

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi
- Chairunisa, D. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Flipbook terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*.
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/14416>
- Chairunisa, N., Sriyanti, C., Widayani, W., & Ferina, F. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Flipbook Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 214–220.
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2660>
- Dinanti, P. Z. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Flipbook. Jakarta: SN-9786027670106 ER-. Universitas Jakarta
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
<https://www.litbang.kemkes.go.id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>
- Indonesia, K. K. R. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Liang, H., Lee, Y., & Holmes, A. (2019). Adolescence as a critical period for the development of higher-order cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 20(2), 72–84. <https://doi.org/10.1038/s41583-018-0090-2>
- Maghfiroh, S., Rayani, T., Wijayanti, A., Maulina, R., Studi, P., Kebidanan, S., Sains, T., Kesehatan, D., & Soepraoen Malang, R. D. (2024). Pengaruh Media Audio Visual Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Menarche Pada Remaja Putri di MI Nurul Islam 01 Karanganyar. | *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 12(02). <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Octavia, Y. T. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Kontrasepsi*. Mahakarya Citra Utama.
- Organization, W. H. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240074326>
- Pakpahan, M., Siregar, D., & Susilawati, A. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis

- Pratiwi, A. P., Diah, T., Bausad, A. A. P., Ampang, A., & Ratnaningsih, M. (2022). Masalah Kesehatan Masyarakat. In *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Jawa Barat:CV Jejak
- Purnamasari, A. (2020). Sistem Reproduksi Biologi-Kelas XI. *Repository Kemdikbud*, 1–41.
https://sman3simpanghilir.sch.id/download/file/XI_Biologi_KD-3_12-_Sistem_Reproduksi.pdf
- Rachmawati, D. (2024). The Effect of Health Education with Flipbook Media and Lecture Method on Knowledge and Attitude to Prevent Sexual Harassment in Adolescent Females. *Professional Nursing Update Journal*, 1(1).
<https://pnuj.dpwppnijatim.org/index.php/PNUJ/article/view/12>
- Rosdiana, Wirawan, S., Hartika, A. Y., Aji, S. P., & Febriantika. (2023). *Penerapan Strategi Perubahan Perilaku* (D. N. Sulung & D. Oktavianis (eds.); 1st ed.). GET Press Indonesia.
- Simaibang, F. H., Azzahroh, P., & Silawati, V. (2021). *Pengaruh Media Lembar Balik , Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Reproduksi Seksualitas pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta Timur*. 13(1), 104–112.
- Sri, N., & Purdianingsih, S. (2025). The Pelationship Between Knowlwdgw, Attitudes And Parental Roles With Readiness To Face Menarche In Early Adolescents. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 14, 1.
- Tampubolon, N. R., Tampubolon, M. M., & Sari, N. Y. (2024). Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja, 5(1), 77–82.
- Tanjung, Y. S. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 100701 Batangtoru Kabupaten Taoanuli Selatan Tahun 2024*.
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/9910>
- Zulaeha, I., Malik, A., Permana, Y. A., Sulistiani, E., dkk.(2024). *Media pembelajaran Bahasa Indonesia era Merdeka Belajar di sekolah dasar*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Media *Flipchart* Persiapan Menarche

Kemenkes
PoliTekkes Medan

FLIPCHART

AYO PERSIAPKAN DIRI MENGHADAPI MENSTRUASI PERTAMA (MENARCHE)

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

MENARCHE

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche adalah estrogen dan progesterone. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesterone berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid.

Menarche merupakan periode menstruasi pertama yang ditandai dengan munculnya perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan mental.

Menstruasi pertama adalah hal yang normal dan akan dialami semua remaja putri. Tidak perlu takut atau malu, karena perubahan ini menandakan tubuh sedang tumbuh dan berkembang. Dengan pengetahuan yang cukup dan sikap yang positif, kamu bisa menghadapi menarche dengan tenang dan percaya diri.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Kamu tahu tidak tentang pubertas atau yang sering disebut dengan puber? Puber adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan ketika puber kamu mengalami perubahan yang paling umum yaitu menarche

Apa itu Menarche? Bagaimana persiapan yang perlu dilakukan dalam menghadapi pengalaman pertama yang dialami oleh setiap remaja putri?

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

IYA BISA HAMIL

Menarche menandakan bahwa organ reproduksi mulai berfungsi dan tubuh sedang berkembang menuju masa remaja. Setelah mengalami menstruasi pertama, seorang perempuan sudah memiliki kemungkinan untuk hamil apabila terjadi pertemuan antara sel telur dan sperma.

Remaja putri perlu menjaga diri dan menjaga pergaulan yang sehat, boleh berteman dengan siapa saja, termasuk teman laki-laki dalam batas yang wajar, tetapi remaja putri perlu memahami bahwa hubungan seksual dapat menyebabkan kehamilan. Selain itu, hubungan seksual pada usia remaja juga dapat menimbulkan berbagai risiko yaitu dapat merusak kesehatan fisik, mental, pendidikan, dan masa depan.

Jika merasa bingung atau memiliki pertanyaan tentang menstruasi, perubahan tubuh, atau kesehatan reproduksi, jangan malu untuk membicarakannya dengan orang tua, guru, atau tenaga kesehatan yang dapat memberikan informasi yang benar dan terpercaya.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Setelah mengalami Menstruasi pertama, apakah perempuan bisa hamil

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Siklus dan Fase Menstruasi

Jangka waktu antara satu menstruasi ke menstruasi berikutnya biasanya sekitar 28 hari (4 minggu atau sekitar satu bulan). Tapi hal ini bisa berbeda-beda, dari 20 ke 35 hari atau bahkan lebih lama, terutama pada menstruasi pertama. Menstruasi bisa terjadi paling singkat 2 hari dan paling lama 8 hari.

- Pada dua minggu pertama dalam satu bulan, estrogen membuat lapisan dalam rahim yang semakin menebal.
- Lalu, telur yang matang keluar dari salah satu indung telur dan turun ke tuba fallopi.
- Progesteron kemudian lebih mempertebal lapisan rahim. Tetapi, kalau telur nggak bertemu dengan sperma dan tumbuh jadi bayi.
- Telur pecah dan kadar estrogen dan progesteron turun. Hal ini menyebabkan lapisan itu luruh dan menstruasi terjadi.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Siklus dan Fase Menstruasi

1. Fase Folikuler 2. Fase Ovulasi

3. Fase Pasca Ovulasi 4. Fase Menstruasi

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Tanda-tanda Akan Mengalami Menstruasi Pertama

1. Payudara mulai berkembang
2. Tumbuh rambut di ketiak dan daerah kemaluan
3. Pinggul melebar dan TB bertambah cepat
4. Muncul keputihan
5. Perubahan suasana hati
6. Perut terasa tidak nyaman
7. Muncul jerawat

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Kemenkes
PoliTekkes Medan

Tanda-tanda Akan Mengalami Menstruasi Pertama

1. Payudara mulai berkembang
2. Tumbuh rambut di ketiak dan daerah kemaluan
3. Pinggul melebar dan TB bertambah cepat
4. Muncul keputihan
5. Perubahan suasana hati
6. Perut terasa tidak nyaman
7. Muncul jerawat

