

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., dan Asrori M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan Ketujuh. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Asriati. 2018. Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VI Di SDN 9 Kota Kendari. *Skripsi*. Jurusan Kebidanan Diploma IV Bidan Politeknik Kesehatan Kendari. Kendari.
- Aqib, Z., dan A. Amrullah. 2017. *Ensiklopedia Pendidikan & Psikologi*. Yogyakarta: ANDI.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Laporan Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*. BPS Kabupaten Langkat. <https://langkatkab.bps.go.id/dynamictable/2017/03/08/52/jumlah-penduduk-kabupaten-langkat-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kelamin-2010-2017.html> (diakses tanggal 16 Januari 2019 pukul 21.47 WIB)
- Herwati., dan Muchtar. M. 2017. Model Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Jurnal Menara Ilmu*. 11(75): 167-175
- Hidayat, A. A. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Cetakan Pertama. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrah. 2010. Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Menarche Pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Parepare. *Karya Tulis Ilmiah*. Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Isalm Negeri Aluddin. Makasar.
- Jannah, N., dan S. Rahayu. 2018. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. EGC. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. [www.pusdatin.kemkes.go.id](http://www.pusdatin.kemkes.go.id) (diakses tanggal 16 Januari 2019 pukul 21.54 WIB).
- Khoironi, H. 2017. Hubungan Komunikasi Interpersonal Ibu Dengan Kesiapan Anak Perempuan Menghadapi Menarche Di SD Negeri IV Wates Kulon Progo Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani. Yogyakarta.
- Laila, N. N. 2018. *Buku Pintar Menstruasi*. Cetakan kedua. Jogjakarta: Buku Biru.

- Lestari, T. W., E. Ulfiana, dan Suparmi. 2018. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi: Berbasis Kompetensi*. Jakarta: . EGC.
- Lutfiya, I. 2016. Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*. 5(2): 135-145.
- Marmi, dan Margiyati. 2017. *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurmawati, I., dan F. Erawantini. 2018. Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 12(1): 10-15.
- Nurngaini, S. 2005. Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche dini studi kualitatif pada siswi SD Islam Al-Azhar 14 Semarang Tahun 2002. <http://www.fkm.undip.ac.id/html> (diakses tanggal 11 April 2019 pukul 20.45 WIB)
- Notoatmodjo, S., 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Cetakan kedua. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Pietter, H. Z., dan N. L. Lubis. 2013. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Edisi Revisi. Cetakan kedua. Yogyakarta: Kencana Prenada.
- Proverawati, A., dan S. Misaroh. 2017. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Cetakan Ketiga. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>. (diakses tanggal 14 Januari 2019 pukul 08.54 WIB).
- Putri, A. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Sikap Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 3 Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani. Yogyakarta.
- Rahmawati, Murwati, dan H. Istikhomah. 2018. Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Pengetahuan Siswi Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menstruasi Di MI Sanggrong Tegalrejo Purwantoro Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 3(1): 1-56.
- Retnaningsih, D., P. Wulandari, dan V. H. Afriana. 2018. Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal KesMaDaSka*.

- Retnaningsih, T., S. Indatul, dan T. Peni. 2017. *Buku Ajar (Teori Dan Konsep Tumbuh Kembang Dan Stimulasi Bayi, Toodler, Pra Sekolah, Usia Sekolah dan Remaja)*. Edisi Pertama. Indomedia Pustaka. Sidoarjo.
- Purnamasari, A.I. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Siswi Kelas 5 dan 6 SD dalam Menghadapi *Menarche* di MI AL Islam Banjarejo Madiun Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 4(1).
- Siregar, D. S. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* Di SMP Swasta Nurul ‘Ilmi Padangsidimpuan. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Slameto. 2017. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan Ke-12. Bandung: Alfabeta.
- Survei Demografi Dan Kesehatan: Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. [https://promkes.net/2018/10/19/laporan-sdki-tahun-2017-kesehatan-reproduksi-remaja/amp/](https://promkes.net/2018/10/19/laporan-sdki-tahun-2017-kesehatan-reproduksi-remaja/) (diakses tanggal 14 Januari 2019 pukul 09.05 WIB).
- Wawan, dan Dewi. 2018. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika
- Winarti. A., Fatimah S. F., dan Rizky. W. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan tentang *Menarche* pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 5(1): 51-57.
- Yuniza. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Keperawatan*. 6(1): 8-17.
- Zein. A. 2005. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Tramaya.

**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN**  
**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP**  
**KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI KELAS**  
**V DAN VI DI SDN NO.056001 KARANG REJO**  
**KABUPATEN LANGKAT**  
**TAHUN 2019**

Oleh: Jocelinda Avelina Pasaribu

NIM : P07524415017

Saya adalah mahasiswa Prodi D IV Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Ingin melakukan penelitian di sekolah SDN No.056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V Dan VI di SDN No.056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat. Penelitian ini salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas skripsi di Prodi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Saya mengharapkan kesediaan adik-adik kelas V dan VI untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Informasi yang saya dapatkan ini hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud lain. Partisipasi adik-adik dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden penelitian atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Jika adik-adik bersedia untuk mengizinkan menjadi responden silahkan adik-adik menandatangani formulir persetujuan ini.

Karang Rejo, 2019

No. responden :

Tanda tangan :

## **INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : .....

No. Responden : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Alamat : .....

Dengan ini menandatangani lembaran ini, saya memberikan persetujuan untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Saya mengerti bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V dan VI di SDN No.056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko yang berarti dan saya telah memberitahu bahwa kuesioner ini bersifat rahasia dan jawabannya hanya untuk penelitian.

Saya telah diberi kesempatan bertanya mengenai penelitian atau peran saya dalam penelitian ini. Saya secara sukarela berperan serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan,

Responden

Karang Rejo, Februari 2019

Peneliti,

(.....)

(Jocelinda Avelina Pasaribu)



KEMENKES

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Clh Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644  
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) , email : poltekkes\_medan@yahoo.com



Nomor : LB.01.04/00.02/ 0086 /2019

19 Januari 2019

Perihal : Izin Melakukan Survey Awal Penelitian

Kepada Yth:  
Bapak / Ibu Ketua Sekolah SDN No. 052001

di-

## Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Jocelinda Avelina Pasaribu

NIM : P07524415017

Semester VII (Tujuh)

Program Studi : D-IV Kebidanan Medan

## Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada

Siswa Kelas V dan VI Di SDN No.056001 Karang Rejo

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.





**PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI NO. 056001 KARANG REJO  
KECAMATAN STABAT**

Jln. Amarta Psr. 1 Karang Rejo II Email : sdn056001@gmail.com

Nomor :

Lampiran :-

Perihal : **Balasan Izin Melakukan Survei Awal Penelitian**

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Di tempat,

Sehubungan dengan surat saudara No. LB. 01. 04/00.02/0086/2019, tanggal 19 Januari 2019 tentang perihal izin melakukan survei awal penelitian Prodi D-IV Kebidanan dalam rangka penyusunan skripsi tugas akhir mahasiswa program D-IV Kebidanan Potekkes Kemenkes RI Medan, atas nama mahasiswa :

Nama : Jocelinda Avelina Pasaribu

NIM : P07524415017

Semester : VII

Program Studi : D-IV Kebidanan Medan

Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Negeri No. 056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat Tahun 2019

Mahasiswa telah melakukan survei awal penelitian di SDN No.056001 Karang Rejo. Demikian surat ini kami sampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Karang Rejo, Januari 2019

Kepala Sekolah





KEMENKES RI

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl.Jamin Ginting KM.13,5 Kel Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos:20136

Telepon :061-8368633 – Fax :061-8368644

www :poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes -medan@yahoo.com



Medan, 18. Maret 2019

Nomor : LB.02.01/00.02/ 0719 /2019

Lampiran : -

Perihal : Izin Lahan Penelitian

Kepada Yth,  
Bapak/Ibu Kepala Sekolah SD N. No. 056001 Karang Pejo.....  
Di-

Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesedian Bapak/ Ibu untuk memberikan izin lahan penelitian kepada :

Nama : JOCELINDA AVELINA PASARIBU  
NIM : P07524415017

Judul Penelitian :

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menghadapi Masa depan Pada Siswa Kelas V Dan VI Di SD Negeri No. 056001 Karang Pejo Kabupaten Langkat Tahun 2019

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Betty Mangkuji, SST, M.Keb  
NIP. 196609101994032001



**PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI NO. 056001 KARANG REJO  
KECAMATAN STABAT**

Jln. Amarta Psr. 1 Karang Rejo II Email : sdn056001@gmail.com

Nomor :

Lampiran :-

Perihal : **Surat Balasan Izin Penelitian**

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Di tempat,

Sehubungan dengan surat saudara No. LB. 02. 01/00.02/0719/2019, tanggal 04 April 2019 tentang perihal izin lahan penelitian Prodi D-IV Kebidanan dalam rangka penyusunan skripsi tugas akhir mahasiswa program D-IV Kebidanan Potlekkes Kemenkes RI Medan, atas nama mahasiswa :

Nama : Jocelinda Avelina Pasaribu

NIM : P07524415017

Semester : VIII

Program Studi : D-IV Kebidanan Medan

Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Negeri No. 056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat Tahun 2019

Mahasiswa telah melakukan penelitian di SDN No.056001 Karang Rejo. Demikian surat ini kami sampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

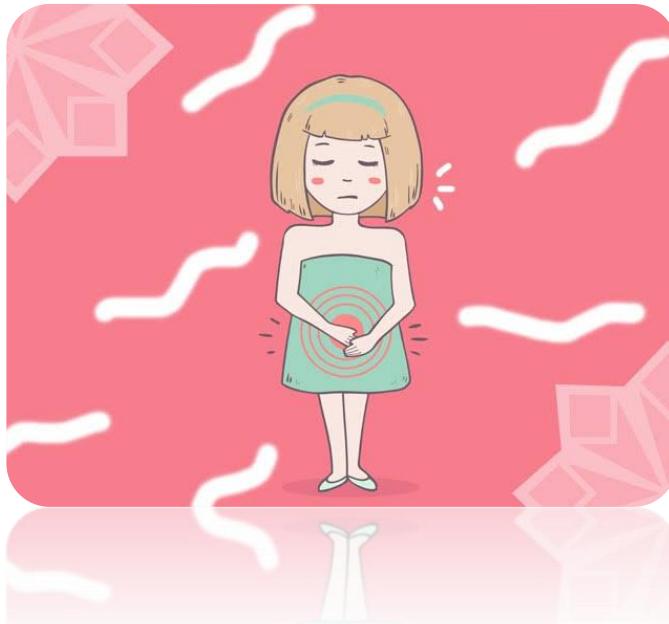
Karang Rejo, April 2019

Kepala Sekolah





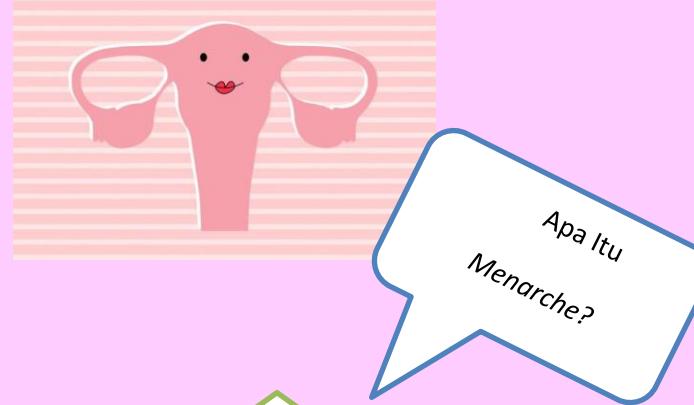
# PERSIAPAN MENGHADAPI MENARCHE (MENSTRUASI PERTAMA)



OLEH :

JOCELINDA AVELINA PASARIBU

(P07524415017)



Menarche adalah haid  
yang pertama kali keluar.  
Haid merupakan tanda

Menstruasi pertama pada  
wanita mulai dari umur 10-16 tahun



Tanda & Gejala

1. Nyeri payudara, rasa perih bagian perut bawah
2. Merasa sangat lelah
3. Nyeri otot terutama di punggung bagian bawah/perut
4. Perubahan kebasahan vagina
5. Muka berminyak/tumbuh jerawat
6. Gangguan emosi: mudah tersinggung, gelisah



## Menghadapi Menstruasi Pertama

1. Komunikasi : berkomunikasilah dengan orang lain (ibu, saudara perempuan, dan teman) mengenai menstruasi pertama sehingga remaja perempuan bisa mengutarakan dan mendapat pandangan baru.
2. Pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi oleh guru maupun orang tua
3. Keterbukaan antara murid, guru, dan orang tua dalam membicarakan kesehatan reproduksi
4. Pemberian penyuluhan tentang

## CARA MENGATASI

1. Istirahat yang cukup
2. Mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti :
  - Meningkatkan asupan zat besi caranya yaitu mengkonsumsi sayuran hijau (daun singkong, kangkung, katuk, bayam, dll). Susu juga dapat meningkatkan zat besi dalam tubuh.
  - Meningkatkan asupan protein (daging, ikan) serta vitamin C (jeruk)
  - Mengkonsumsi suplemen penambah darah juga bermanfaat dilakukan saat menstruasi.
3. Rutin berolahraga
4. Air dan minyak penghangat bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (kram perut).
5. Konsultasikan dengan dokter apabila keluhan dirasa sangat mengganggu.

## Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Wanita :

1. Setiap setelah buang air besar atau kecil, usahakan untuk selalu mencuci bagian luar alat kelamin Anda dengan air dan sabun.
2. Memperhatikan kebersihan pakaian dalam.
3. Rambut yang tumbuh di alat kelamin harus rajin dicukur.
4. Jika ingin menggunakan toilet umum, sebelumnya sirumlah dahulu (flushing) toilet yang akan dipakai.
5. Hindari memakai celana dalam dan celana jeans yang terlalu ketat di wilayah selangkangan
6. Untuk para wanita yang sedang mengalami menstruasi / haid, jangan malas untuk mengganti pembalut.
7. Pemakaian pantyliner tidak dianjurkan setiap hari.
8. Jangan menggunakan bedak untuk daerah vagina, termasuk pada bayi, terutama bayi perempuan.
9. Jangan pernah menyemprotkan minyak wangi ke dalam vagina.

Menstruasi Pertama?



**Kuesioner Penelitian**  
**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan**  
**Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V dan VI SDN No.056001**  
**Karang Rejo Kabupaten Langkat Tahun 2019**

Hari/Tanggal : Pukul : WIB No. Responden :

## A. Data Demografi Responden

Petunjuk : Isilah titik sesuai pertanyaan di bawah ini :

1. Nama : .....
  2. Umur : ..... tahun
  3. Agama : .....
  4. Suku : .....
  5. Bangsa : .....
  6. Tingkat Pendidikan Orang Tua :
  7. Pekerjaan Orang Tua : .....

#### B. Kuesioner Pengetahuan *Menarche*

Berilah tanda checklist ( ✓ ) pada pilihan yang Anda anggap Benar

NO	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Menstruasi pertama sebagai tanda mulai memasuki usia dewasa atau puber dari segi biologis.		
2	Usia remaja putri pada waktu mengalami menstruasi pertama kali berbeda-beda.		
3	Salah satu kedewasaan secara biologis seorang wanita ditandai dengan yaitu datangnya haid pertama.		
4	Lama haid/menstruasi biasanya antara 3-8 hari .		
5	Jika seorang remaja perempuan mengalami menstruasi pertama yang harus dilakukan adalah tetap tenang, memberitahukan kepada ibu atau saudara perempuan, dan merasa bahagia karena sudah dewasa secara biologis		

6	Menstruasi yang pertama kali dapat menyebabkan kecemasan pada wanita		
7	Penggunaan pembalut selama haid harus diganti secara teratur 2-3 kali sehari		
8	Cara menjaga kebersihan saat seorang remaja perempuan mengalami menstruasi pertama yaitu membersihkan alat kelamin setelah buang air kecil dan buang air besar, menggantikan pakaian dalam lembab, dan tidak menggunakan celana ketat.		
9	Rata-rata wanita mengalami menstruasi pertama dalam rentang usia 10-16 tahun atau awal remaja tengah pubertas.		
10	Manfaat jika seorang perempuan selalu menjaga kebersihan diri saat mengalami menstruasi pertama yaitu agar organ reproduksi terhindar dari kuman		
11	Karena wanita yang menstruasi mengeluarkan banyak darah maka saat menstruasi dianjurkan mengkonsumsi makanan bergizi.		
12	Gejala menjelang menstruasi antara lain nyeri di payudara sekitar pinggul, pegal linu, muncul jerawat, lebih mudah marah.		
13	Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan menjelang datang bulan yaitu berolah raga, hindari stres dan selalu berpikiran positif.		
14	Tidak menjaga kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit infeksi alat kelamin.		
15	Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali.		

### C. Kuesioner Kesiapan Menarche

Berilah tanda checklist ( ✓ ) pada pilihan yang Anda anggap Benar

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya akan merasa senang saat mendapatkan menstruasi pertama kali.		
2	Saya percaya diri menghadapi menstruasi karena dengan menstruasi saya menjadi wanita normal.		
3	Saat haid saya harus menggunakan pembalut.		
4	Nafsu makan saya menurun ketika memikirkan akan mengalami menstruasi yang pertama kali		
5	Saya menjadi tidak bersemangat ketika mengetahui bahwa akan mengalami menstruasi yang pertama kali		
6	Menstruasi akan membuat saya tidak ingin belajar dan tidak ingin pergi ke sekolah.		
7	Saya menganggap menstruasi sebagai suatu hal yang tabu kematangan diri saya sebagai wanita		
8	Saya yakin bisa menghadapi menstruasi karena melihat ibu/saudara perempuan saya juga mendapatkan menstruasi.		
9	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena pernah melihat orang kalau sedang menstruasi tidak bisa kemana-mana.		
10	Menstruasi sudah biasa terjadi pada anak seumuran saya, sehingga saya tidak perlu khawatir		
11	Saya ingin segera mendapatkan menstruasi yang pertama kali		
12	Saya selalu bersemangat untuk menyiapkan keperluan menjelang menstruasi yang pertama kali seperti, membeli pembalut		
13	Ketika saya mengalami menstruasi saya akan mengkonsumsi makanan yang bergizi.		
14	Saya tidak mau menjadi lebih sensitif saat mengalami menstruasi pertama		
15	Saya takut menghadapi menstruasi karena pernah melihat orang menstruasi perutnya sakit		

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Kesehatan Reproduksi (*Menarche*)  
Penyuluhan : Jocelinda Avelina Pasaribu  
Waktu : 60 Menit  
Sasaran : Siswi kelas V dan VI SDN No,056001 Karang Rejo yang belum *menarche*  
Hari/tanggal : 4 April 2019  
Tempat : Ruang Kelas V dan VI SDN No.056001 Karang Rejo

**A. Tujuan instruksional umum (TIU)**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 60 menit, remaja siswi di harapkan dapat mengetahui hal yang berhubungan tentang *menarche* atau menstruasi pertama.

**B. Tujuan instruksional Khusus (TIK)**

Setelah mengikuti penyuluhan di harapkan remaja putri dapat :

1. Mengetahui dan siap menghadapi *menarche*;
2. Mengetahui dan siap menerima adanya perubahan fisik;
3. Mengetahui dan siap menjaga kebersihan alat kelamin;
4. Mengetahui dan siap mengatasi menstruasi;
5. Mengetahui dan siap menstruasi setiap bulan.

