b. 1 lokasi c. 2 – 3 lokasi d. ≥ 4 lokasi	0 1 2 3
Seberapa berat nyeri menstruasi yang Anda rasakan?	a. Tidak nyeri sama sekali b. Sedikit nyeri c. Nyeri sedang d. Sangat nyeri hingga mengganggu aktivitas	0 1 2 3
Berapa lama Anda merasakan nyeri selama periode menstruasi?	a. Tidak ada nyeri b. 1 – 2 hari c. 3 – 4 hari d. ≥ 5 hari	0 1 2 3

Lampiran 5 Kuesioner pengetahuan gizi

1. Kandungan zat gizi apakah yang relatif rendah dalam *fast food*?
 - a. Vitamin
 - b. Serat**
 - c. Lemak
 - d. Garam

2. Kandungan zat gizi apakah yang telah terpenuhi bila mengonsumsi *fast food*?
 - a. Hanya kandungan air saja yang terpenuhi
 - b. Hanya kandungan garam saja yang terpenuhi
 - c. Tidak ada satu zat gizi pun yang terpenuhi
 - d. Hanya sebagian zat gizi yang terpenuhi (karbohidrat,protein,lemak,dan mineral)**
3. Konsumsi energi berlebih akan disimpan dalam bentuk?
 - a. Tenaga
 - b. Vitamin
 - c. Lemak**
 - d. Energi

4. Zat gizi terdiri dari....
 - a. Makanan
 - b. Zat gizi mikro
 - c. B & D benar**
 - d. Zat gizi makro

5. Tubuh manusia memerlukan zat gizi karena?
 - a. Zat gizi memberi energi agar bisa melakukan berbagai macam aktivitas
 - b. Zat gizi menunjang pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel tubuh
 - c. Zat gizi meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit
 - d. Semua jawaban benar**

6. Jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia adalah
 - a. Berbeda menurut umur
 - b. Berbeda menurut kegiatan
 - c. Semua jawaban benar**
 - d. Berbeda menurut ukuran tubuh

7. Kebiasaan makan *fast food* sebaiknya diimbangi dengan?
 - a. Pengeluaran energi melalui aktivitas fisik**
 - b. Mengonsumsi minuman bersoda dan manis
 - c. Minum air putih yang banyak
 - d. Mengonsumsi minuman mengandung kafein

Lampiran 5 Kuesioner pengetahuan gizi (*lanjutan*)

8. Pedoman gizi yang digunakan di Indonesia saat ini adalah

- a. **Pedoman Gizi Seimbang (PGS)**
- b. 4 Sehat 5 Sempurna
- c. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)
- d. Piramida Gizi Seimbang

9. Berikut yang bukan termasuk 4 pilar gizi seimbang adalah

- a. Konsumsi makanan beragam
- b. Aktivitas fisik teratur
- c. Memantau berat badan secara rutin
- d. **Menghindari semua makanan berlemak**

10. Anjuran frekuensi melakukan aktivitas fisik adalah?

- a. 1 kali dalam seminggu selama 30 menit
- b. 1 – 2 kali dalam seminggu selama 40 menit
- c. 4 kali dalam seminggu selama 20 menit
- d. **3 – 5 kali dalam seminggu selama 30 menit**

Lampiran 6 *Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ)*

Perilaku Sedenter (Senin – Jumat)									
Setiap harinya (Senin sampai Jumat), berapa lama waktu yang anda habiskan (dari saat bangun tidur hingga tidur pada malam hari) melakukan hal-hal berikut?									
	Tidak ada	15 min. atau kurang	30 menit	1 jam	2 jam	3 jam	4 jam	5 jam	6 jam atau lebih
Menonton*									
Menggunakan komputer atau bermain video game									
Duduk mendengarkan musik									
Duduk dan menelpon									
Mengerjakan tugas dan/atau pekerjaan kantor									
Duduk membaca buku, koran, atau majalah									
Memainkan alat musik									
Mengerjakan karya seni									
Duduk di dalam kendaraan seperti mobil, bus, dan kereta api									

Keterangan: *Meliputi menonton televisi, film, video, Youtube, TikTok, Instagram, dan media streaming lainnya.

Lampiran 6 *Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) (lanjutan)*

Perilaku Sedenter (Sabtu dan Minggu)									
Setiap harinya (Sabtu dan Minggu), berapa lama waktu yang anda habiskan (dari saat bangun tidur hingga tidur pada malam hari) melakukan hal-hal berikut?									
	Tidak ada	15 min. atau kurang	30 menit	1 jam	2 jam	3 jam	4 jam	5 jam	6 jam atau lebih
Menonton*									
Menggunakan komputer atau bermain video game									
Duduk mendengarkan musik									
Duduk dan menelpon									
Mengerjakan tugas dan/atau pekerjaan kantor									
Duduk membaca buku, koran, atau majalah									
Memainkan alat musik									
Mengerjakan karya seni									
Duduk di dalam kendaraan seperti mobil, bus, dan kereta api									

Keterangan: *Meliputi menonton televisi, film, video, Youtube, TikTok, Instagram, dan media streaming lainnya.