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

FAKTOR-FAKTOR DARI DALAM TUBUH YANG MEMPENGARUHI USIA TERJADINYA MENSTRUASI PERTAMA

- Genetik**
Umumnya, usia menarche pada seorang anak perempuan cenderung serupa dengan usia menarche ibunya.
- Pancaindra**
Sering terpapar rangsangan audiovisual. Misalnya, seorang anak melihat tayangan yang berkaitan dengan kedewasaan, mendengar informasi, atau menerima rangsangan lain yang memengaruhi aktivitas otak. Rangsangan tersebut diproses oleh otak, khususnya di bagian yang mengatur hormon reproduksi, yaitu hipotalamus.
- Aktivitas Fisik**
Remaja yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga berat secara rutin cenderung mengalami menarche lebih lambat dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik ringan atau sedang.
- Emosi dan Stres**
Tingkat stres yang tinggi, gangguan emosi, serta pola makan yang tidak seimbang dapat menghambat produksi hormon reproduksi dan menyebabkan menarche terlambat.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

FAKTOR-FAKTOR DARI DALAM TUBUH YANG MEMPENGARUHI USIA TERJADINYA MENSTRUASI PERTAMA

- 1 Genetik ibu**
- 2 Pancaindra**
- 3 Aktivitas fisik**
- 4 Emosi dan stres**

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

FAKTOR-FAKTOR DARI LUAR YANG MEMPENGARUHI USIA TERJADINYA MENSTRUASI PERTAMA

- 1. Asupan Gizi**
Anak yang memperoleh gizi yang cukup dan seimbang cenderung mengalami pertumbuhan fisik lebih cepat sehingga pematangan organ reproduksi juga terjadi lebih awal. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan menarche terjadi lebih lambat.
- 2. Status Sosial Ekonomi**
Kondisi sosial ekonomi keluarga memengaruhi kualitas gizi, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan pola hidup anak. Anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih baik umumnya memiliki asupan gizi dan pelayanan kesehatan yang lebih memadai, sehingga berpotensi mengalami menarche pada usia yang lebih dini dibandingkan anak dengan kondisi sosial ekonomi yang kurang baik.
- 3. Kemajuan Suatu Negara**
Kemajuan suatu negara berkaitan dengan meningkatnya kualitas hidup masyarakat, seperti perbaikan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang lebih optimal, sehingga rata-rata usia menarche di negara maju cenderung lebih dini dibandingkan di negara berkembang.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

FAKTOR-FAKTOR DARI LUAR TUBUH YANG MEMPENGARUHI USIA TERJADINYA MENSTRUASI PERTAMA

- Asupan Gizi**
- Status sosial ekonomi**
- Kemajuan suatu Negara**

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Hal Yang Harus Dipersiapkan

Untuk mencegah terjadinya situasi darurat saat menstruasi pertama, remaja putri disarankan untuk selalu mempersiapkan perlengkapan khusus dalam sebuah dompet kecil atau kantong serut.

- 1. Pembalut Cadangan**
Bawalah 2-3 pembalut cadangan agar dapat segera mengganti pembalut jika sudah penuh. Ganti pembalut secara teratur membantu menjaga kebersihan dan mencegah kebocoran.
- 2. Celana Dalam Cadangan**
Celana dalam cadangan berguna jika pembalut bocor atau celana dalam menjadi basah.
- 3. Tisu Kering dan Tisu Basah Tanpa Pewangi**
Tisu dapat digunakan untuk membersihkan area keewanitaan sebelum memakai pembalut baru atau untuk mengeringkan tangan setelah mencuci. Pilih tisu basah tanpa pewangi agar tidak menyebabkan iritasi pada kulit yang sensitif.
- 4. Kantong Plastik atau Kantong Khusus**
Gunakan kantong plastik atau kantong khusus untuk membungkus pembalut bekas sebelum dibuang ke tempat sampah. Hal ini membantu menjaga kebersihan dan mengurangi bau tidak sedap.
- 5. Sabun atau Hand Sanitizer**
Bersihkan tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Jika tidak ada air dan sabun, gunakan hand sanitizer untuk membantu menjaga kebersihan tangan.
- 6. Botol Minum**
Minumlah air putih yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi. Minum air juga membantu tubuh tetap segar dan dapat mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Hal Yang Harus Dipersiapkan

Pembalut Cadangan, Celana dalam cadangan, Tisu Kering dan Tisu Basah, Kantong Plastik/ Kantong Khusus, Sabun dan Hand Sanitizer, Air Minum

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Menjaga Kebersihan Diri Saat Menstruasi

- 1. Ganti pembalut secara teratur**
Ganti pembalut minimal setiap 3-4 jam, atau lebih sering jika sudah penuh. Ini membantu mencegah lembap berlebihan yang dapat menyebabkan iritasi atau infeksi.
- 2. Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut**
Tangan bersih penting untuk mencegah kuman masuk ke area keewanitaan. Selalu cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- 3. Bersihkan area kemaluan dengan air bersih**
Cuci bagian luar kemaluan dengan air bersih saat mandi atau saat mengganti pembalut agar tidak ada sisa darah yang menempel.
- 4. Mandi setiap hari**
Mandi setidaknya sekali sehari untuk menjaga tubuh tetap bersih dan segar selama menstruasi.
- 5. Buang pembalut yang sudah dipakai dengan benar**
Bungkus pembalut bekas dengan kertas atau plastik lalu buang ke tempat sampah. Jangan dibuang di toilet karena bisa menyumbat saluran air.
- 6. Gunakan pakaian dalam bersih dan nyaman**
Pilih pakaian dalam yang bersih, kering, dan berbahan menyerap keringat seperti katun supaya area intim tetap kering dan nyaman.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Menjaga Kebersihan Diri Saat Menstruasi

- 1 Ganti pembalut secara teratur**
- 2 Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut**
- 3 Bersihkan area kemaluan dengan air bersih**
- 4 Mandi setiap hari**
- 5 Buang pembalut yang sudah dipakai dengan benar**
- 6 Gunakan pakaian dalam bersih dan nyaman**

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

7 Langkah Mencuci Tangan

- 1. Gosok Kedua Telapak Tangan**
Gosok kedua telapak tangan secara bergantian hingga sabun berbusa agar kotoran dan kuman di telapak tangan hilang.
- 2. Gosok Punggung Tangan**
Gosok punggung tangan kanan menggunakan telapak tangan kiri, kemudian lakukan pada punggung tangan kiri menggunakan telapak tangan kanan.
- 3. Gosok Sela-Sela Jari**
Rapatkan kedua tangan, lalu gosok sela-sela jari agar bagian yang sulit dijangkau juga menjadi bersih.
- 4. Teknik Mengunci Jari**
Kaitkan atau kunci jari-jari kedua tangan, kemudian gosok bagian dalam jari secara maju-mundur untuk membersihkan sela-sela jari dengan lebih baik.
- 5. Bersihkan Kuku-Kuku Jari**
Tempelkan ujung jari pada telapak tangan yang berlawanan, lalu gosok dengan gerakan memutar agar kotoran yang berada di bawah kuku dapat dibersihkan.
- 6. Bersihkan Ibu Jari**
Gergam ibu jari dengan tangan yang lain, kemudian putar secara bergantian hingga seluruh permukaan ibu jari bersih.
- 7. Bersihkan Pergelangan Tangan**
Gosok pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri, lalu lakukan sebaliknya. Setelah selesai, bilas tangan dengan air mengalir dan keringkan menggunakan tisu atau handuk yang bersih.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