**C. Pokok Bahasan**

Persiapan Menghadapi *Menarche*

**D. Sub Bahasan**

1. Pengertian *menarche*;
2. Tanda dan gejala yang terjadi pada saat *menarche*;
3. Cara menghadapi *menarche* (menstruasi pertama);
4. Cara mengatasi menstruasi;
5. Cara menjaga kebersihan alat kelamin wanita.

## E. Kegiatan Penyuluhan

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Metode /waktu	Media / alat
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan</li> <li>4. Kontrak waktu</li> </ol>	Menjawab salam dan mendengarkan	Ceramah 5 menit	
Penyajian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan Pengertian <i>menarche</i></li> <li>2. Menjelaskan tanda dan gejala pada saat <i>menarche</i></li> <li>3. Menjelaskan cara menghadapi menstruasi pertama (<i>menarche</i>)</li> <li>4. Menjelaskan cara mengatasi menstruasi</li> <li>5. Menjelaskan cara menjaga kebersihan alat kelamin wanita</li> <li>6. Memberikan kesempatan untuk bertanya</li> </ol>	Mendengarkan, memperhatikan, dan bertanya	Ceramah Tanya jawab <i>LCD</i> 50 menit <i>Power Point</i> <i>Leaflet</i>	

---

7. Menjawab  
pertanyaan  
peserta

---

Penutup	1. Menyimpulkan hasil penyuluhan	Memperhatikan dan menjawab	Ceramah
	2. Mengucapkan terima kasih	salam	5 menit

---

F. Pengaturan Tempat

Penyaji

Peserta

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

1. Semua peserta hadir dalam kegiatan;
2. Penyelenggaraa penyuluhan di lakukan oleh mahasiswa;
- 3.Pengorganisasian dilakukan 2 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan.

2. Evaluasi Proses

1. Peserta antusias terhadap materi yang di sampaikan pemateri;
2. Peserta tidak meninggalkan tempat selama penyuluhan berlangsung;
3. Peserta terlibat aktif di dalam kegiatan penyuluhan.

3. Evaluasi Hasil

1. Peserta memahami materi yang telah di sampaikan;
2. Ada umpan balik dari peserta seperti dapat menjawab pertanyaan yang di ajukan pemateri.

## Lampiran Materi

### A. Pengertian Menstruasi Pertama (*Menarche*)

*Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul. Definisi *menarche* menurut Hinchliff (1999) adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Perubahan penting terjadi pada masa si gadis menjadi matang jiwa dan raganya melalui masa remaja wanita dewasa. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya.

Seiring dengan perkembangan biologis pada umumnya, maka pada usia tertentu, seseorang mencapai tahap kematangan organ-organ seks, yang ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*). *Menarche* merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh *hypothalamus* dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun hormon-hormon ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti payudara, perubahan-perubahan kulit, perubahan siklus, pertumbuhan rambut ketiak dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal.

Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh kita berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormone (Proverawati dan Siti, 2017).

Menstruasi pertama atau *menarche* pada remaja putri biasanya di alami pada usia 10 hingga 16 tahun (Jahja,2012). Menstruasi merupakan keluarnya darah dan lendir dari kemaluan sebagai suatu hal yang normal periode perkembangan ini akan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya atau yang biasa di sebut *menarche* (Joseph & Nugroho,2010). *Menarche* atau menstruasi pertama biasanya di mulai kira-kira saat remaja memasuki usia 11-14 tahun.

Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat *menarche* sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat *menarche* yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapatkan *menarche*, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Ada pula jadwal menstruasi yang pertama kali terjadi pada usia 16 tahun atau disebut *amenore* sekunder (Proverawati dan Siti, 2017).

**B. Tanda dan Gejala Pada Saat *Menarche***

- 1) Nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai
- 2) Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada seperti di daerah perut, jari, tungkai atau pergelangan kaki.
- 3) Nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.
- 4) *Dismenore kongensitif*, yaitu sakit pada perut atau pinggang bagian bawah, hal ini juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih bahkan sampai terjadi muntah.
- 5) Rasa nyeri pegal-pegal pada otot
- 6) Perubahan nafsu makan berkurang
- 7) Perubahan kulit seperti bisul, jerawat.
- 8) Perubahan tidur (kurang tidur atau tidur yang berlebihan).

(Jannah Nurul, 2018)

**C. Cara Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*)**

- 1) Komunikasi: berkomunikasilah dengan orang lain (ibu, saudara perempuan, dan teman) mengenai menstruasi pertama sehingga remaja perempuan bisa mengutarakan dan mendapat pandangan baru.
- 2) Pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi oleh guru maupun orang tua
- 3) Keterbukaan antara murid, guru, dan orang tua dalam membicarakan kesehatan reproduksi
- 4) Pemberian penyuluhan tentang kesehatan reproduksi kepada remaja

**D. Cara Mengatasi Menstruasi**

- 1) Istirahat yang cukup
- 2) Mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti :
- 3) Meningkatkan asupan zat besi caranya yaitu mengkonsumsi sayuran hijau (daun singkong, kangkung, katuk, bayam, dll). Susu juga dapat meningkatkan zat besi dalam tubuh.
- 4) Meningkatkan asupan protein (daging, ikan) serta vitamin C (jeruk)
- 5) Mengkonsumsi suplemen penambah darah juga bermanfaat dilakukan saat menstruasi.
- 6) Rutin berolahraga

- 7) Air dan minyak penghangat bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (kram perut).
- 8) Konsultasikan dengan dokter apabila keluhan dirasa sangat mengganggu.

Adapun perawatan diri saat menstruasi, yaitu (Laila, 2018) :

1. Pilihlah pembalut yang cocok, yang mampu menyerap banyak darah yang keluar.
2. Sering-seringlah mengganti pembalut minimal dua kali sehari, namun yang paling baik adalah empat kali sehari.
3. Makanlah makanan dengan gizi yang seimbang.
4. Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
5. Tetap mandi atau keramas saat menstruasi.
6. Segera konsultasikan ke pusat kesehatan reproduksi atau ke dokter jika:
  - a. Mengalami menstruasi pertama kurang dari usia 10 tahun atau lebih dari 17 tahun;
  - b. Siklus menstruasi kurang dari 14 hari atau di atas 35-40 hari;
  - c. Lama menstruasi lebih dari 14 hari;
  - d. Terlalu banyak darah yang keluar (misalnya ganti pembalut hingga 10 kali per hari);
  - e. Sakit perut hingga tidak bisa masuk sekolah/kerja, bahkan pingsan;
  - f. Muncul noda darah bercak (di luar siklus menstruasi); dan
  - g. Warna darah kelihatan tidak seperti biasanya, kecoklatan atau merah muda segar.

