

**GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWI DENGAN
DISMENORE PRIMER**

**(Studi Deskriptif pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Ananda Humaira Meidiani
2210913220013



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Desember, 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWI DENGAN *DISMENORE* PRIMER
(Studi Deskriptif pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ananda Humaira Meidiani


Telah dipertahankan di depan dewan penguji


Pada tanggal 16 Desember 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain


Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep.


Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping


Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns.,
M.Biomed.


Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns.,
M.Sc.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan


Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul "Gambaran Gaya Hidup Mahasiswi dengan *Dismenore* Primer (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)". Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, persembahan dan rasa terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Seluruh Dosen Pengajar Program Studi Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta membimbing penulis selama menempuh pendidikan di bidang keperawatan.
2. Kedua dosen pembimbing yaitu Rieih Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep dan Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M.Biomed yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji yaitu Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.
4. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, ayah (Alm. H. Abdul Basith) dan mama (Hj. Asnani). Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan, ketulusan, dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis. Senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta selalu mengutamakan kebahagiaan anak-anaknya. Terima kasih karena telah

mengantarkan ananda sampai di titik ini. Penulis berharap dengan adanya skripsi ini dapat menjadi salah satu pencapaian yang membanggakan bagi ayah dan mama sebagai wujud keberhasilan menjadikan anak perempuannya ini menyandang gelar sarjana. Besar harapan penulis semoga ayah di atas sana ikut bangga atas hasil yang didapatkan penulis meskipun tidak langsung mendampingi penulis selama proses penyusunan skripsi ini dan semoga mama senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang, dan dapat menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis dapatkan di masa yang akan datang.

5. Saudara-saudari penulis (Kak Hayi, Kak Nike, Kak Nami, dan Gabriel) yang tumbuh bersama penulis dalam suka dan duka. Terima kasih atas dukungan, motivasi, dan doa yang kalian panjatkan, atas tawa yang kalian bagikan ditengah penatnya perjuangan ini. Kehadiran kalian membuat penulis tidak merasa sendiri.
6. Keluarga besar penulis, terima kasih atas doa, dukungan, dan nasihat yang senantiasa menguatkan di setiap langkah perjuangan ini.
7. Teman-teman dekat penulis yang tidak kalah penting kehadirannya yaitu Alfiana Safira, Azkalina Putri Dzulkaidah, Nada Tsuraya, Rosyifa Adela, dan Umi Hidayatul Hasanah yang selalu kebersamai serta membantu dalam perjuangan penulis. Terima kasih atas segala doa, motivasi, dan dukungan yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis. Setiap tawa, diskusi, curhatan yang kalian berikan telah menjadi penyemangat dalam menghadapi tantangan akademis dan personal penulis. Terima kasih atas memori indah, setiap pelajaran hidup, setiap pengalaman, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama. *See you on top, guys!*

8. Sahabat-sahabat penulis yang telah menemani perjalanan hidup penulis dari SMP/SMA, Rizqiah Febriwati Shalihah, Putri Puspitasari, dan Amanda Annisa. Meskipun saat ini jarak dan waktu memisahkan kita, penulis selalu merasakan dukungan tulus dan kehadiran berharga kalian. Terima kasih selalu menjadi pendengar setia dan menerima setiap sisi baik dan buruk penulis tanpa menghakimi. Meskipun tidak selalu bertemu, terima kasih atas setiap momen berharga dan dukungan tidak langsung yang selalu kalian berikan.
9. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Keperawatan, *Clavicle 22* dan teman satu bimbingan penulis. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang saling menguatkan dalam proses panjang ini.
10. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
11. Terakhir kepada diri saya sendiri, Ananda Humaira Meidiani. Terima kasih tetap memilih untuk bertahan sejauh ini, berjalan, dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih atas segala kerja keras dan semangat yang diberikan raga dan pikiranmu. *I'm proud of you*, Ananda. Bagaimanapun perjalanan hidupmu kedepannya, hargailah dirimu, rayakan setiap pencapaian kecil, dan berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui. Apapun yang menanti, percayalah kamu sudah pernah melewati masa sulit dan kamu akan berhasil melaluinya lagi. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang diacu tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 06 Desember 2025



Ananda Hurnaira Meidiani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Mahasiswi dengan *Dismenore* Primer (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Orang tua penulis yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM dan Ibu Dr. Herawati, Ns., M.Kep sebagai Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing yaitu Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep dan Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M.Biomed yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji yaitu Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 06 Desember 2025



Penulis

ABSTRAK

GAMBARAN GAYA HIDUP MAHASISWI DENGAN *DISMENOIRE* PRIMER (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Meidiani, Ananda Humaira

Latar Belakang: *Dismenore* primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi yang muncul sebelum atau saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswi. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food*.

