

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, W., Aldinda, T.W. dan Pesa, Y.M. (2025) “Peningkatan Pengetahuan Dokumentasi Menstruasi Melalui Edukasi Buku ‘My Mens Day’ Di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar,” *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), hal. 23–28. Tersedia pada: <https://doi.org/10.53770/amjpm.v5i1.313>.
- Bloom, B.S. (1956) *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. Longman. Tersedia pada: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED019887.pdf>.
- Clinic, C. (2022) “How to Track Your Menstrual Cycle.” Tersedia pada: <https://health.clevelandclinic.org/how-to-track-your-menstrual-cycle/>.
- Clinic, M. (2023) “Menstrual cycle: What’s normal?” Tersedia pada: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>.
- Dzihna Karima, D. (2021) “The Influence of Calendar Media on Knowledge to Prevent Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women,” *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), hal. 284.
- Fuhrmann, D., Knoll, L.J. dan Blakemore, S.-J. (2015) “Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development,” *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), hal. 558. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>.
- Green, L.W. (1980) “Health Education Planning: A Diagnostic Approach,” *Mayo Clinic Proceedings*, 55(5), hal. 363–365. Tersedia pada: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(12\)61502-5/pdf](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(12)61502-5/pdf).
- Gynecologists, A.C. of O. and (2022) *Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign*. Tersedia pada: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign>.
- Hakim, R.F. dan Putri, M. (2025) “The Influence of Reproductive Health Education on Menstruation on the Knowledge of Adolescent Girls at SMPN 24 Padang The Influence of Reproductive Health Education on Menstruation on the Knowledge of Adolescent Girls at SMPN 24 Padang,” (June). Tersedia pada: <https://doi.org/10.24036/0051243ijaccs>.
- Handayani, L. (2022) “Jurnal kebidanan,” *Jurnal Kebidanan*, 12(2), hal. 124–129. Tersediapada: <https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/8917/2929>.
- Harzif, A. dan dkk. (2018) *Fase siklus menstruasi dan karakteristik siklus pada*

remaja. Poltekkes Yogyakarta. Tersedia pada:
<https://eprints.poltekkesjogja.ac.id>.

Indonesia, K.K.R. (2018) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.

Indonesia, K.K.R. (2019) *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia pada:
<https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/pedoman/pedoman-kesehatan-reproduksi-remaja.pdf>.

Indonesia, P.M.A. (2020) “Menstrual Hygiene Management Brief.”

Nabila, I. (2022) *Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V, VI SD N Nglempong, Sleman, Yogyakarta Tahun 2023*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Nasional, B.K. dan K.B. (2023) “Laporan kesehatan reproduksi remaja 2023.” Tersedia pada: <https://bkkbn.go.id/laporan-tahunan>.

Notoatmodjo, S. (2012) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2014) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nuraini, A. dan Ronoatmodjo, S. (2006) “The Effectiveness of Comic as Learning Media to Enhance Knowledge of Menarche and Menstruation among Female Students in Yogyakarta,” hal. 257–262.

Organization, W.H. (2021) *Adolescent Development and Health*. Geneva: WHO.

Organization, W.H. (2023) “Menstruation and menstrual hygiene management.” Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menstruation-and-menstrual-hygiene-management>.

Parenthood, P. (2021) “Tracking Your Menstrual Cycle.” Tersedia pada: <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-do-i-track-your-menstrual-cycle>.

Puspitasari, N.A. (2020) “Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir,” *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(4), hal. 166–169. Tersedia pada: http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/31286.

Putriani, N.T. *et al.* (2025) “EFEKTIVITAS APLIKASI BLOOD TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DI SMK SUMATRA 40 KOTA BANDUNG Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan manusia , yang mencakup kondisi fisik , psikis , dan sosial sejak masa konsepsi hingga lanjut.”

