

DAFTAR PUSTAKA

- Aspuah, S. (2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Deby, dkk.(2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenorea* pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014.*Jurnal FKM USU*, 1-10.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hendarini, Any Tri. (2014). Hubungan Malnutrisi dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kampar Tahun 2014. *Jurnal Gizi STIKes Tuanku Tambusai Riau*, 12-19.
- ISO. (2012). *ISO Indonesia Volume 46*. Jakarta: PT. ISFI Penerbitan.
- Kemenkes, RI. (2016). *INFODATIN. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, RI. (2016). *Pelayanan Informasi Obat*. Dipetik Desember 1, 2016, dari Pelayanan Informasi Obat Direktorat Bina Pelayanan Kefarmasian Kementerian Kesehatan: <http://pio.binfar.depkes.go.id/>
- Khamzah, S. N. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: BUKUBIRU.
- Lestari, Ni Made. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013* (pp. 323-329). Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Medikus (2014). *Memahami 4 Fase Siklus Menstruasi*. Dipetik Juli 18, 2017, dari [medikus.com :https://mediskus.com/wanita/4-fase-siklus-menstruasi](https://mediskus.com/wanita/4-fase-siklus-menstruasi).
- Mubarak, W.I.Chayatin N. dan Supradi. (2007). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Munthe, Deviana Pratiwi. (2013). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penggunaan Obat Pereda Nyeri Menstruasi Primer di SMA Negeri 17 Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S.(2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah dan Siti Misaroh. (2014). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Savitri, R. (2015). Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah Volume 2*, 25-29.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tjay, T. H. (2007). *Obat-Obat Penting. Edisi Ke-VI*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG OBAT
PEREDA NYERI MENSTRUASI PRIMER DI SMA SWASTA
CERDAS BANGSA KABUPATEN DELI SERDANG

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Obat Pereda Nyeri Menstruasi Primer Di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, maka dibutuhkan pendapat dari responden untuk melengkapi penelitian ini.

Untuk itu saya mengharapkan kesediaan waktu anda untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan penilaian yang anda miliki. Dan atas kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Nomor Kuesioner :

Tanggal Pengisian :

I. KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Petunjuk Pengisian :

- Isilah data dibawah ini dengan lengkap.
- Tuliskan tanda *check list* (**V**) pada kotak penelitian yang telah disediakan dan sesuai dengan jawaban.
- Setiap pertanyaan hendaknya dijawab dengan sebenarnya.

1. Nama Responden :

2. Umur Responden :

3. Sumber Informasi : Dimana anda mendapatkan informasi tentang obat pereda nyeri menstruasi primer? (pilih satu jawaban)

☐ Media Massa

☐ Sekolah

☐ Keluarga

☐ Tenaga Kesehatan

II. KUESIONER PENGETAHUAN

Petunjuk Pengisian :

- Pilih salah satu jawaban dari masing-masing nomor, lalu beri tanda *check list* (V) pada jawaban yang Anda pilih dan isilah semua pertanyaan secara keseluruhan.
- Setiap pertanyaan hendaknya dijawab dengan sebenarnya.

No.	Pernyataan	BENAR	SALAH
1.	Nyeri menstruasi primer adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah, punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis.		
2.	Obat pereda nyeri menstruasi adalah zat yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit mulai pinggang sampai pangkal paha pada saat menstruasi.		
3.	Munculnya nyeri pada saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot perut yang menegang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah.		
4.	Nyeri haid yang timbul dari hari pertama sampai hari ketiga menstruasi merupakan hal yang wajar.		
5.	Paracetamol, asam mefenamat, dan feminax adalah contoh obat pereda nyeri saat menstruasi.		
6.	Efek samping akibat penggunaan obat nyeri menstruasi adalah gangguan saluran pencernaan dan rasa kantuk.		
7.	Keterbatasan pengetahuan tentang obat pereda nyeri menstruasi akan berbahaya dalam penggunaan jangka panjang.		