#### **E. Cara Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Wanita**

- 1) Setiap setelah buang air besar atau kecil, usahakan untuk selalu mencuci bagian luar alat kelamin Anda dengan air dan sabun.
- 2) Memperhatikan kebersihan pakaian dalam.
- 3) Rambut yang tumbuh di alat kelamin harus rajin dicukur.
- 4) Jika ingin menggunakan toilet umum, sebelumnya siramlah dahulu (flushing) toilet yang akan dipakai.
- 5) Hindari memakai celana dalam dan celana jeans yang terlalu ketat di wilayah selangkangan
- 6) Untuk para wanita yang sedang mengalami menstruasi / haid, jangan malas untuk mengganti pembalut.
- 7) Pemakaian pantyliner tidak dianjurkan setiap hari.
- 8) Jangan menggunakan bedak untuk daerah vagina, termasuk pada bayi, terutama bayi perempuan.
- 9) Jangan pernah menyemprotkan minyak wangi ke dalam vagina.

## 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	20

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
P1	.63	.490	30
P2	.63	.490	30
P3	.73	.450	30
P4	.60	.498	30
P5	.70	.466	30
P6	.77	.430	30
P7	.60	.498	30
P8	.67	.479	30
P9	.67	.479	30
P10	.63	.490	30
P11	.40	.498	30
P12	.77	.430	30
P13	.67	.479	30
P14	.83	.379	30
P15	.77	.430	30
P16	.67	.479	30
P17	.60	.498	30
P18	.57	.504	30
P19	.60	.498	30
P20	.60	.498	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	12.47	7.499	.422	.456
P2	12.47	6.671	.403	.381
P3	12.37	7.206	.512	.426
P4	12.50	6.259	.470	.338
P5	12.40	8.110	.544	.498
P6	12.33	7.540	.319	.451
P7	12.50	7.017	.457	.416
P8	12.43	7.082	.444	.419
P9	12.43	6.944	.400	.406
P10	12.47	6.671	.503	.381
P11	12.70	6.838	.528	.399
P12	12.33	7.471	.510	.446
P13	12.43	7.289	.462	.437
P14	12.27	7.513	.511	.443
P15	12.33	7.264	.299	.428
P16	12.43	7.771	.320	.475
P17	12.50	7.776	.424	.478
P18	12.53	6.395	.304	.354
P19	12.50	6.741	.267	.389
P20	12.50	6.672	.395	.383

a. Hasil uji validitas

Dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 30 maka nilai  $r$  tabel dapat diperoleh melalui tabel  $r$  *product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) maka  $r$  tabel = 0,361. Analisa *output* sebagai berikut:

Item Pertanyaan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Ket
Pengetahuan			
P1	0.422	0,361	Valid
P2	0.403	0,361	Valid
P3	0.512	0,361	Valid
P4	0.470	0,361	Valid
P5	0.544	0,361	Valid
P6	0.319	0,361	Tidak Valid
P7	0.457	0,361	Valid
P8	0.444	0,361	Valid
P9	0.400	0,361	Valid
P10	0.503	0,361	Valid
P11	0.528	0,361	Valid
P12	0.510	0,361	Valid
P13	0.462	0,361	Valid
P14	0.511	0,361	Valid
P15	0.299	0,361	Tidak Valid
P16	0.320	0,361	Tidak Valid
P17	0.424	0,361	Valid
P18	0.304	0,361	Tidak Valid
P19	0.267	0,361	Tidak Valid
P20	0.395	0,361	Valid

b. Hasil uji reliabilitas

Item Pertanyaan	<i>r Alpha Cronbach</i>	<i>r<sub>tabel</sub></i>	Ket
Pengetahuan			
P1	0,735	0,60	Reliabel
P2	0,735	0,60	Reliabel
P3	0,735	0,60	Reliabel
P4	0,735	0,60	Reliabel
P5	0,735	0,60	Reliabel
P6	0,735	0,60	Reliabel
P7	0,735	0,60	Reliabel
P8	0,735	0,60	Reliabel
P9	0,735	0,60	Reliabel
P10	0,735	0,60	Reliabel
P11	0,735	0,60	Reliabel
P12	0,735	0,60	Reliabel
P13	0,735	0,60	Reliabel
P14	0,735	0,60	Reliabel
P15	0,735	0,60	Reliabel
P16	0,735	0,60	Reliabel
P17	0,735	0,60	Reliabel
P18	0,735	0,60	Reliabel
P19	0,735	0,60	Reliabel
P20	0,735	0,60	Reliabel

## 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kesiapan

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.718	20

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
P21	.73	.450	30
P22	.70	.466	30
P23	.63	.490	30
P24	.60	.498	30
P25	.60	.498	30
P26	.53	.507	30
P27	.47	.507	30
P28	.70	.466	30
P29	.70	.466	30
P30	.83	.379	30
P31	.77	.430	30
P32	.80	.407	30
P33	.67	.479	30
P34	.53	.507	30
P35	.53	.507	30
P36	.70	.466	30
P37	.63	.490	30
P38	.63	.490	30
P39	.73	.450	30
P40	.60	.498	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P21	12.37	6.723	.509	.382
P22	12.40	6.110	.548	.317
P23	12.47	6.120	.432	.322
P24	12.50	5.707	.503	.270
P25	12.50	5.362	.459	.220
P26	12.57	6.254	.529	.341
P27	12.63	5.826	.145	.288
P28	12.40	6.455	.499	.356
P29	12.40	6.110	.448	.317
P30	12.27	6.409	.260	.339
P31	12.33	5.816	.411	.274
P32	12.30	6.769	.535	.381
P33	12.43	6.599	.459	.374
P34	12.57	5.840	.439	.290
P35	12.57	5.495	.288	.242
P36	12.40	5.559	.401	.244
P37	12.47	6.120	.232	.322
P38	12.47	5.361	.369	.218
P39	12.37	6.378	.463	.345
P40	12.50	5.362	.459	.220

a. Hasil uji validitas

Dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 30 maka nilai  $r$  tabel dapat diperoleh melalui tabel  $r$  *product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) maka  $r$  tabel = 0,361. Analisa *output* sebagai berikut:

