Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN TINGKAT STRES MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DENGAN POLA MAKAN PADA SISWA-SISWI SMAN 8 MALANG

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman atau hal yang sedang anda rasakan terkait persiapan dalam menghadapi ujian nasional tahun 2015 mendatang. 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, Anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman atau hal yang anda rasakan selama **satu bulan belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran.

Apakah anda merasakan hal- hal seperti dibawah ini ketika menghadapi ujian nasional yang akan datang , Mohon diisi dengan sebenar benarnya !!!

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: Penundaan dalam belajar, mengerjakan tugas, penundaan bimbingan belajar)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

KUESIONER PENELITIAN POLA MAKAN

Petunjuk : Berilah lingkaran pada poin jawaban yang telah disediakan!!!

I. Identitas Responden

Nama Inisial Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kegiatan diluar sekolah yang diminati (Ekstrakulikuler) :

Riwayat penyakit (Diisi jika ada) :

II. Kebiasaan Makan (Selama 1 bulan terakhir)

No	Poin Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Dalam sehari berapa kali anda mengkonsumsi makanan pokok?	a. ≤ 3 kali sehari b. > 5 kali sehari
2.	Apakah mengkonsumsi sarapan (minimal mengandung 300 kalori) sebelum beraktifitas sehari-hari Terdiri dari nasi, lauk pauk, dan sayur	a. Ya b. Tidak (Jika tidak maka langsung ke pertanyaan nomor 4)
3.	Jika Ya, seberapa sering anda mengkonsumsi sarapan per minggu	a. Tidak sering (< 3 kali/ minggu) b. Sering (4-& kali/ minggu)
4.	Apakah anda memiliki kebiasaan konsumsi makan siang	a. Ya b. Tidak (Jika tidak maka lanjut ke pertanyaan nomor 7)
5.	Pada pukul berapa kebiasaan makan siang anda pada 1 bulan terakhir	a. Pukul 11.00-14.00 b. <pukul 11.00 atau > pukul 14.00
6.	Seberapa sering kebiasaan makan siang anda pada waktu tersebut?	a. Sering (4-7 kali/ minggu) b. Tidak sering (< 3 kali/ minggu)
7.	Apakah anda memiliki kebiasaan	a. Ya

	mengkonsumsi makan malam?	b. Tidak (Jika tidak langsung lanjut ke pertanyaan No. 10)
8.	Pada pukul berapa kebiasaan makan malam anda dalam 1 bulan terakhir	a. Pukul ≤ 17.00-19.00 b. > pukul 19.00
9.	Seberapa sering makan malam anda pada waktu itu	a. Sering 4-7 kali/ minggu b. Tidak sering (<3 kali/ minggu)
10.	Pada pukul berapa anda mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari selama 1 bulan ini ?	a. < pukul 18.00 b. > pukul 18.00 (jika lebih dari pukul 18.00 langsung ke pertanyaan No. 12)
11.	Jika anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari < pukul 18.00, seberapa sering kebiasaan tersebut?	a. Sering (4-7 kali/ minggu) b. Tidak sering (< 3 kali/ minggu)
12.	Jika anda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir pada malam hari > pukul 18.00, seberapa sering kebiasaan tersebut?	a. Sering (4-7 kali/ minggu) b. Tidak sering (< 3 kali/ minggu)
13.	Berapa jam jarak antara makan terakhir dengan waktu tidur anda ?	a. > 3 jam b. < 3 jam
14.	Seberapa sering anda mengkonsumsi *snack*	a. Sering (4-7 kali/ minggu) b. Tidak sering (< 3 kali/ minggu)
15.	Seberapa sering anda mengkonsumsi makanan jadi / *fastfood*	a. Sering (4-7 kali/ minggu) b. Tidak sering (< 3 kali/ minggu)