8.	Kurangi stress, mengompres dengan suhu panas, dan olahraga secara teratur adalah cara alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.		
9.	Rutin mengkonsumsi buah, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan dapat melancarkan menstruasi.		
10.	Cara mengkonsumsi obat pereda nyeri menstruasi adalah mulai satu sampai dua hari sebelum menstruasi atau setiap kali merasa nyeri saat menstruasi.		
11.	Jika mengonsumsi obat pereda nyeri menstruasi, sebaiknya tidak mengemudi dan melakukan aktivitas berbahaya karena obat ini menyebabkan rasa kantuk.		
12.	Risiko penggunaan obat pereda nyeri menstruasi terlalu sering dan ketergantungan, dapat meningkatkan resiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung.		

MASTER TABULASI SKOR DATA

Nomor	Umur	Sumber Informasi	Nomor Pernyataan												Total	Skor	Persentase	Ket.
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12				
R1	16 Tahun	Sekolah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R2	17 Tahun	Media Massa	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	8	(8/12) x 100%	66.66%	B
R3	15 Tahun	Sekolah	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R4	16 Tahun	Sekolah	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R5	16 Tahun	Media Massa	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	8	(8/12) x 100%	66.66%	CB
R6	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R7	15 Tahun	Keluarga	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	(8/12) x 100%	66.66%	CB
R8	17 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R9	17 Tahun	Sekolah	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R10	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R11	15 Tahun	Media Massa	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R12	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R13	15 Tahun	Media Massa	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R14	17 Tahun	Sekolah	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R15	16 Tahun	Sekolah	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R16	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R17	17 Tahun	Keluarga	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R18	17 Tahun	Sekolah	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R19	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R20	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R21	17 Tahun	Media Massa	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R22	17 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R23	16 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R24	15 Tahun	Keluarga	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8	(8/12) x 100%	66.66%	CB
R25	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R26	17 Tahun	Media Massa	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R27	17 Tahun	Keluarga	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R28	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R29	15 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R30	16 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R31	16 Tahun	Tenaga Kesehatan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R32	16 Tahun	Media Massa	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R33	15 Tahun	Media Massa	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	8	(8/12) x 100%	66.66%	CB
R34	17 Tahun	Media Massa	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R35	15 Tahun	Keluarga	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R36	16 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R37	15 Tahun	Media Massa	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R38	17 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	(10/12) x 100%	83.33%	B
R39	15 Tahun	Keluarga	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	9	(9/12) x 100%	75%	CB
R40	17 Tahun	Keluarga	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB
R41	16 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R42	16 Tahun	Media Massa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	(11/12) x 100%	91.66%	B
R43	16 Tahun	Keluarga	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	7	(7/12) x 100%	58.33%	CB

Lampiran 3 : Surat Mohon Izin Penelitian Mahasiswa



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

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



Nomor : DM.01.05/01.03/ 356 /2017
 Lampiran : -
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian Mahasiswa**
Jurusan Farmasi Poltekkes Medan

Medan, 30 Mei 2017

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SMA Swasta Cerdas Bangsa
 Kabupaten Deli Serdang
 Di
 Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan akademik di Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan, mahasiswa diwajibkan melaksanakan penelitian yang merupakan bagian kurikulum D-III Farmasi, maka dengan ini kami mohon kiranya dapat mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di Sekolah SMA Swasta Cerdas Bangsa yang Bapak / Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

NO	NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING	JUDUL
1.	Elva Maulidha T P 07539014007	Drs. Hotman Sitanggang, M.Pd.	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Obat Pereda Nyeri Menstruasi Primer Di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang

Demikianlah kami sampaikan atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Farmasi,

Dra. Masniah, M.Kes, Apt
 NIP.196204281995032001

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN CERDAS BANGSA NAMORAMBE
TK SD SMP SMA SMK
SWASTA CERDAS BANGSA



Jl. Besar Namorambe / Jl. Perjuangan Gedung Johor Desa Delitua Kec. Namorambe Deli Serdang Kode Pos 20356