7 Langkah Mencuci Tangan

- 1 Gosok Kedua Telapak Tangan
- 2 Gosok Punggung Tangan
- 3 Gosok Sela Jari
- 4 Teknik Mengkunci
- 5 Bersihkan Kuku-Kuku
- 6 Bersihkan Ibu jari
- 7 Bersihkan Pergelangan Tangan

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Macam-macam Pembalut

Pembalut Sekali Pakai

1. Pembalut memiliki perekat di bagian belakangnya. Cukup tempelkan bagian yang berperekat tersebut pada celana dalam agar pembalut tetap berada di tempatnya. Mungkin diperlukan sedikit latihan agar pembalut terpasang dengan tepat dan nyaman.
2. Beberapa pembalut memiliki sayap (wings) di bagian samping. Sayap ini dilipat ke bawah dan direkatkan pada bagian luar celana dalam sehingga pembalut lebih kuat menempel, tidak mudah bergeser, dan dapat membantu mencegah kebocoran.

Pembalut Kain

Pembalut kain terbuat dari bahan yang lembut dan nyaman di kulit. Cara penggunaannya yaitu dipasang pada celana dalam dan dikancingkan atau direkatkan menggunakan pengait khusus.

Setelah digunakan, pembalut kain harus segera dicuci dengan air dan sabun hingga bersih, kemudian djemur di bawah sinar matahari sampai benar-benar kering sebelum digunakan kembali. Menjaga kebersihan pembalut kain sangat penting untuk mencegah pertumbuhan kuman dan menjaga kesehatan organ reproduksi.

- ❗ Pilih ukuran pembalut yang sesuai dengan kebutuhanmu.
- ❗ Saat darah menstruasi keluar lebih banyak, gunakan pembalut yang lebih tebal atau memiliki daya serap tinggi.
- ❗ Pada malam hari, kamu dapat menggunakan pembalut yang lebih panjang agar tidur lebih nyaman.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Macam-Macam Pembalut

Pembalut Sekali Pakai

- 1 Pembalut Biasa
- 2 Pembalut Bersayap

Pembalut Kain

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Menggunakan Pembalut

Cara penggunaan pembalut sekali pakai yang benar menurut Dominika (2023) meliputi:

- 1) Cuci tangan terlebih dahulu sebelum membuka pembungkusan pembalut menggunakan sabun dan air mengalir
- 2) Buka pembalut dari kemasannya, lepaskan lapisan pelindung perekat yang ada di bagian belakang pembalut
- 3) Tempelkan bagian perekat pada bagian tengah celana dalam, pastikan seluruh bagian pembalut menempel dengan baik dari ujung ke ujung agar dapat menangkap darah menstruasi dengan baik
- 4) Jika menggunakan pembalut bersayap, lepaskan perekat sayap kemudian lipat dan tempelkan ke bagian luar sisi celana dalam.
- 5) Pastikan pembalut terpasang dengan rapi dan nyaman sehingga tidak mudah bergeser saat beraktivitas.
- 6) Cuci tangan kembali setelah mengganti pembalut

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Menggunakan Pembalut

- 1 Cuci tangan
- 2 Lepaskan bagian perekat
- 3 Tempelkan pada celana dalam
- 4 Rekatkan sayapnya
- 5 Pembalut nyaman digunakan
- 6 Cuci tangan

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Membersihkan Area Kemaluan Dengan Benar

Basuh Dari depan Ke Belakang Yaa

1. Tidak dianjurkan rutin menggunakan sabun dengan kandungan pewangi/alkohol untuk membersihkan area kemaluan, karena dapat mengganggu Ph normal vagina
2. Selalu gunakan air mengalir. Jika sedang berada di tempat yang tidak tersedia air bersih, gunakan tisu basah tanpa pewangi dan tanpa alkohol untuk membersihkan area kemaluan sebagai pilihan sementara. Setelah menemukan air bersih, bersihkan kembali area kemaluan menggunakan air agar lebih bersih dan nyaman.
3. Bersihkan area kemaluan dengan usapan lembut sambil diguyur air dari depan ke belakang atau dari depan (kemaluan) ke belakang (anus), jangan sebaliknya yaa. Cara ini penting untuk mencegah kuman yang berasal dari anus berpindah ke area kemaluan atau saluran kemih. Oleh karena itu, biasakan selalu membersihkan area kemaluan dari depan ke belakang setiap kali selesai buang air kecil, buang air besar, dan saat mengganti pembalut.
4. Selalu pastikan area kemaluan kering sebelum memakai celana, gunakan CD katun yang menyerap.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Membersihkan Area Kemaluan Dengan Benar

Basuh Dari depan Ke Belakang

Bagaimana jika tidak tersedia air bersih?

Jika tidak tersedia air bersih maka bisa menggunakan tisu basah tanpa pewangi dan alkohol yaa girl.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Warna-warna Darah Menstruasi

1. Merah muda
Darah haid berwarna merah muda biasanya muncul pada awal atau akhir menstruasi ketika volume darah yang keluar masih sedikit.
2. Merah terang
Pada hari-hari awal menstruasi atau saat aliran darah deras, darah haid biasanya berwarna merah terang atau cerah dan bertekstur encer.
3. Merah gelap
Darah haid berwarna merah gelap biasanya keluar pada akhir menstruasi ketika aliran darah mulai melambat.
4. Cokelat
Warna darah haid cokelat umumnya muncul pada hari-hari terakhir menstruasi.
5. Hitam
Darah haid berwarna hitam biasanya juga ditemukan pada akhir masa haid sebagai akibat dari darah yang mengendap lama sebelum keluar.
6. Jingga
Warna darah haid jingga biasanya merupakan hasil campuran antara darah dan lendir serviks.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Warna-warna Darah Menstruasi

Merah Muda Merah Terang Merah Gelap

Cokelat Hitam Jingga

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi

1. Kompres Hangat pada Perut
Tempelkan botol atau bantal berisi air hangat pada bagian bawah perut selama 15-20 menit. Rasa hangat membantu otot menjadi lebih rileks sehingga nyeri atau kram dapat berkurang.
2. Mandi Air Hangat
Mandi menggunakan air hangat dapat membuat tubuh terasa lebih rileks dan membantu mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi. Jika tersedia, dapat ditambahkan aroma terapi yang lembut untuk membantu tubuh menjadi lebih tenang.
3. Pijat Lembut Bagian yang Terasa Nyeri
Minta bantuan orang tua untuk memijat lembut bagian bawah perut atau pinggang menggunakan minyak pijat atau balsem yang sesuai. Pijatan ringan dapat membantu mengurangi ketegangan otot.
4. Jangan malu bercerita kepada orang tua
Jika kamu mengalami menstruasi pertama, nyeri menstruasi, atau memiliki pertanyaan tentang menstruasi, jangan malu untuk bercerita kepada orang tua, terutama ibu, atau orang dewasa yang kamu percaya. Jika nyeri terasa sangat hebat atau mengganggu aktivitas sehari-hari, orang tua juga dapat mengajakmu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.
5. Posisi yang Nyaman
Cobalah berbaring miring atau menekuk lutut ke arah dada agar tubuh lebih nyaman.
6. Minum Minuman Hangat
Minumlah air hangat atau minuman hangat. Minuman hangat dapat membantu tubuh terasa lebih nyaman selama menstruasi.