Item Pertanyaan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Ket
Kesiapan			
P1	0.509	0,361	Valid
P2	0.548	0,361	Valid
P3	0.432	0,361	Valid
P4	0.503	0,361	Valid
P5	0.459	0,361	Valid
P6	0.529	0,361	Valid
P7	0.145	0,361	Tidak Valid
P8	0.499	0,361	Valid
P9	0.448	0,361	Valid
P10	0.260	0,361	Tidak Valid
P11	0.411	0,361	Valid
P12	0.535	0,361	Valid
P13	0.459	0,361	Valid
P14	0.439	0,361	Valid
P15	0.288	0,361	Tidak Valid
P16	0.401	0,361	Valid
P17	0.232	0,361	Tidak Valid
P18	0.369	0,361	Tidak Valid
P19	0.463	0,361	Valid
P20	0.459	0,361	Valid

b. Hasil uji reliabilitas

Item Pertanyaan	<i>r Alpha Cronbach</i>	<i>r<sub>tabel</sub></i>	Ket
Kesiapan			
P1	0,718	0,60	Reliabel
P2	0,718	0,60	Reliabel
P3	0,718	0,60	Reliabel
P4	0,718	0,60	Reliabel
P5	0,718	0,60	Reliabel
P6	0,718	0,60	Reliabel
P7	0,718	0,60	Reliabel
P8	0,718	0,60	Reliabel
P9	0,718	0,60	Reliabel
P10	0,718	0,60	Reliabel
P11	0,718	0,60	Reliabel
P12	0,718	0,60	Reliabel
P13	0,718	0,60	Reliabel
P14	0,718	0,60	Reliabel
P15	0,718	0,60	Reliabel
P16	0,718	0,60	Reliabel
P17	0,718	0,60	Reliabel
P18	0,718	0,60	Reliabel
P19	0,718	0,60	Reliabel
P20	0,718	0,60	Reliabel

## Master Tabel Pengetahuan Sebelum

R32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	Baik
R34	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	Cukup
R35	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R36	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R37	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R38	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Baik
R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Baik
R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	Baik
R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Baik
R42	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Baik
R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R44	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Baik

Baik = 12-15

Cukup = 9-11

Kurang = < 9

## Master Tabel Pengetahuan Sesudah

R32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R34	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R35	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R38	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	Baik
R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R44	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik

Baik = 14-15

Cukup = 11-13

Kurang = < 11

Master Tabel Kesiapan Sebelum

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total	Kategori
R1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	7	Cukup
R2	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Baik	
R3	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	8	Cukup
R4	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	6	Kurang
R5	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	Cukup
R6	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	7	Cukup
R7	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11	Baik
R8	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	Kurang
R9	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11	Baik
R10	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9	Cukup
R11	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	Cukup
R12	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	Baik
R13	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	Cukup
R14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	11	Baik
R15	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	Baik
R16	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	Cukup
R17	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	Cukup
R18	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	Cukup
R19	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Baik
R20	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	Baik
R21	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R22	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	Cukup
R23	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	9	Cukup
R24	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11	Baik
R25	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	10	Baik
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R27	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6	Kurang
R28	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11	Baik
R29	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	Baik
R30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik

R31	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R32	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R33	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	Baik
R34	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	Baik
R35	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R36	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R38	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	Baik
R40	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	Baik
R41	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R42	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	Baik
R43	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	Cukup
R44	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Baik
R45	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	Baik

Baik = 10-15

Cukup = 7-9

Kurang = < 7

## Master Tabel Kesiapan Sesudah

R32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R35	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	Baik
R44	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
R45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik

Baik = 14-15

Cukup = 11-13

Kurang = <11

## Uji Normalitas Data Pengetahuan dan Kesiapan

### 1. Uji Normalitas Data Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum	45	100,0%	0	,0%	45	100,0%
Sesudah	45	100,0%	0	,0%	45	100,0%

**Descriptives**

			Statistic	Std. Error
Sebelum	Mean		12,577 8	,30065
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,971 8	
		Upper Bound	13,183 7	
	5% Trimmed Mean		12,716 0	
	Median		13,000 0	
	Variance		4,068	
	Std. Deviation		2,0168 5	
	Minimum		7,00	
	Maximum		15,00	
	Range		8,00	
	Interquartile Range		2,50	
	Skewness		-1,058	,354
	Kurtosis		,339	,695
Sesudah	Mean		14,711 1	,07536
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14,559 2	
		Upper Bound	14,863 0	
	5% Trimmed Mean		14,759 3	
	Median		15,000 0	
	Variance		,256	
	Std. Deviation		,50553	
	Minimum		13,00	
	Maximum		15,00	
	Range		2,00	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		-1,504	,354
	Kurtosis		1,417	,695

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,226	45	,078	,863	45	,061
Sesudah	,449	45	,093	,587	45	,084

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas data pengetahuan *pretest* diatas sig data untuk pengetahuan adalah 0,863 lebih besar dari 0,05 dan data pengetahuan *posttest* diatas sig data pengetahuan adalah 0,587 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pengetahuan *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

## 2. Uji Normalitas Data Kesiapan Pretest dan Posttest

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelumnya	45	100,0%	0	,0%	45	100,0%
Sesudah	45	100,0%	0	,0%	45	100,0%

Descriptives				Statistic	Std. Error
Sebelumnya	Mean			10,4667	,43647
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	Upper Bound	9,5870	
		11,3463			
	5% Trimmed Mean			10,5123	
	Median			10,0000	
	Variance			8,573	
	Std. Deviation			2,9279	
	Minimum			5,00	
	Maximum			15,00	
	Range			10,00	
	Interquartile Range			5,00	
	Skewness			-,110	,354
	Kurtosis			-1,059	,695
Sesudah	Mean			14,4444	,09824
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	Upper Bound	14,2464	
		14,6424			
	5% Trimmed Mean			14,4938	
	Median			15,0000	
	Variance			,434	
	Std. Deviation			,65905	
	Minimum			13,00	
	Maximum			15,00	
	Range			2,00	
	Interquartile Range			1,00	
	Skewness			-,784	,354
	Kurtosis			-,404	,695

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,140	45	,067	,951	45	,084
Sesudah	,334	45	,058	,736	45	,062

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas data kesiapan *pretest* diatas sig data untuk kesiapan adalah 0,951 lebih besar dari 0,05 dan data kesiapan *posttest* diatas sig data kesiapan adalah 0,763 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data kesiapan *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

## Hasil Pengetahuan

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	12,5778	45	2,01685	,30065
	Sesudah	14,7111	45	,50553	,07536

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah	45	,190	,212

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Sebelum - Sesudah	- 2,13333	1,98403 ,29576	-2,72940 -1,53727	- 7,213	-	44	,001			

## Hasil Kesiapan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	10,4667	45	2,92792	,43647
	Sesudah	14,4444	45	,65905	,09824

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah	45	,279	,064

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Sebelum - Sesudah	-3,97778	2,81626	,41982	-4,82388	-3,13168	-9,475	44	,001			