Nomor : 052/SMA.CB/DT/DS/IV/2017
 Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Bapak Dra. Masniah, M.Kes, Apt
 Ketua Jurusan Farmasi
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
 Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dengan nomor surat DM.01.05/01.03/195/2017 tertanggal 03 April 2017 perihal Permohonan Penelitian, maka kami memberi izin dan menerima mahasiswa Bapak atas nama:

Nama : Elva Maulydha T
 NPM : P 07539014007
 Judul Skripsi : "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Obat Pereda Nyeri Menstruasi Primer di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang"

Untuk melaksanakan Penelitian di SMA Swasta Cerdas Bangsa pada Tahun Pelajaran 2016/2017.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Delitua, 05 Juni 2017
 SMA Swasta Cerdas bangsa

 M. Sipayung, SH

Lampiran 5 : Daftar Nama-Nama Siswi SMAS Cerdas Bangsa



YAYASAN PENDIDIKAN CERDAS BANGSA NAMORAMBE

TK SD SMP SMA SMK

SWASTA CERDAS BANGSA



Jl. Besar Namorambe / Jl. Perjuangan Gedung Johor Desa Delitua Kec. Namorambe Deli Serdang Kode Pos 20356

SURAT KETERANGAN KEPALA SEKOLAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan ini menerangkan bahwa:

No	NIPD	NISN	Nama	JK	Kelas
1	1225	0014648060	ALPINA DAMAYANTI BR TARIGAN	P	10 A
2	1226	0014054659	ANA TASYA BR TARIGAN	P	10 A
3	1229	0000200415	ASWINA NES CAHAYA GEA	P	10 A
4	1230	0013133824	CINDI ARMITA	P	10 A
5	1231	0011611797	CINDY YEMIMA KEMBINA PURBA	P	10 A
6	1232	0013417658	DEDEK TITA RAMADANI	P	10 A
7	1234	0020093756	DEVI NATALIA	P	10 A
8	1237	0011197477	FITRI HAIRANI BR GINTING	P	10 A
9	1241	0014202021	KARTIKA PUTRI	P	10 A
10	1242	0004475085	LERTINA BR GINTING	P	10 A
11	1247	0026981207	MIDUK BUAH CINTYA SIHOMBING	P	10 A
12	1250	0010272062	NOVITA SARI	P	10 A
13	1257	0013855820	SHINTA DEVI	P	10 A
14	1258	0011194082	SINDI CARMENIA SARAGIH	P	10 A
15	1261	0013886201	YUNI ANISA BR GINTING	P	10 A
16	1228	0000189990	APRIBINA BR GINTING	P	10 B
17	1233	0013775257	DELLA SELVIA BR GINTING	P	10 B
18	1236	0022801992	ESTER ENJELINA BR BARUS	P	10 B
19	1239	0013299926	JENES DALI MUTHE	P	10 B
20	1243	0014880753	LIDWINA BR BARUS	P	10 B
21	1244	0018999907	LIZA KIRANI	P	10 B
22	1246	0012201702	MARTINA SEJATI BR SEMBIRING	P	10 B
23	1249	0014319906	NINDI IRANA BR KABAN	P	10 B
24	1251	0011197473	NUR ARAFAH	P	10 B
25	1252	0013111573	NURUL AFIFAH	P	10 B
26	1253	0006313035	PUSPA MARITA SILALAH	P	10 B
27	1256	9972105782	ROTUA SANJAYA	P	10 B
28	1259	0012199445	TIKA YULINDA	P	10 B
29	1260	9998352948	WITA SARI PASARIBU	P	10 B
30	1262	0011197712	YUNI ANITA BR GINTING	P	10 B
31	1172	9991360332	AGNES NOVIA NABABAN	P	11 IA
32	1178	0004478989	DIAN HESKIAH TAMBUNAN	P	11 IA
33	1186	9991408737	HANNA AMELITA TUMANGGOR	P	11 IA
34	1187	9990988292	IMELDA TIOPALITA BR PURBA	P	11 IA
35	1189	9999871890	LASMAWATI SIMANJUNTAK	P	11 IA
36	1190	0007224263	LESTI BANGUN	P	11 IA
37	1193	0004473964	MARTINA NOVITA LAIA	P	11 IA
38	1196	0004478966	MERRY INDRIANI BR BARINGIN	P	11 IA
39	1197	9991158823	MEWITA DARMAWATI ZEGA	P	11 IA