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Cara Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi



Jangan Malu Bercerita Dengan Orang Tua

Istirahat Dengan Posisi Nyaman

Minum Minuman Hangat

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Sarjana Terapan Kebidanan Medan

KUISISIONER

Pengaruh Edukasi Menggunakan *Flipchart* Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan *Menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi

A. Data Responden

Nama :

Usia :

Kelas :

Alamat :

Pekerjaan Orang Tua :

Pendidikan Terakhir Orang Tua :

Darimana anda mendapatkan informasi tentang *menarche*?

☐ Ibu

☐ Guru

☐ Ayah

☐ Media (Internet, buku, dll)

☐ Teman

☐ Lainnya (Sebutkan).....

B. Perunjuk Pengisian Kuisisioner

Bacalah setiap petunjuk pengisian sebelum mengisi bagian setiap bagian kuisisioner perilaku (Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan)

1. Baca dan jawablah semua pertanyaan dengan teliti dan jujur, Kerahasiaan jawaban terjaga
2. Berilah tanda ceklis (✓) pada pilihan yang telah disediakan dalam setiap pertanyaan

C. Kuisisioner Pengetahuan

No	Pernyataan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Menarche adalah menstruasi pertama kali yang dialami remaja putri		
2.	Menstruasi merupakan pertanda masa awal dewasa pada kehidupan remaja putri		

3.	Usia terjadinya menstruasi pertama tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, budaya dan ekonomi		
4.	Sebelum memasuki usia menstruasi pertama, remaja putri akan mengalami keputihan		
5.	Menstruasi pertama terjadi pada usia 10-14 tahun		
6.	Saat menstruasi tidak perlu mengenakan pembalut		
7.	Umur 16 tahun belum mendapatkan menstruasi pertama adalah hal yang wajar		
8.	Remaja putri tidak perlu membersihkan pembalut yang akan dibuang saat menstruasi		
9.	Menstruasi terjadi antara 5-7 hari		
10.	Siklus menstruasi tidak dipengaruhi oleh stress, kelelahan fisik dan pikiran		

D. Kuisisioner Sikap

No	Pernyataan	Jawaban	
		Setuju	Tidak Setuju
1.	Saya merasa menarche adalah hal yang normal		
2.	Saya merasa informasi tentang <i>menarche</i> penting untuk dipahami		
3.	Saya merasa takut menghadapi menstruasi pertama (<i>menarche</i>)		
4.	Saya malu bertanya tentang menstruasi pertama kepada orang tua atau guru		
5.	Saya merasa penting untuk mengetahui cara menggunakan pembalut dengan benar		
6.	Menstruasi pertama (<i>menarche</i>) membuat saya menjadi kotor		
7.	Saya bersedia mengganti pembalut secara teratur saat menstruasi nanti		
8.	Saya bersedia mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut		

9.	Saya bersedia menggunakan kompres air hangat jika nanti mengalami nyeri saat menstruasi		
10.	Saya siap menghadapi menarche ketika waktunya tiba		

E. Kuisisioner Tindakan

No	Pernyataan	Jawaban	
		Dilakukan	Tidak Dilakukan
1.	Saya menyiapkan pembalut sebagai persiapan <i>menarche</i>		
2.	Saya menyiapkan celana dalam cadangan		
3.	Saya akan mengganti pembalut 3-4 kali sehari		
4.	Saya mempelajari cara menggunakan pembalut		
5.	Saya membilas alat kelamin dari depan ke belakang setelah buang air		
6.	Saya belajar cara meredakan nyeri saat menstruasi dengan kompres air hangat pada daerah yang terasa nyeri		
7.	Saya belajar cara membersihkan darah pada pembalut sebelum dibuang		
8.	Saya berlatih mencuci tangan dengan benar		
9.	Saya membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir		
10.	Saya berdiskusi dengan orang tua tentang menstruasi pertama		

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Realibitas Kuisioner

HASIL UJI VALIDITAS

No item	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0.420	0.361	Valid
P2	0.410	0.361	Valid
P3	0.373	0.361	Valid
P4	0.543	0.361	Valid
P5	0.376	0.361	Valid
P6	0.434	0.361	Valid
P7	0.549	0.361	Valid
P8	0.418	0.361	Valid
P9	0.371	0.361	Valid
P10	0.367	0.361	Valid
P11	0.448	0.361	Valid
P12	0.420	0.361	Valid
P13	0.452	0.361	Valid
P14	0.458	0.361	Valid
P15	0.592	0.361	Valid
P16	0.550	0.361	Valid
P17	0.543	0.361	Valid
P18	0.447	0.361	Valid
P19	0.427	0.361	Valid
P20	0.452	0.361	Valid
P21	0.374	0.361	Valid
P22	0.478	0.361	Valid
P23	0.423	0.361	Valid
P24	0.417	0.361	Valid
P25	0.358	0.361	Valid
P26	0.385	0.361	Valid
P27	0.364	0.361	Valid
P28	0.375	0.361	Valid
P29	0.518	0.361	Valid
P30	0.423	0.361	Valid

Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.863	30

Lampiran 4 Lembar persetujuan menjadi responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

No. WA :

Orang tua dari anak

Nama :

Kelas :

Usia :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan dan telah memahami tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Fatma Gadis mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan judul **“Pengaruh Edukasi Menggunakan *Flipchart* Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan *Menarche* Di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2025/2026”** dan saya mengizinkan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Tebing Tinggi,

2026

Tanda tangan orang Tua,

(.....)

Lampiran 5 Surat Izin Survey Penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 7943/2025
Perihal : Izin Survey Penelitian

26 November 2025

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SD Negeri 164526 Kota Tebing Tinggi
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan
Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu
untuk memberi izin survey penelitian kepada:

Nama : Fatma Gadis
NIM : P07524422016
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Flipbook Terhadap Perilaku Remaja
Putri Awal Tentang Persiapan Menarche di SD Negeri
164526 Kota Tebing Tinggi

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima
kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Arihta br. Senjibiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 6 Balasan Surat Izin Survey Penelitian



**PEMERINTAH KOTA TEBING TINGGI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 164526**

Jln.Kelapa Kel. Bagelen Kec.Padang Hilir Kota Tebing Tinggi 20634
Email : sdn164526@gmail.com Akreditasi : B

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 800/212/10B/2025

Berdasarkan Nomor Surat PP.08.02/F.XXII.10/7943/2025 dengan ini kami menerangkan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ngatmi,S.Pd,SD
NIP : 196903012006042003
Jabatan : Kepala Sekolah
Pangkat/Gol : Penata Tk. I/ III/d

Memberikan ijin untuk melakukan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS) di SD Negeri 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2025 kepada :

Nama : Fatma Gadis
NIM : P07524422016
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Flipbook Terhadap Perilaku Remaja Putri Awal
Tentang Persiapan Menarche di SD Negeri 164526 Kota Tebing Tinggi

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya, dan kepada yang berkepentingan untuk melakukan penelitian.