Tujuan: Mengetahui gambaran gaya hidup mahasiswi dengan *dismenore* primer di Jurusan Keperawatan FKIK ULM mencakup tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* serta tingkat nyeri yang dialami.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *total sampling* yang melibatkan 144 mahasiswi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner NRS, KPDS, GPAQ, dan FFQ yang kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 73 responden (50,7%), stres berat sebanyak 57 responden (39,6%), aktivitas fisik ringan sebanyak 71 responden (49,3%), dan sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 125 orang (86,8%).

Diskusi: Gaya hidup mencakup tingginya tingkat stres, rendahnya aktivitas fisik, serta kebiasaan mengonsumsi *fast food* berkontribusi terhadap meningkatnya keluhan *dismenore* primer pada mahasiswi. Paparan asap rokok, baik sebagai perokok pasif maupun aktif juga berpotensi memperberat intensitas nyeri *dismenore* primer. Intervensi promosi kesehatan yang efektif diperlukan untuk mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat sebagai upaya mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Dismenore* Primer, *Fast Food*, Tingkat Stres

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE LIFESTYLE OF FEMALE STUDENTS WITH PRIMARY DYSMENORRHEA

(A Descriptive Study of Nursing Students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University)

Meidiani, Ananda Humaira

Background: Primary dysmenorrhea is menstrual pain without reproductive organ abnormalities that occurs before or during menstruation and can interfere with the daily activities of female students. This condition is influenced by lifestyle factors such as stress, physical activity, and fast-food consumption.

Objective: To describe the lifestyle of female students with primary dysmenorrhea in the Nursing Department, FKIK ULM, including stress levels, physical activity, fast-food consumption, and the level of pain experienced.

Methods: A quantitative descriptive study with a cross-sectional design using a total sampling technique that involved 144 female students. Data were collected using the NRS, KPDS, GPAQ, and FFQ questionnaires, then analyzed using univariate analysis and presented in frequency and percentage distributions.

Results: The results showed that 73 respondents (50.7%) experienced moderate pain, 57 respondents (39.6%) had severe stress, 71 respondents (49.3%) had low physical activity, and 125 respondents (86.8%) frequently consumed fast-food.

Discussion: Lifestyle factors, including high stress levels, low physical activity, and frequent fast-food consumption, contribute to increased symptoms of primary dysmenorrhea among female students. Exposure to cigarette smoke, either actively or passively, may further exacerbate menstrual pain. Effective health promotion interventions are needed to encourage healthier lifestyle changes as an effort to reduce menstrual pain intensity.

Keywords: Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, Fast Food, Stress Level

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	8
1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan.....	8
1.4.3 Bagi Responden	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	9
1.5. Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Mahasiswi	13
2.1.1 Pengertian Mahasiswi.....	13
2.1.2 Pengertian Mahasiswi Keperawatan.....	13
2.1.3 Tantangan dan Masalah Mahasiswi	13
2.2 Menstruasi	15
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	15
2.2.2 Fase Menstruasi	15

2.2.3	Gangguan Menstruasi.....	17
2.3	<i>Dismenore</i>	19
2.3.1	Pengertian <i>Dismenore</i>	19
2.3.2	Klasifikasi <i>Dismenore</i>	19
2.3.3	Etiologi <i>Dismenore</i> Primer	20
2.3.4	Patofisiologi <i>Dismenore</i> Primer.....	20
2.3.5	Manifestasi Klinis <i>Dismenore</i> Primer.....	21
2.3.6	Faktor Risiko <i>Dismenore</i> Primer	23
2.3.7	Alat Ukur Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	26
2.4	Gaya Hidup	29
2.4.1	Stres	30
a.	Pengertian Stres	30
b.	Penyebab Stres.....	30
c.	Jenis-Jenis Stres.....	33
d.	Tingkat Stres	33
e.	Dampak Stres	35
f.	Alat Ukur Tingkat Stres.....	36
2.4.2	Aktivitas Fisik	37
a.	Pengertian Aktivitas Fisik	37
b.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	38
c.	Efek Aktivitas Fisik terhadap Sistem Reproduksi Wanita	39
d.	Alat Ukur Aktivitas Fisik	40
2.4.3	Konsumsi <i>Fast Food</i>	41
a.	Pengertian <i>Fast Food</i>	41
b.	Jenis-Jenis <i>Fast Food</i>	41
c.	Dampak Mengonsumsi <i>Fast Food</i> terhadap Sistem Reproduksi Wanita	43
d.	Alat Ukur Konsumsi <i>Fast Food</i>	43
2.5	Kerangka Teori.....	45
BAB 3 KERANGKA KONSEP		46
3.1	Kerangka Konsep	46
BAB 4 METODE PENELITIAN		49
4.1	Rancangan Penelitian	49
4.2	Populasi dan Sampel	49
4.2.1	Populasi Penelitian	49