YAYASAN PENDIDIKAN CERDAS BANGSA NAMORAMBE
TK SD SMP SMA SMK
SWASTA CERDAS BANGSA



Jl. Besar Namorambe / Jl. Perjuangan Gedung Johor Desa Delitua Kec. Namorambe Deli Serdang Kode Pos 20356

42	1204	0000717539	PRISKA SINAGA	P	11 IA
43	1205	0008818257	QURNIA TARI BR SINGARIMBUN	P	11 IA
44	1206	0002389698	REGINA CAELY AYU PUTRI FITRI HASIAN GULTOM	P	11 IA
45	1207	0019044685	RIANA BR PELAWI	P	11 IA
46	1208	9991643375	RINDIANI DEWI LESTARI SITUMORANG	P	11 IA
47	1211	0003492779	SUANTI PERWITA BR SINUHAJI	P	11 IA
48	1212	0007023531	SYAFITRI CRYCIA BR. GINTING	P	11 IA
49	1214	0004479531	YULI EFRIYANTI BR DAMANIK	P	11 IA
50	1171	9995695322	ADVENT JERNIH YANTI GEA	P	11 IS
51	1266	0005171180	DEWI PITRI MELA BR PURBA	P	11 IS
52	1181	0004478979	ELY YULIANA	P	11 IS
53	1183	0008906886	ERSINTA BR TARIGAN	P	11 IS
54	1265	9995057772	GELORIA BR BANGUN	P	11 IS
55	1199	0007348107	NAOMI CHRISTIN	P	11 IS
56	1200	9994909224	NIA SAHNITA BR BARUS	P	11 IS
57	1201	9999373578	NOFI INKASARI	P	11 IS
58	1209	0006546817	RISA FERBINA SEMBIRING	P	11 IS
59	1093	9995697094	AME PERBINA	P	11 IS
60	1099	9998918894	BELLA EZA PERMATA	P	11 IS
61	1221	9997395254	BUNGA SINTA GINTING	P	12 IA
62	1104	9995699237	DELLA ARISTANIA P	P	12 IA
63	1107	9991406770	DEVI HANNA BANJARNAHOR	P	12 IA
64	1109	9995699209	DWI ANGGRAENI	P	12 IA
65	1114	9977270543	FINTA SETIA	P	12 IA
66	1119	9995699245	ILMI AZZARROINY ADHAWI	P	12 IA
67	1129	9995699236	MERY BR GINTING	P	12 IA
68	1133	9985497983	NOLI NIA GEA	P	12 IA
69	1134	9986693874	NOVARISA	P	12 IA
70	1135	9985497984	OKTA VIANI HAREFA	P	12 IA
71	1138	9971176061	RESTANAULI PURBA	P	12 IA
72	1139	9995699792	RIA ANDANI BR SINUHAJI	P	12 IA
73	1167	9987382752	Rolina Girsang	P	12 IA
74	1145	9995695333	SRI DEVI SEMBIRING	P	12 IA
75	1148	9982983108	SUMIYATI SARAGIH	P	12 IA
76	1153	9998253903	TRI HARTIKA HUTABARAT	P	12 IA
77	1154	9993741485	TRI WINDI YANTI	P	12 IA
78	1155	9978194499	TUKMAIDA HUTAJULU	P	12 IA
79	1156		VALENSYA BR PANJAITAN	P	12 IA
80	1158	0004478975	YELTI RUSDIANNA SIREGAR	P	12 IA
81	1159	9995339724	YESI NALSALISA BR GINTING	P	12 IA
82	1090	9995699790	ADE IRMA SINAGA	P	12 IS
83	1091	9995699231	AGUS FIERTA BR PURBA	P	12 IS
84	1095	9991205085	ANGGI DWI MULIYANI SIREGAR	P	12 IS
85	1096	9994533810	APRIYANTI SEMBIRING	P	12 IS
86	1098	9981186592	ASNI SUMARNI SARAGIH	P	12 IS
87	1102	9985493971	DANIAR AFNI	P	12 IS
88	1106	9990123489	DESSY BR GINTING	P	12 IS