Tebing Tinggi, 28 November 2025
Kepala Sekolah SD Negeri 164526

NGATMI,S.Pd,SD
NIP. 196903012006042003

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 8 Ethical Clearance



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2882/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Fatma Gadis
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN FLIPCHART TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG
PERSIAPAN MENARCHE DI SDN 164526 KOTA TEBING TINGGI"**

*"THE EFFECT OF EDUCATION USING FLIPCHARTS ON THE BEHAVIOR OF ADOLESCENT GIRLS REGARDING
MENARCHE PREPARATION AT SDN 164526 TEBING TINGGI CITY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Juni 2026 sampai dengan tanggal 17 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 17, 2026 until June 17, 2027.

June 17, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Medan

Jalan Jamin Ginting KM 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/0427 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 03 Februari 2026

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SDN 164526 Kota Tebing Tinggi
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan
Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu
untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Fatma Gadis
NIM : P07524422016
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Menggunakan *Flipchart* Terhadap
Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan *Menarche* di SDN
164526 Kota Tebing Tinggi

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan
terima kasih.



Arjita br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10 Balasan Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA TEBING TINGGI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 164526

Jln. Kelapa Kel. Bagelen Kec. Padang Hilir Kota Tebing Tinggi 20634
Email : sdn164526@gmail.com Akreditasi : B

Surat Izin Penelitian
Nomor : 421.2/099/10.B/2025

Berdasarkan Nomor Surat : PP.08.02/F.XXII.10/0427/2026 Dengan Ini Kami Menerangkan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini:

Nama	: NGATMI S, Pd. SD
NIP	: 196903012006042003
Jabatan	: Kepala Sekolah
Pangkat / Gol	: Penata Tingkat I / III d

Memberikan izin untuk melakukan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS) Di SD NEGERI 164526 Kota

Nama	: Fatma Gadis
NIM	: P07524422016
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Menggunakan <i>Flipchart</i> Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan <i>Menarche</i> di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi

Demikian Surat Izin Penelitian Ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, dan Kepada Yang Berkepentingan Untuk Melakukan Penelitian.

Tebing Tinggi, 14 Februari 2026
SD NEGERI 164526 Tebing Tinggi
Kepala Sekolah



Lampiran 11

MASTER TABEL PRE TEST

id	umur	dmim	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL		
X1	10	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	19		
X2	10	4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	14		
X3	10	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	19		
X4	11	3	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25		
X5	11	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	24		
X6	10	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20	
X7	10	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	21		
X8	11	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	14		
X9	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	22		
X10	10	5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	23		
X11	11	5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	23		
X12	12	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10		
X13	12	4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	15	
X14	12	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	14	
X15	11	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	10		
X16	11	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	19	
X17	12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
X18	12	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	16	
X19	11	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	21	
X20	11	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	16	
X21	10	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	17	
X22	12	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
X23	12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	25	
X24	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
X25	10	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	18
X26	11	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	16	
X27	10	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	11	
X28	12	4	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	13
X29	11	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24	
X30	11	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	23	
X31	10	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	23	
X32	10	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21

MASTER TABEL POST TEST

PS1	PS2	PS3	PS4	PS5	PS6	PS7	PS8	PS9	PS10	PS11	PS12	PS13	PS14	PS15	PS16	PS17	PS18	PS19	PS20	PS21	PS22	PS23	PS24	PS25	PS26	PS27	PS28	PS29	PS30	TOTALPOS		
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	27	
1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	20	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	23	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	27	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	25	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	28	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	21	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	21	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	26	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	26	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	27	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	27	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	27	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	23	
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	23	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	26	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	26	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	24	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	27	

Lampiran 12 Pengolahan Data Statistik

Statistics

			DIMANA MENDAPATKAN INFORMASI MENARCHE
USIA RESPONDENT			
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		11.03	1.69
Median		11.00	1.00
Mode		11	0
Std. Deviation		.782	1.857
Minimum		10	0
Maximum		12	5

USIA RESPONDENT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	9	28.1	28.1	28.1
	11	13	40.6	40.6	68.8
	12	10	31.3	31.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

DIMANA MENDAPATKAN INFORMASI MENARCHE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BELUM PERNAH MENDAPATKAN INFORMASI	12	37.5	37.5	37.5
	IBU	9	28.1	28.1	65.6
	TEMAN	2	6.3	6.3	71.9
	GURU	6	18.8	18.8	90.6
	MEDIA	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Statistics

		TOTAL NILAI PRE TEST	TOTAL NILAI POST TEST
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		19.06	25.47
Median		19.50	26.00
Mode		23	27
Std. Deviation		4.731	2.170
Minimum		10	20
Maximum		26	28

TOTAL NILAI PRE TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	6.3	6.3	6.3
	11	1	3.1	3.1	9.4
	13	1	3.1	3.1	12.5
	14	3	9.4	9.4	21.9
	15	1	3.1	3.1	25.0
	16	3	9.4	9.4	34.4
	17	1	3.1	3.1	37.5
	18	1	3.1	3.1	40.6
	19	3	9.4	9.4	50.0
	20	1	3.1	3.1	53.1
	21	3	9.4	9.4	62.5
	22	1	3.1	3.1	65.6
	23	5	15.6	15.6	81.3
	24	2	6.3	6.3	87.5
	25	3	9.4	9.4	96.9
	26	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

TOTAL NILAI POST TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	3.1	3.1	3.1
	21	2	6.3	6.3	9.4
	23	3	9.4	9.4	18.8
	24	4	12.5	12.5	31.3
	25	1	3.1	3.1	34.4
	26	8	25.0	25.0	59.4
	27	9	28.1	28.1	87.5
	28	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TOTAL NILAI PRE TEST	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
TOTAL NILAI POST TEST	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
TOTAL NILAI PRE TEST	Mean	19.06	.836
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	17.36	
	Upper Bound	20.77	
	5% Trimmed Mean	19.20	
	Median	19.50	
	Variance	22.383	
	Std. Deviation	4.731	
	Minimum	10	
	Maximum	26	
	Range	16	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	-.400	.414
	Kurtosis	-.958	.809
TOTAL NILAI POST TEST	Mean	25.47	.384
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	24.69	
	Upper Bound	26.25	
	5% Trimmed Mean	25.61	
	Median	26.00	
	Variance	4.709	
	Std. Deviation	2.170	
	Minimum	20	
	Maximum	28	
	Range	8	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-1.016	.414
	Kurtosis	.283	.809

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TOTAL NILAI PRE TEST	.141	32	.105	.939	32	.070
TOTAL NILAI POST TEST	.253	32	.000	.874	32	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TOTAL NILAI POST TEST - TOTAL NILAI PRE TEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	32 ^b	16.50	528.00
	Ties	0 ^c		
	Total	32		

a. TOTAL NILAI POST TEST < TOTAL NILAI PRE TEST

b. TOTAL NILAI POST TEST > TOTAL NILAI PRE TEST

c. TOTAL NILAI POST TEST = TOTAL NILAI PRE TEST

Test Statistics^a

	TOTAL NILAI POST TEST - TOTAL NILAI PRE TEST
Z	-4.944 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13 Kartu Bimbingan



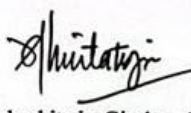
**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

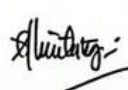
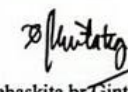
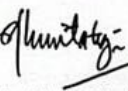
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