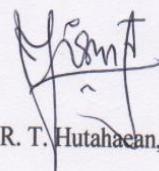
**Daftar Hadir Siswi Kelas V dan VI Peserta Pemberian Pendidikan Kesehatan  
Rerproduksi Di SDN No. 056001 Karang Rejo Tahun 2019**

**Kelas V**

No.	Nama	Umur	Absensi	
			1	2
1	Ahad Youngfi Aline	10	✓	✓
2	Nabbila Hatifa	10	✓	✓
3	Nadin Ayu Andara	10	✓	✓
4	Nurul Keysa Al-Haqim	10	✓	✓
5	Halimatun Sakdiah	10	✓	✓
6	Vhiola Andara	10	✓	✓
7	Pratiwi Anggraini Siregar	10	✓	✓
8	Siti Nasita	10	✓	✓
9	Rindi Aulia	10	✓	✓
10	Deava Dia Vita Wahyudi	10	✓	✓
11	Putri Nabbila Rahimi	10	✓	✓
12	Novita Dwi Syahputri	11	✓	✓
13	Dwi Mariska	11	✓	✓
14	Deva Kartika Dinata	10	✓	✓
15	Raisya Aulia Rizky	10	✓	✓
16	Julia Natasya	10	✓	✓
17	Balqis Fatha Habiba	10	✓	✓
18	Saskia Peronika Ramadani	10	✓	✓
19	Dinda Ayu Syahfitri	10	✓	✓
20	Sekar Wangi	10	✓	✓
21	Puspa Rahayu	10	✓	✓
22	Revika Ramadhani	10	✓	✓

Mengetahui

Guru Kelas V



(Nelly R. T. Hutahaean, S.pd SD)

Kelas VI

No.	Nama	Umur	Absensi	
			1	2
1	Tata Ferdina Handayani	11	✓	✓
2	Syafaah Luvita Nazla	12	✓	✓
3	Maya Lestari	11	✓	✓
4	Bulan Al Mugni	11	✓	✓
5	Siti Nur Alisa	11	✓	✓
6	Dindy Aprilua	11	✓	✓
7	Fathiya Muthmainnah	11	✓	✓
8	Echa Renisa Angkat	11	✓	✓
9	Syifa Aulia	12	✓	✓
10	Oriza Ramadhani	11	✓	✓
11	Syahwalia Hanum	11	✓	✓
12	Nadyatussalama	12	✓	✓
13	Keysa Amanda	11	✓	✓
14	Riyan Dita Damayanti	11	✓	✓
15	Dirga Ayu Pradila	11	✓	✓
16	Nurul Adzhmi	11	✓	✓
17	Nazla Aigi Mayrizza	11	✓	✓
18	Chantika Lidya Utami	11	✓	✓
19	Marsha Audina	11	✓	✓
20	Shintya Aulya	11	✓	✓
21	Nazirah Aulia	12	✓	✓
22	Rima Annisa	12	✓	✓
23	Reva Fajar Andini	11	✓	✓

Mengetahui

Guru Kelas VI

(Kaltiyah, S.pd)

### Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Jangka Waktu				
		Januari	Februari	Maret	April	Mei
1	Mengajukan Judul					
2	Acc Judul					
3	Konsultasi BAB I					
4	Konsultasi BAB II					
5	Konsultasi BAB III					
6	Seminar Proposal					
7	Izin Melakukan Penelitian					
8	Melaksanakan Penelitian					
9	Mengolah Data Hasil Penelitian					
10	Menyusun Hasil Penelitian					
11	Konsultasi BAB IV					
12	Konsultasi BAB V					
13	Seminar Hasil Penelitian					
14	Perbaikan Hasil Penelitaian					
15	Menyusun Naskah Publikasi					
16	Mempublikasikan Penelitian					

## Dokumentasi Penelitian



Keterangan Gambar 1: dokumentasi uji instrument kuesioner pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*



Keterangan Gambar 2: Peneliti memberitahu kepada siswi yang bersedia menjadi responden cara pengisian lembar persetujuan responden dan kuesioner *pre test* pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*

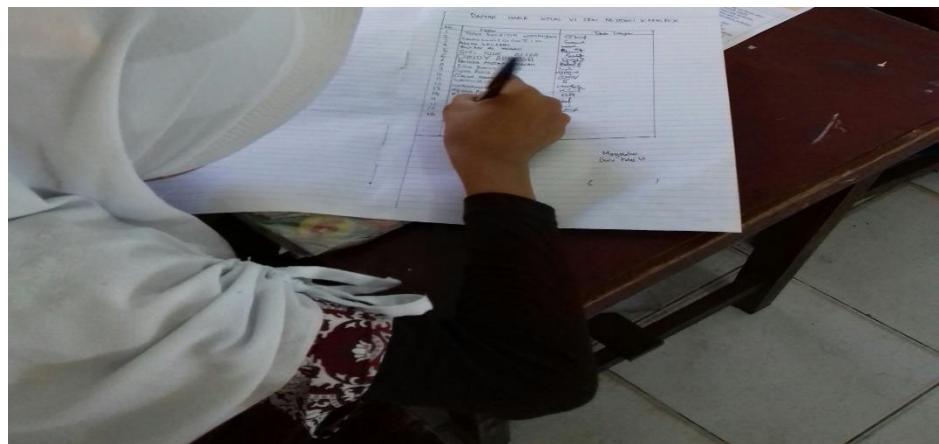


Keterangan Gambar 3: Peneliti membagikan lembar persetujuan responden



Keterangan Gambar 4: Peneliti membagi kuesioner *pretest* pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*, setelah siswi sudah mengisi kuesioner maka

peneliti mengumpulkan kembali kuesioner *pretest* yang sudah dibagikan dan memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner.



Keterangan Gambar 5: Absensi kehadiran dipertemuan pertama dalam penelitian



Keterangan Gambar 6: Peneliti memberikan *leaflet* kepada siswi



Keterangan Gambar 7: Peneliti menjelaskan tentang *menarche* dan kesiapan menghadapi *menarche* dengan menggunakan media *leaflet* dan *video*.



Keterangan Gambar 8: Siswi memperhatikan peneliti dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*



Keterangan Gambar 9: Absensi kehadiran pertemuan kedua dalam penelitian



Keterangan Gambar 10: Pertemuan kedua peneliti memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan media *video* untuk mengingat kembali dan memberikan penjelasan lebih lagi kepada siswi tentang *menarche*



Keterangan Gambar 11: Peneliti melakukan *review* ulang dengan memberikan pertanyaan kepada siswi melalui permainan dalam kelompok.



Keterangan Gambar 12: Peneliti memberikan kuesioner *post test* dipertemuan kedua.