- Rakyat, D.S.K. (ed.) (tanpa tanggal) *Profil Kesehatan Ibu dan Anak tahun 2022*. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- RI, K. (2023) “Menstrual Hygiene as Human Right.”
- Rosyida, D.A.C. (2020) “Efektifitas Aplikasi Kalender Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri,” *Snhrp*, hal. 467–472. Tersedia pada: <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/113>.
- Service, N.H. (2023) “Tracking your period.” Tersedia pada: <https://www.nhs.uk/conditions/periods/tracking-your-period/>.
- Simpson, E.J. (1972) *The Classification of Educational Objectives in the Psychomotor Domain*. Gryphon House.
- Steinberg, L. (2020) *Adolescence*. Diedit oleh 11. McGraw-Hill Education.
- UNICEF (2023) “Menstrual hygiene management.” Tersedia pada: <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene-management>.
- Utara, D.K.P.S. (2022) *Profil Kesehatan Reproduksi Remaja Sumatera Utara 2020–2022*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Tersedia pada: <https://dinkes.sumutprov.go.id/publikasi>.
- Villasari, A. dan Press, S. (tanpa tanggal) *FISIOLOGI MENSTRUASI*. Diedit oleh T.S. PRESS. Kediri Jawa Timur: STRADA PRESS.
- WHO (2020) “Data Kesehatan Global tentang Menstruasi.” Tersedia pada: (dalam Ristiani, 2023).
- WHO (2024) “Global Report on Menstrual Health and Hygiene in Schools.”

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Kuisioner Penelitian

KUISIONER

Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah pertanyaan/ Pernyataan dengan baik dan teliti sebelum Saudari menjawab.
2. Isilah semua pertanyaan pada identitas dengan jawaban yang sebenarbenarnya sesuai kondisi Saudari.
3. Isilah tanda *centang (✓) pada kolom pernyataan pengetahuan yang sesuai dengan jawaban Saudari.

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia :
 Kelas :
 Usia Menarche :
 Alamat :
 Pekerjaan Orang Tua :
 Pendidikan Terakhir Orang Tua :

1. Apakah Saudari pernah mendengar/mengetahui tentang siklus menstruasi?

Pernah Belum Pernah

2. Jika pernah, dari mana Saudari mengetahui informasi tersebut?

Media (internet, TV, majalah/koran/artikel, penyuluhan)

Orang sekitar (orangtua, guru, teman sebaya, masyarakat sekitar)

B. Pengetahuan Menstruasi

(Isilah pernyataan dibawah ini dengan tanda *centang (✓) pada kolom jawaban sesuai jawaban Saudari)

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Menstruasi bukan merupakan proses fisiologis keluarnya darah dari tubuh perempuan melalui vagina sebagai akibat peluruhan lapisan endometrium.		
2.	Siklus menstruasi dihitung mulai dari hari pertama darah menstruasi keluar hingga hari pertama menstruasi berikutnya.		
3.	Siklus menstruasi Wanita pada umumnya terjadi antara 21-		

	35 hari		
4.	Siklus menstruasi yang berulang setiap 60 hari tidak termasuk dalam kategori normal dan dapat menunjukkan adanya ketidakteraturan		
5.	Siklus menstruasi terdiri dari beberapa fase, yaitu fase menstruasi, fase folikular, fase ovulasi, dan fase luteal.		
6.	Fase folikuler berlangsung pada hari ke-1 sampai hari ke-13 dan ditandai dengan meningkatnya hormon estrogen.		
7.	Jika tidak terjadi pembuahan pada fase luteal, kadar hormon akan menurun dan tubuh kembali memasuki fase menstruasi.		
8.	Nyeri pada payudara dapat muncul menjelang menstruasi karena perubahan kadar hormon.		
9.	Nyeri atau kram ringan saat haid merupakan hal yang normal terjadi karena rahim sedang berkontraksi untuk meluruskan dinding rahim.		
10.	Jika nyeri haid sangat kuat sampai mengganggu aktivitas, kondisi itu tetap dianggap normal.		
11.	Mengganti pembalut, menstrual cup, atau tampon secara rutin, idealnya setiap 3–4 jam sekali, bahkan jika darahnya belum penuh.		
12.	Tablet zat besi (FE) dianjurkan dikonsumsi terutama jika terjadi kekurangan darah selama menstruasi		
13.	Tidak boleh keramas saat menstruasi adalah fakta		
14.	Pencatatan siklus menstruasi dapat membantu mengenali pola menstruasi, sehingga lebih mudah mendeteksi ketidakteraturan siklus menstruasi		
15.	Pencatatan menstruasi secara rutin membantu remaja mengetahui rata-rata panjang siklusnya, misalnya apakah berlangsung 26 hari, 28 hari, atau lebih panjang		