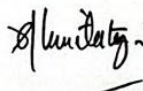
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fatma Gadis
Nim : P07524422016
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Menggunakan *Flipchart*
Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan
Menarche Di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi
Tahun 2026
Pembimbing Utama : Yusniar Siregar, SST, M. Kes
Pembimbing Pendamping : Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH

No.	Hari, Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 03 November 2025	Arahan/ Konsultasi dalam menentukan judul kepada dosen pembimbing utama	Memperbanyak mencari data dan membaca jurnal	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
2.	Jum'at, 14 November 2025	Arahan/ Konsultasi dalam menentukan judul kepada dosen pembimbing pendamping	Judul yang digunakan harus sesuai dengan ranah bidan	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
3.	Senin, 24 November 2025	Pengajuan judul kepada dosen pembimbing utama	ACC judul dan lanjut Bab I, II, dan III	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
4.	Senin, 24 November 2025	Pengajuan judul kepada dosen pembimbing pendamping	ACC judul	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
5.	Jum'at, 05 Desember 2025	Konsultasi proposal skripsi Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing utama	Memperbaiki isi dari Bab I, II, dan III	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes

6.	Jum'at, 05 Desember 2025	Bimbingan revisi proposal skripsi Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing utama	Memperbaiki isi dari Bab I, II, dan III	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
7.	Rabu, 10 Desember 2025	Bimbingan revisi proposal skripsi Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing utama	Memperbaiki isi dari Bab I, II, dan III	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
8.	Jum'at, 12 Desember 2025	Bimbingan revisi proposal skripsi Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing utama	Memperbaiki isi dari Bab I, II, dan III	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
9.	Jum'at, 12 Desember 2025	Bimbingan revisi proposal skripsi Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing Pendamping	Memperbaiki isi dari Bab I, II, dan III	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
10.	Sabtu, 20 Desember 2025	Bimbingan revisi penulisan Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing Pendamping	Memperbaiki penulisan	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
11.	Selasa, 23 Desember 2025	Bimbingan revisi penulisan Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing utama	ACC Seminar Proposal	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
12.	Selasa, 23 Desember 2025	Bimbingan revisi penulisan Bab I, II dan III kepada dosen pembimbing pendamping	ACC Seminar Proposal	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
13.	Kamis, 29 Januari 2026	Konsultasi revisi proposal didampingi oleh pembimbing utama	ACC	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes

14.	Kamis, 29 Januari 2026	Konsultasi revisi proposal didampingi oleh penguji	ACC	 Betty Mangkuji, SST, M.Keb
15.	Kamis, 29 Januari 2026	Konsultasi revisi proposal didampingi oleh pembimbing pendamping	ACC Lanjut penelitian	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
16.	Senin, 04 Mei 2026	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing utama	Memperbaiki Bab IV dan V	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
17.	Senin, 04 Mei 2026	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing pendamping	Memperbaiki Bab IV dan V	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
18.	Rabu, 12 Mei 2026	Bimbingan revisi penulisan bab IV dan V dengan pembimbing utama	Memperbaiki penulisan	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
19.	Senin, 18 Mei 2026	Bimbingan revisi penulisan bab IV dan V dengan pembimbing utama	ACC Seminar Hasil	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
20.	Selasa, 18 Mei 2026	Bimbingan revisi penulisan bab IV dan V dengan pembimbing pendamping	ACC Seminar Hasil	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
21.	Selasa, 23 Juni 2026	Konsultasi revisi Skripsi didampingi oleh dosen penguji	Perbaikan	 Betty Mangkuji, SST, M.Keb
22.	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi revisi Skripsi didampingi oleh dosen penguji	ACC Jilid Lux	 Betty Mangkuji, SST, M.Keb

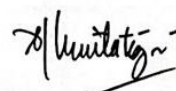
23.	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi revisi Skripsi didampingi oleh dosen pembimbing utama	ACC Jilid Lux	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
24.	Senin, 29 Juni 2026	Konsultasi revisi Skripsi didampingi oleh dosen pembimbing pendamping	Perbaikan	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH
25.	Rabu, 08 Juli 2026	Konsultasi revisi Skripsi didampingi oleh dosen Pembimbing Pendamping	ACC Jilid Lux	 Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH

Mengetahui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping 


(Yusniar Siregar, SST, M. Kes)
NIP.196707081990032001


(Dr. Bebaskita br Ginting, SSiT, MPH)
NIP.197307291993032001

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN *FLIPCHART* TERHADAP
PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG PERSIAPAN *MENARCHE*
DI SDN 164526 KOTA TEBING TINGGI
TAHUN 2026**

Fatma Gadis

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email : fatmagadis6@gmail.com

Artikel Rekam Jejak	Abstract
Diterima :	Background: Menarche is the first menstruation experienced by adolescent girls, marking the onset of puberty. A lack of proper information can cause adolescent girls to feel afraid, confused, embarrassed, and unprepared for their first menstruation. Health education using visual media, such as flipcharts, is considered effective in improving the behavior of adolescent girls because it delivers information in a more engaging, easily understood manner that aligns with the characteristics of elementary school-aged children. This study aims to determine the influence of education using flipchart media on adolescent girls' behavior regarding menarche preparation. Methods: This type of research is quantitative with a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The study was conducted at SDN 164526 Tebing Tinggi City. The research population consisted of all 4th, 5th, and 6th-grade adolescent girls who had not yet experienced menarche. A total sampling technique was employed, yielding 32 respondents. Data collection was conducted using a behavioral questionnaire on menarche preparation (30 items). Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: The results showed that the mean score for the adolescent girls' behavior prior to the flipchart education intervention was 19.06 with a standard deviation of 4.713. After receiving the intervention, the mean score increased to 25.47 with a standard deviation of 2.170. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of <0.001 ($p < 0.05$), meaning there is a significant influence of flipchart-based education on adolescent girls' behavior regarding menarche preparation at SDN 164526 Tebing Tinggi City. Conclusion: Flipchart media can be utilized as an effective health education tool to enhance the preparedness of adolescent girls facing their first menstruation. Keywords: Flipchart, Behavior, Menarche, Adolescent Girls.
Diterbitkan :	

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai dimulainya masa pubertas dan kematangan fungsi reproduksi pada remaja putri. Umumnya *menarche* terjadi pada usia 12–13 tahun, meskipun usia kejadiannya dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, lingkungan, dan gaya hidup. *Menarche* tidak hanya menyebabkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis yang memerlukan kesiapan pengetahuan, sikap, dan tindakan agar remaja mampu menghadapi menstruasi pertama dengan baik.

Kurangnya pengetahuan mengenai *menarche* masih menjadi permasalahan pada remaja putri. UNICEF melaporkan bahwa sekitar satu dari empat remaja putri di Indonesia belum memperoleh informasi mengenai menstruasi sebelum mengalami *menarche*. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 juga menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia berada pada kisaran 12–13 tahun, dengan sebagian kecil remaja mengalami *menarche* sebelum usia 10 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak usia sekolah dasar agar remaja putri memiliki kesiapan menghadapi menstruasi pertama.