Lampiran 7 Kuesioner FFQ konsumsi *fast food*

Petunjuk:

1. Isilah kuesioner berikut sesuai dengan konsumsi pangan Anda dalam sebulan terakhir
2. Kolom frekuensi pangan diisi sesuai dengan seberapa sering Anda mengonsumsi jenis pangan tertentu dalam satuan waktu harian, mingguan, atau bulanan. Contohnya, apabila Anda mengonsumsi ayam goreng krispi sebanyak tiga kali dalam sehari, tuliskan angka 3 pada kolom “hari”. Jika Anda mengonsumsi martabak manis sekitar dua kali dalam seminggu, tuliskan angka 2 pada kolom “minggu”. Sementara itu, apabila Anda mengonsumsi minuman boba sebanyak tiga kali dalam sebulan, tuliskan angka 3 pada kolom “bulan”.

No	Jenis Pangan	Frekuensi			
		Kali/hari	Kali/minggu	Kali/bulan	Tidak pernah
1	Fried chicken				
2	Tahu krispi				
3	Jamur krispi				
4	Kentang goreng				
5	Hamburger				
6	Sandwich				
7	Pizza				
8	Hotdog				
9	Kebab				
10	Frozen food				
11	Spaghetti				
12	Donat				
13	Bakso				
14	Mie ayam				
15	Mie goreng				
16	Nasi goreng				
17	Soto				
18	Sate				
19	Batagor				
20	Martabak				
21	Boba				
22	Ice cream				
23	Pisang Coklat				
24	Otak-otak goreng				
25	Sosis				

Lampiran 7 Kuesioner FFQ konsumsi *fast food* (lanjutan)

No	Jenis Pangan	Frekuensi			
		Kali/hari	Kali/minggu	Kali/bulan	Tidak pernah
26	Seblak				
27	Cimol				
28	Papeda				
29	Risoles/Lumpia				
30	Siomay				
31	Roti maryam				

@Hak cipta milik IPB University

Lampiran 8 Kuesioner SQ-FFQ asupan minuman berkafein

KUESIONER *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) Asupan Minuman Berkafein

Nama Responden :

Enumerator :

Petunjuk pengisian : Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan frekuensi konsumsi Anda

Jenis Minuman	Frekuensi				Jumlah yang Dikonsumsi		Rata-rata
	x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	Tidak pernah	Ukuran	ml	x/Hari
Minuman Berenergi							
Extra joss							
Redbull							
Teh							
Mountea							
NU green tea							
Teajus							
Teh Botol							
Teh botol less sugar							
Teh Gelas							
Teh Kotak							
Yourtea							
Teh tawar							
Thai tea							
Jasmine milk tea							
Teh hijau							
Matcha latte							
Kopi							
Good day							
Indocafe coffe mix							
Kapal api							
Kopiko 78°							
Luwak white coffe							
Latte							
Hazelnut latte							

Lampiran 8 Kuesioner SQ-FFQ asupan minuman berkafein (*lanjutan*)

Jenis Minuman	Frekuensi				Jumlah yang Dikonsumsi		Rata-rata
	x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	Tidak pernah	Ukuran	ml	x/Hari
Capucino							
Americano							
Nescafe ice roast							
Caramel macchiato							
Kopi gajah							
Minuman bersoda							
Fanta							
Sprite							
Coca-cola							
Minuman coklat							
Choco Drink							
Cadbury Chocolate Drink							
Chocolatos Chocolate Drink							
Beng-Beng Drink Chocolate							
Delfi Hot Cocoa Indulgence							
Moolagi chocolate							
Dark choco							

@tiktok: miki_ipb_university

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kabupaten Tasikmalaya pada tanggal 31 Mei 2004 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Wawan dan Ibu Apis. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMAN 1 Karangnunggal, Kabupaten Tasikmalaya, dan diselesaikan pada tahun 2022. Menjelang kelulusan SMA, penulis sempat mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan program studi. Setelah melalui berbagai pertimbangan, penulis memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di Program Studi Ilmu Gizi karena memiliki ketertarikan yang besar terhadap bidang kesehatan. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa S-1 Program Studi Ilmu Gizi Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, yang saat ini telah berubah menjadi Program Studi Sarjana Ilmu Gizi di bawah Fakultas Kedokteran dan Gizi.

Selama menempuh pendidikan di IPB, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik. Penulis bergabung dalam Korps Sukarela PMI IPB, aktif di organisasi mahasiswa daerah, serta terlibat dalam berbagai kepanitiaan di tingkat departemen maupun fakultas. Selain itu, penulis juga menjadi bagian dari Dewan Perwakilan Mahasiswa dan memperoleh kesempatan mengemban amanah sebagai ketua bidang maupun bendahara, yang memberikan pengalaman berharga dalam kepemimpinan, organisasi, dan kerja sama tim. Sebagai bagian dari proses pembelajaran, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) bidang Gizi Masyarakat di BAPPEDALITBANG Kabupaten Bogor. Penulis juga menjalani Praktik Kerja Lapangan di RS PMI Bogor pada bidang Manajemen Pelayanan Makanan dan Manajemen Asuhan Gizi Klinik. Berbagai pengalaman tersebut semakin memperluas wawasan dan mengasah keterampilan penulis.