Kunci Jawaban Kuisisioner

1. Salah	11. Benar
2. Benar	12. Benar
3. Benar	13. Salah
4. Benar	14. Benar
5. Benar	15. Benar
6. Benar	
7. Benar	
8. Benar	
9. Benar	
10. Salah	

Kisi Kisi Kuisisioner Pengetahuan

Topik Soal	Jumlah Soal
Pengertian menstruasi	1
Siklus menstruasi	6
Tanda menjelang menstruasi	1
Manfaat mencatat tanggal menstruasi	2
Nyeri menstruasi	2
Kebersihan saat menstruasi	2
Nutrisi saat menstruasi	1
Total	15

KUISIONER KETERAMPILAN

Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah pertanyaan/ Pernyataan dengan baik dan teliti sebelum Saudari menjawab.
2. Isilah semua pertanyaan pada identitas dengan jawaban yang sebenar-benarnya sesuai kondisi Saudari.
3. Jawab pertanyaan di bawah ini dengan jujur !

No	Pertanyaan	Jawaban	Penilaian
1	Tanggal berapa kamu mulai menstruasi bulan ini?		Sudah dilakukan / Belum dilakukan
2	Berapa hari menstruasimu berlangsung bulan ini?		Sudah dilakukan / Belum dilakukan
3	Apa warna darah menstruasimu pada hari pertama?		Sudah dilakukan / Belum dilakukan
4	Berdasarkan catatan kalender menstruasi, berapa hari siklus menstruasimu bulan ini?		Sudah dilakukan / Belum dilakukan

Lampiran 2 Media Penelitian

Kemenkes

Kalender MENSTRUASI 2026

Kenali Tubuhmu, Pahami Siklusmu!

Mari catat siklus menstruasi kita!

Nama :
Kelas :
Menarche :

annisahhumairoh_

JANUARI

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Januari Tahun Baru 16 Januari Isra Mikraj

MENSTRUASI

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina setiap bulan. Darah itu berasal dari lapisan dinding rahim yang lunuh karena tidak ada pembuahan (tidak ada sel telur yang dibuahi), menstruasi datang setiap 21-35 hari sekali dan berlangsung 3-7 hari. Saat pertama kali haid, artinya tubuhmu sudah mulai siap untuk tumbuh menjadi remaja dan organ reproduksimu sudah mulai berfungsi.

Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!

Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

FEBRUARI

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

17 Februari Tahun Baru Imlek 20 Februari 1 Ramadhan (Belum Pasti)

APA ITU SIKLUS MENSTRUASI?

Siklus menstruasi adalah waktu yang dihitung dari hari pertama haidmu saat ini hingga hari pertama haidmu yang berikutnya, dengan jarak normal yang sehat berkisar antara 21 hingga 35 hari. Dengan mencatat tanggal haid setiap bulan, kamu bisa tahu apakah siklusmu teratur dan kapan haid berikutnya akan datang. Kalau siklusmu kadang maju atau mundur sedikit (1-3 hari), itu masih normal kok! Tapi kalau sering tertambat atau terlalu cepat, bisa konsultasi ke petugas kesehatan ya.

Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!

Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?



- **Fase Menstruasi** : Hari ke 1-3, Lapisan dinding rahim (endometrium) yang tidak dibutuhkan meluruh dan dikeluarkan dari tubuh sebagai darah karena kadar hormon progesteron dan estrogen turun drastis.
- **Fase Folikuler** : Hari ke 1-13 Hormon Estrogen meningkat, merangsang ovarium mematangkan satu sel telur dalam folikel, sekaligus menebalkan kembali lapisan rahim sebagai persiapan.
- **Fase Ovulasi** : Hari ke 14 Lonjakan tajam hormon LH (Luteinizing Hormone) memicu pelepasan sel telur matang dari ovarium menuju tuba falopi. Ini adalah masa paling subur.
- **Fase Luteal** : Hari ke 15-28 Ovarium menghasilkan hormon Progesteron yang tinggi untuk mempertahankan penebalan rahim. Jika tidak terjadi pembuahan, kadar hormon turun, dan rahim bersiap untuk meluruh kembali (kembali ke Fase Menstruasi).