Kurangnya informasi yang benar menyebabkan banyak remaja putri merasa takut, cemas, malu, serta tidak mengetahui tindakan yang harus dilakukan saat mengalami *Menarche*. SDKI melaporkan bahwa sebagian besar informasi mengenai menstruasi diperoleh dari teman sebaya dibandingkan tenaga kesehatan maupun guru, sehingga informasi yang diterima belum tentu benar. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum siap menghadapi *menarche* karena rendahnya pengetahuan dan kurangnya edukasi kesehatan reproduksi.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang dapat meningkatkan perilaku kesehatan remaja. Penggunaan media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami akan mempermudah penyampaian informasi kepada anak usia sekolah dasar. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *flipchart*, yaitu media visual yang memadukan gambar dan penjelasan singkat sehingga

mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat peserta didik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *flipchart* efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan pengetahuan atau sikap pada remaja tingkat SMP, sedangkan penelitian mengenai perubahan perilaku pada siswi sekolah dasar masih terbatas.

Hasil survei pendahuluan di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi terhadap sembilan siswi kelas V menunjukkan bahwa delapan siswi belum mengalami *menarche* dan seluruhnya belum mengetahui tindakan yang harus dilakukan ketika menstruasi pertama terjadi. Selain itu, sebagian besar siswi mengaku merasa takut dan bingung apabila mengalami *menarche*. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media *flipchart* terhadap perilaku remaja putri tentang persiapan *menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas IV, V, dan VI yang belum mengalami *menarche*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga diperoleh 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi yang belum mengalami *menarche*, bersedia menjadi responden, dan memperoleh persetujuan dari orang tua/wali.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi mengenai persiapan *menarche* menggunakan media *flipchart*. Pengukuran perilaku dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) menggunakan kuesioner perilaku persiapan *menarche* yang terdiri atas 30 butir pertanyaan yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan.

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor perilaku sebelum serta sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Karena salah satu data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media *flipchart* terhadap perubahan perilaku remaja putri tentang persiapan *menarche*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia Responden Kelas IV, V, dan VI di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026

Usia (Tahun)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
10	9	28.1
11	13	40.6
12	10	31.3
Total	32	100

Berdasarkan tabel karakteristik usia responden diatas, dari total 32 responden diketahui bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (40,6%). Rata-rata usia responden adalah 11,03 tahun, dengan usia minimum 10 tahun dan maksimum 12 tahun. Dengan demikian, usia responden dalam penelitian ini dinilai sangat sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memberikan edukasi sejak dini untuk meningkatkan perilaku positif dalam persiapan menghadapi *menarche*.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Sumber Mendapatkan Informasi Tentang *Menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026

Dimana Mendapatkan Informasi <i>Menarche</i>	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Belum Pernah	12	37.5
Ibu	9	28.1
Teman	2	6.3
Guru	6	18.8
Media	3	9.4
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa dari total 32 responden, mayoritas responden belum pernah mendapatkan informasi tentang menarche, yaitu sebanyak 12 orang (37,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi masih memiliki keterbatasan informasi mengenai *menarche*, sehingga diperlukan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini agar siswi memiliki pemahaman dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menstruasi pertama. Penggunaan media *flipchart* dinilai sesuai karena penyajian materi dengan gambar dan warna yang menarik dapat memudahkan siswi memahami informasi, meningkatkan perhatian, serta membantu pembentukan perilaku positif dalam persiapan menghadapi *menarche*.

Tabel 4.3 Analisi Tingkat Perilaku Responden Penelitian Sebelum dan Sesudah Diberikan *Flipchart* Tentang Persiapan *Menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026

Perilaku Remaja Putri	N	Presentase (%)	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
Sebelum Perlakuan	32	100	10	26	19.6	4.713
Sesudah Perlakuan	32	100	20	28	25.47	2.170

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi tetap sebanyak 32 orang (100%). Hasil analisis sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebaran skor perilaku responden berada pada rentang nilai minimum 10 hingga maksimum 26. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,06 dengan standar deviasi 4,713. Setelah diberikan intervensi, diketahui bahwa sebaran skor perilaku responden berada pada rentang nilai minimum 20 hingga maksimum 28. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 25,47 dengan standar deviasi 2,170. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku remaja putri dalam persiapan menghadapi *menarche* setelah diberikan edukasi menggunakan media *flipchart*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media *flipchart*, rata-rata skor perilaku remaja putri adalah 19,06 dengan SD 4,713. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perilaku persiapan *menarche* responden masih belum optimal. Kondisi ini diduga disebabkan oleh masih terbatasnya informasi yang diterima responden mengenai *menarche*, sehingga banyak siswi belum memahami perubahan yang akan dialami maupun tindakan yang perlu dilakukan ketika menstruasi pertama terjadi.

Setelah diberikan edukasi menggunakan media *flipchart*, rata-rata skor perilaku meningkat menjadi 25,47 dengan SD 2,170. Selain mengalami peningkatan nilai rata-rata, standar deviasi juga menurun, yang menunjukkan bahwa perilaku responden menjadi lebih baik dan lebih seragam setelah menerima edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa media *flipchart* mampu menyampaikan informasi secara menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Kombinasi gambar dan penjelasan singkat pada *flipchart* membantu peserta didik lebih mudah memahami materi, meningkatkan perhatian selama proses pembelajaran, serta mempermudah mengingat informasi yang diberikan.

Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi Menggunakan *Flipchart* Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan *Menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026

<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	Post test-Pre test
	<0,001

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar <0,001 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perilaku remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi menggunakan media *flipchart*. Dengan demikian, H1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian edukasi menggunakan media *flipchart* terhadap perubahan perilaku remaja putri dalam persiapan menghadapi *menarche* di SD Negeri 164526 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026.

Peningkatan perilaku tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *flipchart* mampu meningkatkan aspek pengetahuan, membentuk sikap yang lebih positif, serta mendorong tindakan yang tepat dalam menghadapi *menarche*. Sesuai teori perubahan perilaku Lawrence Green, pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Informasi yang diperoleh melalui proses edukasi akan meningkatkan pengetahuan, kemudian memengaruhi sikap, dan pada akhirnya diwujudkan dalam tindakan yang lebih baik.

Media *flipchart* memiliki beberapa keunggulan sebagai media edukasi, antara lain mudah digunakan, menampilkan ilustrasi yang menarik, serta menggunakan bahasa yang sederhana sehingga sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Karakteristik tersebut membuat responden lebih mudah memahami materi mengenai perubahan fisik saat pubertas, penggunaan pembalut, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta tindakan yang perlu dilakukan ketika mengalami menstruasi pertama.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2023) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mengenai menstruasi mampu meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche* secara signifikan. Demikian pula penelitian Faiqatul dkk. (2026) menunjukkan bahwa penggunaan media *flipchart* efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa media visual merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam pendidikan kesehatan reproduksi.