4.2.2 Sampel Penelitian	49
4.3 Instrumen Penelitian	50
4.4 Uji Instrumen.....	53
4.4.1 Uji Validitas	53
4.4.2 Uji Reliabilitas	55
4.5 Variabel Penelitian	56
4.6 Definisi Operasional	57
4.7 Prosedur Penelitian.....	59
4.7.1 Tahap Persiapan.....	59
4.7.2 Tahap Pelaksanaan	60
4.8 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	62
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data	62
4.8.2 Pengolahan data.....	62
4.9 Cara Analisis Data	65
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian.....	65
4.11 Etika Penelitian	66
BAB 5 HASIL.....	68
5.1. Karakteristik Responden Penelitian	68
5.2. Gambaran Tingkat <i>Dismenore</i> Primer Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	69
5.3. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat..	70
5.4. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat..	70
5.5. Gambaran Tingkat Konsumsi <i>Fast Food</i> Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	71
BAB 6 PEMBAHASAN	72
6.1. Karakteristik Demografi Responden.....	72
6.1.1.Usia	72
6.1.2.Usia <i>Menarche</i>	73
6.1.3.Lama Menstruasi	75
6.1.4.Durasi <i>Dismenore</i>	77
6.1.5.Frekuensi <i>Dismenore</i>	77
6.1.6.Status Merokok.....	78

6.2.	Tingkat <i>Dismenore</i> Primer Mahasiswi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat ..	80
6.3.	Tingkat Stres Mahasiswi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat	82
6.4.	Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat ..	85
6.5.	Tingkat Konsumsi <i>Fast Food</i> Mahasiswi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.....	89
6.6.	Keterbatasan Penelitian	92
BAB 7 PENUTUP		94
7.1.	Simpulan.....	94
7.2.	Saran	95
	7.2.1. Bagi Institusi Pendidikan.....	95
	7.2.2. Bagi Ilmu Keperawatan.....	95
	7.2.3. Bagi Responden	96
	7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Interpretasi hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer mahasiswi	50
Tabel 4. 2 Interpretasi hasil tingkat stres mahasiswi dengan <i>dismenore</i> primer .	51
Tabel 4. 3 Interpretasi hasil tingkat aktivitas fisik mahasiswi dengan <i>dismenore</i> primer	52
Tabel 4. 4 Interpretasi hasil konsumsi <i>fast food</i> mahasiswi dengan <i>dismenore</i> primer	53
Tabel 4. 5 Definisi Operasional Penelitian	57
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	68
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Dismenore</i> Primer Responden	69
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Tingkat Stres Responden	70
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Responden.....	70
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Tingkat Konsumsi <i>Fast Food</i> Responden.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi <i>Dismenore</i> Primer.....	20
Gambar 2. 2 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	27
Gambar 2. 3 <i>Visual Rating Scale</i> (VRS).....	28
Gambar 2. 4 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	28
Gambar 2. 5 <i>Wong Baker Pain Rating</i>	29
Gambar 2. 6 Kerangka Teori Penelitian Gambaran Gaya Hidup Mahasiswi dengan <i>Dismenore</i> Primer.....	45
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Gambaran Gaya Hidup Mahasiswi dengan <i>Dismenore</i> Primer.....	48

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	= <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
COX	= Cyclooxygenase
CRH	= <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
DASS	= <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
FKIK	= Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KPDS	= <i>Kessler Psychological Distress Scale</i>
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
MET	= <i>Metabolic Equivalent Turnover</i>
NRS	= <i>Numeric Rating Scale</i>
PG	= Prostaglandin
PGE ₂	= Prostaglandin E2
PGF _{2α}	= Prostaglandin F2-Alfa
PGG ₂	= Prostaglandin G2
PGH ₂	= Prostaglandin H2
PGI	= Prostaglandin I2 atau Prostasiklin
PSS	= <i>Perceived Stress Scale</i>
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solution</i>
ULM	= Universitas Lambung Mangkurat
VAS	= <i>Visual Analog Scale</i>
VRS	= <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permintaan Data Jumlah Mahasiswi Aktif Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 4. Lembar Informasi Untuk Responden
- Lampiran 5. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6. Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Intensitas *Dismenore* Primer (Nyeri Menstruasi) dengan Metode *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 8. Kuesioner Tingkat Stres dengan Menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS)
- Lampiran 9. Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)
- Lampiran 10. Kuesioner Konsumsi *Fast Food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)
- Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)
- Lampiran 12. Uji Validitas dan Reliabilitas *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS)
- Lampiran 13. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 14. Bukti Tanda Pengambilan Data Survei dan Studi Pendahuluan
- Lampiran 15. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 16. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 17. *Informed Consent* Responden
- Lampiran 18. Jawaban Kuesioner Responden
- Lampiran 19. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 20. Tabulasi Data Hasil Penelitian
- Lampiran 21. Tabulasi Data Variabel Tingkat Stres dan Tingkat Konsumsi *Fast Food*
- Lampiran 22. Hasil Analisis Data
- Lampiran 22. Hasil *Crosstab* Data
- Lampiran 24. Lembar Bimbingan Proposal

Lampiran 25. Lembar Bimbingan KTI

Lampiran 26. Hasil Uji Turnitin KTI

Lampiran 27. Hasil Uji Typo dan Uji Format KTI