MARET

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

19 Maret Hari Suci Nyepli

20 Maret Hari Raya Idul Fitri 1447 H



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

APRIL

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

3 April Wafat Isa Almasih

5 April Hari Paskah



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

TANDA MENJELANG MENSTRUASI



MEI

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

14 Mei Kenaikan Isa Almasih

27 Mei Hari Raya Idul Adha

31 Mei Hari Waisak



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

Juni

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1 Juni Hari Lahir Pancasila 16 Juni Tahun Baru Islam

APAKAH NYERI MENS ITU NORMAL?

Nyeri atau kram ringan saat haid itu NORMAL. Ini terjadi karena rahim kita sedang berkontraksi (meremas) untuk membantu meluruhkan dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang sudah tidak terpakai. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa nyeri. Jika nyeri haid membuatmu tidak bisa melakukan aktivitas harianmu atau rasa sakitnya terus memburuk, segera konsultasi ke dokter! Ini bisa jadi tanda adanya masalah lain (seperti Endometriosis).

Cara Meringankan Nyeri : Kompres hangat, lakukan gerakan olahraga ringan, self hypnosis, kurangi konsumsi kafein dan yg terakhir minum pereda nyeri.

Lingkari warna darah di hari pertama haid mu! Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta Saat membersihkan area kewanitaan setelah buang air atau mengganti pembalut, selalu basuh dari depan ke belakang (dari vagina menuju anus).

Ganti pembalut, menstrual cup, atau tampon secara rutin, idealnya setiap 3-4 jam sekali, bahkan jika darahnya belum penuh.

KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI

Mandi seperti biasa, agar tubuh segar dan bersih dan jangan lupa Buang pembalut dengan benar (bungkus, buang di tempat sampah tertutup).

Juli

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lingkari warna darah di hari pertama haid mu! Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

Agustus

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

17 Agustus Hari Kemerdekaan 25 Agustus Maulid Nabi Muhammad

EMOSI & PERUBAHAN MOOD

Perubahan suasana hati (emosi) sebelum dan selama haid adalah hal yang normal dan ilmiah. Hal ini disebabkan oleh fluktuasi tajam kadar hormon Estrogen dan Progesteron dalam tubuh; saat kedua hormon ini turun drastis sebelum menstruasi, ia memengaruhi zat kimia di otak, terutama Serotonin (sering disebut hormon bahagia). Penurunan Serotonin inilah yang menyebabkan kamu menjadi lebih mudah merasa sedih, sensitif, atau marah.

Untuk mengelola emosinya kamu bisa melakukan journaling, relaksasi atau selfcare, dan mengobrol dengan orang yang membuat mu merasa lebih nyaman.

Lingkari warna darah di hari pertama haid mu! Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?



NUTRISI DAN MAKANAN SEHAT SAAT HAID

- Pilih makanan bergizi : sayur, ikan, daging, telur, buah
- Hindari makanan tinggi garam dan kafein
- Minum air putih 8 gelas / hari
- Minum Tablet FE
- Bisa konsumsi coklat hitam untuk mood

SEPTEMBER

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

OKTOBER

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

MITOS OR FAKTA MENSTRUASI



Mitos

- Tidak boleh keramas saat haid
- Haid bisa ditahan
- Saat haid tidak boleh olahraga
- Warna darah harus selalu merah

Fakta

- Boleh! Keramas justru membantu tubuh tetap bersih dan segar
- Tidak bisa. Haid adalah proses alami tubuh
- Olahraga ringan justru membantu mengurangi nyeri haid
- Boleh merah atau coklat - yang penting tidak berbau menyengat



KAPAN HARUS MELAPOR KE PETUGAS KESEHATAN?

- Haid > 7 hari, jarak < 21 hari atau > 35 hari
- Nyeri hebat sampai pingsan
- Darah sangat banyak atau berbau
- Tidak haid > 3 bulan

NOVEMBER

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?