**YAYASAN PENDIDIKAN CERDAS BANGSA NAMORAMBE
TK SD SMP SMA SMK
SWASTA CERDAS BANGSA**



Jl. Besar Namorambe / Jl. Perjuangan Gedung Johor Desa Delitua Kec. Namorambe Deli Serdang Kode Pos 20356

91	1113	0007854036	FENNY HARTATI	P	12 IS
92	1122	9995699224	JULIANA BR NAINGGOLAN	P	12 IS
93	1124	9990089095	KARISMA	P	12 IS
94	1125	9992889253	KRISTIANA NATALIA HASUGIAN	P	12 IS
95	1126	9976531060	LASMA BASAULINA SIANTURI	P	12 IS
96	1128	9995699803	MELIA AGREPINA SURBAKTI	P	12 IS
97	1222	9996792664	NENCY RIANI PANGGABEAN	P	12 IS
98	1131	9991205103	NIKITA NAOMI NATALIA	P	12 IS
99	1149	9986175674	SURI GANDA MAYASARI MATONDANG	P	12 IS
100	1151	9995699819	TAMA ULINA BR BARUS	P	12 IS
101	1157	9995697356	WINDA ASTRA PALENTINA PURBA	P	12 IS

Adalah benar merupakan Siswa Perempuan yang ada pada sekolah kami di SMA Swasta Cerdas Bangsa Tahun Pelajaran 2016/2017.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidorejo, 05 Juni 2017

~~RDAS~~ Yang Memberi Keterangan,



MAKAMUR SIPAYUNG, SH
NPTK: 2958732634200032

Lampiran 6 : Daftar Nama Responden

Lampiran 6 : Daftar Nama Responden			
DAFTAR NAMA RESPONDEN			TANDA TANGAN
NO.	RESPONDEN	NAMA SISWI	KELAS
1	R1	Lesti Bangun	11.IA
2	R2	Priska Sinaga	11.IA
3	R3	Alpina Damayanti Br. Tarigan	10.A
4	R4	Yuni Anita Br. Ginting	10.B
5	R5	Imelda Tiopalita Br. Purba	11.IA
6	R6	Nopkris Lince Putri Zendrato	11.IA
7	R7	Devi Natalia	10.A
8	R8	Bella Eza Permata	11.IS
9	R9	Ame Perbina	11.IS
10	R10	Syafitri Crycia Br. Ginting	11.IA
11	R11	Cindi Armita	10.A
12	R12	Mewita Darmawati Zega	11.IA
13	R13	Kartika Putri	10.A
14	R14	Geloria Br. Bangun	11.IS
15	R15	Rindiani Dewi Lestari Situmorang	11.IA
16	R16	Qurnia Tari Br. Singarimbun	11.IA
17	R17	Nia Sahnita Br. Barus	11.IS
18	R18	Advent Jernih Yanti Gea	11.IS
19	R19	Regina Caely Ayu Putri Fitri Hasian Gultom	11.IA
20	R20	Sindi Carmenia Saragih	10.A
21	R21	Della Selvia Br. Ginting	10.B
22	R22	Nop Berilayani Hia	11.IA
23	R23	Dian Heskih Tambunan	11.IA
24	R24	Aswina Nes Cahaya Gea	10.A
25	R25	Nindi Irana Br. Kaban	10.B
26	R26	Ely Yuliana	11.IS
27	R27	Yuli Efriyanti Br. Damanik	11.IA
28	R28	Nur Arafah	10.B
29	R29	Dedek Tita Ramadani	10.A
30	R30	Liza Kirani	10.B
31	R31	Cindy Yemima Kembina Purba	10.A
32	R32	Tika Yulinda	10.B
33	R33	Jenes Dali Munthe	10.B
34	R34	Nofi Inkasari	11.IS