Dengan demikian, media *flipchart* dapat dijadikan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah dasar karena mampu meningkatkan perilaku remaja putri dalam mempersiapkan diri menghadapi *menarche* secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh edukasi menggunakan *Flipchart* terhadap perilaku remaja putri tentang persiapan *Menarche* di SDN 164526 Kota Tebing Tinggi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku remaja putri tentang persiapan *menarche* sebelum diberikan edukasi menggunakan *flipchart* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 19,6, nilai minimum 10 dan nilai maximum 26 dengan standar deviasi 4,713. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku remaja putri sebelum diberikan intervensi masih cukup bervariasi dan belum optimal dalam persiapan menghadapi *menarche*.
2. Perilaku remaja putri tentang persiapan *menarche* sesudah diberikan edukasi menggunakan *flipchart* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 25,47, serta rentang nilai responden berada pada skor minimum 20 dan maksimum 28 dengan standar deviasi sebesar 2,170. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, skor perilaku responden meningkat dan sebaran data menjadi lebih homogen.
3. Terdapat peningkatan perilaku remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media *flipchart* tentang persiapan *menarche*, yang ditunjukkan dari kenaikan nilai rata-rata (*mean*) dari 19,06 pada *pre-test* menjadi 25,47 pada *post-test*. Peningkatan juga terlihat pada pergeseran nilai minimum dari 10 menjadi 20 serta peningkatan nilai maksimum dari 26 menjadi 28. Selain itu, terjadi penurunan standar deviasi dari 4,713 menjadi 2,170 yang menunjukkan bahwa setelah intervensi, sebaran data menjadi lebih homogen dan nilai responden lebih mendekati rata-rata.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S., dkk. (2023). *Pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Dominika. (2023). *Kesehatan reproduksi remaja putri*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Liang, M., Simelane, S., Fortuny Fillo, G., et al. (2019). The state of adolescent sexual and reproductive health. *Journal of Adolescent Health*, 65(6S), S3–S15.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Octavia. (2023). *Fisiologi pubertas dan menarche pada remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pratiwi, L., dkk. (2024). *Siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC.
- Rahmawati, A., dkk. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 120–127.
- Rosdiana, R., dkk. (2023). *Perilaku kesehatan*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Simaibang, S., dkk. (2021). Efektivitas media flipchart dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–53.
- Sri, R., & Purdianingsih. (2025). *Kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- UNICEF. (2024). *Menstrual health and hygiene guidance for teachers and parents*. UNICEF Indonesia.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. World Health Organization.

Lampiran 15 Hasil Turnitin

Page 2 of 58 - Integrity Overview

Submission ID: tm:oid::1:3606331769

9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

8%		Internet sources
3%		Publications
3%		Submitted works (Student Papers)

Page 2 of 58 - Integrity Overview

Submission ID: tm:oid::1:3606331769

Top Sources

- 8% Internet sources
- 3% Publications
- 3% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%
2	Internet	text-id.123dok.com	<1%
3	Internet	docplayer.info	<1%
4	Student papers	Universitas Sumatera Utara	<1%
5	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
6	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
7	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
8	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
9	Internet	www.slideshare.net	<1%
10	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
11	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%

12	Internet	123dok.com	<1%
13	Internet	medicare.renactamandiri.org	<1%
14	Internet	repository.polteksepang.ac.id	<1%
15	Internet	www.scribd.com	<1%
16	Internet	repository.alifah.ac.id	<1%
17	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
18	Publication	Mayang Sabrina, Sri Wisnu Wardani, Wiwin Widayani, Ferina Ferina. "Pengaruh E-...	<1%
19	Student papers	Universitas Muslim Indonesia	<1%
20	Internet	albaayaninstitute.org	<1%
21	Internet	saripediatri.org	<1%
22	Publication	Fatia Rizki Nuraini, Nina Difla Muflikhah, Retno Puji Astuti. "IMPLEMENTASI PROG...	<1%
23	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	<1%
24	Internet	es.scribd.com	<1%
25	Internet	journal.umg.ac.id	<1%

26	Internet	munabarakati.blogspot.com	<1%
27	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang	<1%
28	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
29	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
30	Internet	ejournal.unugha.ac.id	<1%
31	Internet	www.blogdokter.net	<1%
32	Internet	digilib.iain-palangkaraya.ac.id	<1%
33	Internet	mafiadoc.com	<1%
34	Internet	ojs.unimal.ac.id	<1%
35	Internet	repo.stikesperintis.ac.id	<1%
36	Internet	www.coursehero.com	<1%
37	Internet	www.lib.ui.ac.id	<1%
38	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium	<1%
39	Publication	Mera Delima, Yessi Andriani, Tri Lestari. "Pendidikan Kesehatan tentang Menstru..."	<1%

40	Internet	jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id	<1%
41	Internet	rama.binahusada.ac.id:81	<1%
42	Internet	repository.strada.ac.id	<1%
43	Internet	ar.scribd.com	<1%
44	Internet	bsquaregallery.blogspot.com	<1%
45	Internet	doktersehat.com	<1%
46	Internet	ejurnal.stie-atmabhakti.ac.id	<1%
47	Internet	journal.mandiracendikia.com	<1%
48	Internet	jurnal.stikesmus.ac.id	<1%
49	Internet	pt.scribd.com	<1%
50	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
51	Internet	sehatwalafiatselalu.blogspot.com	<1%
52	Internet	www.karirmedia.com	<1%
53	Internet	www.rumahcemara.or.id	<1%

54	Publication	Khairunnisa Menawati, Noviyati Rahardjo Putri. "Peningkatan Pengetahuan dala...	<1%
55	Publication	Erwin Kurniasih. "Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN...	<1%
56	Publication	Titik Endarwati, Farah Salsabila, Atik Bad'ah. "P Pengaruh Edukasi Menstrual Hyg...	<1%
57	Internet	repository.usd.ac.id	<1%

Lampiran 16 Surat Pencatatan Ciptaan

 REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM	
SURAT PENCATATAN CIPTAAN	
Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:	
Nomor dan tanggal permohonan	: EC002026128163, 29 Juli 2026
Pencipta	
Nama	: Fatma Gadis, Yusniar Siregar, SST, M.Kes dkk
Alamat	: RT001/RW002, Dusun Sei, Silam, Desa Silam, Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, 28463, Kuok, Kab. Kampar, Riau, 28462
Kewarganegaraan	: Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	: Fatma Gadis
Alamat	: RT001/RW002, Dusun Sei, Silam, Desa Silam, Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, 28463, Kuok, Kab. Kampar, Riau, 28462
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Ciptaan	: Alat Peraga
Judul Ciptaan	: Flipchart "Ayo Persiapkan Diri Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche)"
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 29 Juli 2026, di Kota Medan
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan	: 001384579
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.	
	a.n. MENTERI HUKUM DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL u.b Direktur Hak Cipta dan Desain Industri  Agung Damarsasongko,SH.,MH. NIP. 196912261994031001
	Disclaimer: 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan. 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Fatma Gadis	RT001/RW002, Dusun Sei. Silam, Desa Silam, Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, 28463 Kuok, Kab. Kampar
2	Yusniar Siregar, SST, M.Kes	Jl. Karya No. 30 Desa Sei Agul, Kecamatan Medan Barat, Provinsi Sumatera Utara, 20117 Medan Barat, Kota Medan
3	Dr. Bebaskita br Ginting, S.Si.T, MPH	Jl. Bunga Neole XXI No. 15 LK III Kelurahan Kemenangan Tani, Kecamatan Medan Tuntungan, Provinsi Sumatera Utara, 20136 Medan Tuntungan, Kota Medan
4	Betty Mangkuji, SST, M.Keb	Jl. Bunga Kardio, Gg. Trimo No. 6 Medan, Kelurahan Ladang Bambu, Kecamatan Medan Tuntungan, Provinsi Sumatera Utara, 20138 Medan Tuntungan, Kota Medan



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.