Keterangan Gambar 13: Peneliti mengumpulkan kuesioner *post test* dan memeriksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner.



Keterangan Gambar 14: Dokumentasi penelitian kepada siswi kelas V dan VI SD Negeri No.056001 Karang Rejo Kabupaten Langkat

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. DATA PRIBADI

Nama : Jocelinda Avelina Pasaribu  
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat, 30 Maret 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Sei Dendang, Kabupaten Langkat  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Status : Belum Kawin  
Agama : Kristen Protestan  
Nama Orangtua  
Ayah : E.H. Pasaribu  
Ibu : N.R. Hutahaean, S.Pd  
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara  
No. HP : 0813705600812  
Email : [jocelindaavelinapasaribu@gmail.com](mailto:jocelindaavelinapasaribu@gmail.com)



### B. PENDIDIKAN FORMAL

No.	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SD Negeri 054907 Gg. Sentosa, Kabupaten Langkat	2003	2009
2.	SMP Negeri 1 Stabat	2009	2012
3.	SMA Negeri 1 Stabat	2012	2015
4.	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2015	2019



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

JL. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136  
Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644  
Webside :[www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id),email : poltekkes\_medan@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI

NAMA MAHASISWA : JOCELINDA AVELINA PASARIBU  
NIM : P07524415017  
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN  
REPRODUKSI TERHADAP KESIAPAN  
MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS V  
DAN VI DI SD NEGERI 056001 KARANG REJO  
TAHUN 2019  
DOSEN PIMBIMBING : 1. Idau Ginting, SST, M.Kes  
2. dr. Kumalasari, M.Kes (Epid)

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1	10 Januari 2019	Pengajuan Judul	Lakukan studi pendahuluan	 Idau Ginting, SST, M.Kes
2	11 Januari 2019	ACC Judul	Konsul ke pembimbing II Lanjut Bab I	 Idau Ginting, SST, M.Kes
3	11 Januari 2019	Pengajuan Judul ACC Judul	Lanjut Bab I	 dr. Kumalasari, M.Kes (Epid)
4	15 Januari 2019	Konsul Bab I	Perbaiki latar belakang, tujuan penelitian, manfaat penelitian	 Idau Ginting, SST, M.Kes
5	16 Januari	Konsul Bab I	Perbaiki latar belakang, tujuan penelitian	 Idau Ginting, SST, M.Kes

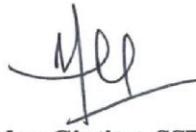
6	18 Januari 2019	Konsul Bab I	Perbaiki tujuan dan manfaat penelitian serta penulisan	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
7	21 Januari 2019	Konsul Bab I	Perbaiki tujuan sesuaikan dengan judulnya dan lanjut bab II	 Idau Ginting, SST,M.Kes
8	23 Januari 2019	Konsul Bab I dan Bab II	ACC Bab I Bab II perbaiki teori dan kerangka konsep	 Idau Ginting, SST,M.Kes
9	24 Januari 2019	Konsul Bab I dan Bab II	ACC Bab I Bab II perbaiki penulisan teori dan perbaiki kerangka konsep	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
10	01 Februari 2019	Konsul Bab II	Perbaiki Defenisi Operasional, lanjut bab III	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
11	06 Februari 2019	Konsul Bab II dan Bab III	ACC Bab II Bab III perbaiki jenis penelitian, teknik pengambilan sampel	 Idau Ginting, SST, M.Kes
12	12 Februari 2019	Konsul Bab III dan Kuesioner	Perbaiki penulisan cara pengambilan data dan perbaiki kuesioner	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
13	14 Februari 2019	Konsul Bab III dan Kuesioner	Perbaiki cara pengambilan data dan kuesioner	 Idau Ginting, SST, M.Kes
14	18 Februari 2019	Konsul Bab III Kuesioner	ACC Bab III dan Kuesioner	 Idau Ginting, SST, M.Kes
15	18 Februari 2019	Konsul Bab III Kuesioner	ACC Bab III dan Kuesioner	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)

16	18 Februari 2019	ACC Bab I, II, III Kuesioner	ACC untuk Seminar Proposal	 Idau Ginting, SST, M.Kes
17	20 Februari 2019	Revisi Perbaikan Proposal Skripsi	ACC Perbaikan Sampel dan kisi-kisi kuesioner	 Arihta Sembiring,SST,M.Kes
18	22 Februari 2019	Revisi Perbaikan Penulisan Proposal Skripsi	Perbaikan Penulisan	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
19	26 Februari 2019	ACC Perbaikan Proposal Skripsi	Setuju pembimbing untuk melakukan penelitian	 Idau Ginting, SST, M.Kes
20	15 Mei 2019	Konsul Bab IV, Bab V, dan SPSS	Perbaikan Bab IV dan Bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes
21	21 Mei 2019	Konsul Bab IV, Bab V, dan Abstrak	Perbaikan Bab IV, kesimpulan, dan Abstrak	 Idau Ginting, SST, M.Kes
22	28 Mei 2019	Konsul Bab IV, dan Abstrak	ACC Bab IV, Bab V, dan Abstrak	 Idau Ginting, SST, M.Kes
23	30 Mei 2019	Konsul Bab IV, Bab V, SPSS, dan Abstrak	Perbaikan Penulisan Bab IV, Bab V, dan Abstrak	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
24	17 Juni 2019	Konsul Bab IV, Bab V, dan Abstrak	ACC Bab IV, Bab V, dan Abstrak	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)

25	17 Juni 2019	ACC Skripsi	Setuju Pembimbing untuk ujian hasil	 Idau Ginting, SST, M.Kes
26	1 Juli 2019	Revisi Perbaikan Skripsi	ACC Perbaikan Kerangka Teori, Bab IV, Bab V dan Abstrak	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
27	3 Juli 2019	Revisi Perbaikan Skripsi	ACC Perbaikan Skripsi dan Abstrak	 Idau Ginting, SST, M.Kes
28	8 Juli 2019	Revisi Perbaikan Penulisan Skripsi	Perbaikan Penulisan Bab IV , Bab V dan Abstrak	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
29	9 Juli 2019	Revisi Perbaikan Penulisan Skripsi	ACC Perbaikan Skripsi	 dr. Kumalasari, M.kes (Epid)
30	10 Juli 2019	Revisi Perbaikan Skripsi	ACC Skripsi	 Idau Ginting, SST, M.Kes

Medan,                   Juli 2019

**Dosen Pembimbing**



(Idau Ginting, SST, M.Kes)  
NIP. 195408191980032002

**Pembimbing Pendamping**



(dr. Kumalasari, M.Kes (Epid))  
NIP. 198008282009122001