Lampiran 2

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya Windiarti Rahayu adalah mahasiswa jurusan Ilmu Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " Hubungan Tingkat Stres Menghadapi Ujian Nasional dengan Pola Makan Pada Siswa-Siswi Kelas XII SMAN 8 Malang."
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres ujian nasional dengan perubahan pola makan pada siswa- siswi kelas XII SMAN 8 Malang. Dapat memberikan manfaat secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan dan khususnya dalam bidang menejemen kesehatan untuk mengetahui tentang hubungan stres dan pola makan yang pada akihrnya dapat diperoleh suatu strategi untuk memenejemen permasalahan tersebut.
   Sedangkan manfaat praktis :

Manfaat Praktis

1. Pendidikan kesehatan terutama ditujukan kepada siswa kelas XII SMAN 8 Malang, bahwa pola makan harus tetap di perhatikan karena pola makan sangat berperan penting dalam pemeliharaan status imunitas tubuh.
2. Jika para siswa mampu mempertahankan pola makan yang baik, maka harapannya dapat mempersiapkan diri secara maksimal dalam menghadapi ujian nasional. Sebab asupan nutrisi juga akan sangat berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh.
3. Masukan bagi sekolah untuk dapat lebih memperhatikan kesehatan psikologi siswa-siswanya dengan memberikan pendidikan kesehatan psikologi melalui biro konseling di sekolah.
4. Memberikan pendidikan bagi siswa- siswa SMA agar dapat memanajemen diri sehingga tidak terjadi stres yang berlebihan dan tetap mampu mempertahankan pola makan yang seimbang demi menjaga kesehatan fisik sebagai upaya persiapan dalam menghadapi ujian.

Penelitian ini akan berlangsung selama kurang lebih 1 minggu dengan sampel siswa-siswi kelas XII SMAN 8 Malang yang akan diambil dengan cara sistem acak dengan pembagian rata di tiap kelas.

3. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan sistem stratifikasi dan sistem acak yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel berdasarkan stratifikasi sesuai dengan rumus perhitungan sampel, dan pengambilan sampel dilakukan dengan randomisasi melalui pembuatan undian nama berdasarkan absensi tiap kelas, undian nama tersebut akan dibagi menjadi 2 bagian yaitu undian untuk siswi perempuan dan undian untuk siswa laki-laki. Setelah itu dilakukan pengundian, nama yang keluar dalam undian tersebut adalah nama yang menjadi responden dalam penelitian ini. Cara ini mungkin menyebabkan sedikit banyak waktu karena peneliti harus mengacak dan membuat undian, tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun.
4. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah anda dapat menilai tingkat stres serta pola makan anda, sehingga harapannya bisa diperbaiki, ketidaknyamanan atau resiko yang mungkin muncul adalah sedikit menyita waktu anda karena anda harus mengisi kuosioner dengan sebenar-benarnya.
5. Jika muncul ketidaknyamanan/ kerugian yang anda rasakan, maka anda dapat menghubungi peneliti / contact person sebagai berikut Windiarti Rahayu 082244731694/ 085645141768
6. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
7. Nama dan jatidiri anda akan tetap dirahasiakan
8. Dalam penelitian ini anda mendapatkan kompensasi berupa ucapan terimakasih dan notes (buku catatan)

Peneliti

Windiarti Rahayu

Lampiran 3

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Windiarti Rahayu

NIM : 115070201111028

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Proposal Tugas Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 27 Februari 2015

Yang membuat pernyataan,

(Windiarti Rahayu)

Lampiran 4

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar persetujuan diatas dan telah dijelaskan oleh peneliti.
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu subjek penelitian yang berjudul " Hubungan Tingkat Stres Menghadapi Ujian Nasional dengan Pola Makan pada Siswa-Siswi Kelas XII SMAN 8 Malang"

Malang,

Peneliti, Yang membuat pernyataan,

Windiarti Rahayu (.....)
115070201111028

Saksi 1 Saksi 2

(.....) (.....)