35	R35	Shinta Devi	10.A	<i>[Signature]</i>
36	R36	Lidwina Br. Barus	10.B	<i>[Signature]</i>
37	R37	Ana Tasya Br. Tarigan	10.A	<i>[Signature]</i>
38	R38	Suanti Perwita Br. Sinuhaji	11.IA	<i>[Signature]</i>
39	R39	Miduk Buah Cintya Sihombing	10.A	<i>[Signature]</i>
40	R40	Riana Br. Pelawi	11.IA	<i>[Signature]</i>
41	R41	Agnes Novia Nababan	11.IA	<i>[Signature]</i>
42	R42	Martina Novita Laia	11.IA	<i>[Signature]</i>
43	R43	Puspa Marita Silalahi	10.B	<i>[Signature]</i>

Sidorejo, 05 Juni 2017

Yang Memberi Keterangan,



MAKNOIR SIPAYUNG, SH

NPTK: 2958732634200032

NYERI HAID (DISMENOREA)



Oleh:
ELVA MAULYDHA TANJUNG
NIM. P07539014007



POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JURUSAN FARMASI
2017

APA SIH NYERI HAID ITU?

Adalah keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah, punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis.

JENIS NYERI HAID ??

1. Dismenorea Primer

nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Nyeri menstruasi ini yang sering terjadi pada remaja putri.

2. Dismenorea Sekunder

nyeri menstruasi berat, yang biasanya terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi.

APA PENYEBAB DISMENOREA PRIMER?

1. Faktor kejiwaan, yang secara emosional tidak stabil.

2. Faktor hormon prostaglandin yang berlebih dilepaskan ke dalam peredaran darah.

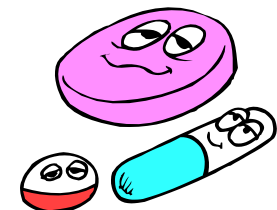
3. Faktor Konstitusi → Adapun faktor konstitusi, bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.

APA PENYEBAB DISMENOREA SEKUNDER?

Penyebab terjadinya dismenorea sekunder → biasa diakibatkan oleh salpingitis kronis, yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kandung telur (ovarium). Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita berusia 30-45 tahun. Mungkin juga ada tumor rahim, atau menyempitnya leher rahim. Untuk penanganannya perlu dilakukan konsultasi dokter.

BAGAIMANAKAH PENGOBATAN NYERI HAID??

Upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesik sebagai penghilang rasa sakit. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin. Pengobatan dpt diberikan sebelum haid mulai satu sampai tiga hari sebelum haid dan dapat hari pertama haid.



UPAYA PENANGANAN NYERI HAID



1. Kurangi Stres

Lebih bersantai dari rutinitas. Hal ini akan membantu mengurangi kinerja saraf yang tegang karena lelah beraktivitas.

2. Pola Makan Sehat

Banyak mengonsumsi brokoli, salmon, minyak ikan, kacang almond, biji wijen, yogurt, dan susu kedelai.

Hindari makanan pedas dan asam!!



3. Kompres dengan Suhu Panas

Gunakan *heating pad* (bantal panas), kompres handuk, atau botol berisi air hangat tepat pada bagian yang terasa kram.



4. Relaksasi

5. Berolahraga Secara Teratur



CONTOH OBAT PEREDA NYERI MENSTRUASI

Feminax -->



Keterangan:

Kombinasi Paracetamol yang merupakan pereda nyeri dan *Hyoscyami Extract* untuk mengatasi kram perut atau otot dalam Feminax dimaksudkan untuk mengurangi rasa nyeri, pening, mulas yang timbul pada waktu haid.

Indikasi:

Untuk mengurangi rasa sakit pada waktu haid (*dismenorea*).

Efek Samping:

Gangguan saluran pencernaan dan timbulnya rasa kantuk.

