

## Kuesioner Penelitian

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

### Pola Makan

1. Bagaimana kebiasaan makanmu sehari-hari
  - a. Teratur
  - b. Tidak teratur, yaitu.....
2. Dalam sehari biasanya berapa kali kamu makan?
  - a. Makanan berat:           x/hari
  - b. Makanan selingan/cemilan:           x/hari
3. Bagaimana kebiasaan sarapan pagi yang kamu lakukan?
  - a. Teratur setiap hari
  - b. Tidak teratur, yaitu bila.....
  - c. Tidak pernah

### Stres

#### 4. Kuesioner Stres

#### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. 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, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

#### Konsumsi Rokok

1. Apakah kamu merokok?

a. Ya

Sudah merokok selama.....tahun/bulan/hari

Rokok yang biasa saya konsumsi adalah jenis rokok kretek/filter/lain-lain.....

Saya merokok rata-rata...../batang/hari

b. tidak