Aturan Pemakaian:

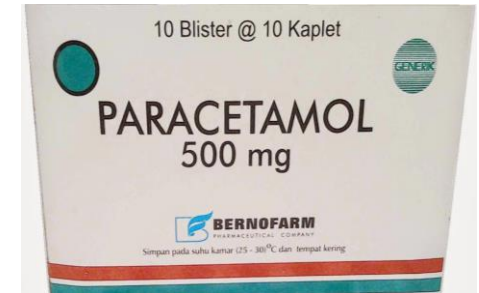
- Dewasa → 3 kali sehari 1-2 tablet
- Anak (10-16 th) → 3 kali sehari 1 tablet

Peringatan dan Perhatian:

Bila setelah 5 hari nyeri tidak hilang, segera hubungi dokter atau unit pelayanan kesehatan.

Jangan diminum melebihi dosis yang dianjurkan kecuali atas petunjuk dokter!

Paracetamol



Keterangan:

Parasetamol adalah salah satu obat pereda nyeri yang ampuh meredakan nyeri dan demam tanpa mengiritasi lambung.

Aturan Pemakaian:

Konsumsi bila terjadi nyeri. Bila nyeri telah hilang/berhenti, hentikan konsumsi obat ini.

- Dewasa → 3 kali sehari 1-2 tablet
- Anak (10-12 th) → 3 kali sehari 1/2 tablet

CARA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT HAID

1. Gantilah pembalut sesering mungkin.
2. Mencuci organ intim secara rutin
3. Memilih pembalut yang tepat.
4. Hindari lecet karna pembalut.
5. Mengenakan pakaian longgar.
6. Bersih saat melepas dan membuang pembalut.
7. Biasakan mencuci tangan.



Lampiran 8 : Dokumentasi



Dokumentasi 1 : Foto Peneliti Bersama Bapak Makmur Sipayung, S.H., Selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Cerdas Bangsa Kab. Deli Serdang



Dokumentasi 2 : Foto Siswi-Siswi SMA Swasta Cerdas Bangsa Kab. Deli Serdang (I)



**Dokumentasi 3 : Foto Siswi-Siswi SMA Swasta Cerdas Bangsa
Kab. Deli Serdang Sedang Mengisi Kuesioner**



**Dokumentasi 4 : Foto Siswi-Siswi SMA Swasta Cerdas Bangsa
Kab. Deli Serdang (II)**

Lampiran 9 : Kartu Laporan Pertemuan Bimbingan KTI

POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN FARMASI
JL. AIRLANGGA NO.26 MEDAN



KARTU LAPORAN PERTEMUAN BIMBINGAN KTI

Nama Mahasiswa : ELVA MAULYDHA T
NIM : P07539014007
Pembimbing : Drs. Hotman Sitanggang, M.Pd

No	TGL	PERTEMUAN	PEMBAHASAN	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	17/10-16	I	Pengajuan judul penelitian	3/mt mt	St
2	17/02-17	II	Diskusi Bab I dan Bab II	3/mt mt	St
3	20/02-17	III	Revisi Bab I dan Bab II	3/mt mt	St
4	29/03-17	IV	Diskusi Bab III, kuesioner, dan daftar pustaka	3/mt mt	St
5	30/03-17	V	Revisi Bab III, kuesioner, dan daftar pustaka	3/mt mt	St
6	26/04-17	VI	Acc Proposal KTI	3/mt mt	St
7	12/06-17	VII	Diskusi Hasil Penelitian	3/mt mt	St
8	24/06-17	VIII	Diskusi Pembahasan Penelitian	3/mt mt	St
9	16/06-17	IX	Revisi Hasil dan Pembahasan Penelitian (bab IV)	3/mt mt	St
10	04/07-17	X	diskusi Bab V dan Abstrak	3/mt mt	St
11	06/07-17	XI	Revisi Bab V dan Abstrak	3/mt mt	St
12	05/07-17	XII	Acc KTI	3/mt mt	St



Dra. Masniaty, M. Kes. Api.
NIP. 196204281995032001