DESEMBER

MIN	SEN	SEL	RAB	KAM	JUM	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

25 Desember Hari Natal

YUK, CINTAI TUBUHMU!



Dengan catatan haid, kamu bisa tahu:

- Haid teratur atau tidak
- Siklus makin panjang/pendek
- Pola nyeri atau ketuhan

Haid itu tanda kamu sehat dan normal, Jangan malu bicara soal menstruasi, Jaga pola hidup sehat dan kebersihan reproduksi! ❤️ Tubuhmu hebat — rawat dan pahami dia setiap hari.



Lingkari warna darah di hari pertama haid mu!



Seberapa Sakit Haidmu Hari Ini?



Tandai hari pertama haid mu dengan stiker ini!



annisahhumairoh_

Lampiran 3 Informasi Penelitian

Nama Peserta : Mahasiswa Poltekkes Medan
 Asal Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan
 Asal Kab/Kota : Medan
 Provinsi : Sumatera Utara

FORMAT RENCANA PEMBELAJARAN

1. Hari/ Tanggal : , Februari 2026
2. Nama Materi/ Topik : Edukasi Siklus Menstruasi dengan Media Kalender Menstruasi
3. Alokasi Waktu : 60 Menit
4. Tempat : SMPN 9 Kota Tebing Tinggi
5. Nama Fasilitator : Annisa Umairoh
6. Tujuan Pembelajaran

A. Hasil Belajar :

Peserta mampu memahami konsep siklus menstruasi dan memiliki keterampilan dalam mencatat siklus menstruasi menggunakan kalender menstruasi.

B. Indikator Hasil Belajar :

- 1) Peserta mampu menjelaskan pengertian menstruasi.
- 2) Peserta mampu menjelaskan fase-fase siklus menstruasi.
- 3) Peserta mampu menyebutkan rentang siklus menstruasi yang normal.
- 4) Peserta mampu menjelaskan manfaat pencatatan siklus menstruasi.
- 5) Peserta mampu mempraktikkan cara mencatat siklus menstruasi menggunakan kalender menstruasi.

C. Pokok Bahasan/Sub pokok Bahasan :

- 1) Pengertian menstruasi
- 2) Siklus dan fase menstruasi
- 3) Siklus menstruasi normal dan tidak normal
- 4) Manfaat pencatatan siklus menstruasi
- 5) Cara menggunakan kalender menstruasi

2 Langkah-Langkah Pembelajaran/Pelatihan

Kegiatan (Alokasi Waktu)	Kegiatan Fasilitator	Kegiatan Peserta	Metode	Media
A. Pendahuluan (10 menit)	1. Membuka pertemuan dengan ucapan salam. 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 3. Menyampaikan waktu dan agenda kegiatan. 4. Mengaitkan materi dengan pengalaman menstruasi peserta.	Mendengarkan Mencatat Bertanya	Ceramah interaktif	Kalender Menstruasi
B. Penyajian (30 menit)	1) Menjelaskan pengertian menstruasi dan siklus menstruasi. 2) Menjelaskan fase-fase dan rentang siklus menstruasi normal. 3) Menjelaskan pentingnya pencatatan siklus menstruasi. 4) Mendemonstrasikan cara penggunaan kalender menstruasi.	Mendengarkan dan mencatat Bertanya dan menjawab pertanyaan Mempraktikkan pencatatan siklus menstruasi pada kalender	Ceramah, diskusi, demonstrasi	Kalender Menstruasi
C. Penutup (5 menit)	1) Merangkum materi yang telah disampaikan. 2) Melakukan evaluasi singkat. 3) Menutup kegiatan dengan salam.	Mendengarkan Menjawab pertanyaan evaluasi	Tanya Jawab	Lembar evaluasi

3. Evaluasi

1. Pertanyaan lisan kepada peserta:
 - Apa yang dimaksud dengan siklus menstruasi?
 - Berapa rentang siklus menstruasi yang normal?
 - Mengapa pencatatan siklus menstruasi itu penting?
2. Peserta mengisi kuesioner pretest dan posttest sesuai dengan instrumen penelitian.

4. Referensi :

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. World Health Organization. (2022). *Adolescent Menstrual Health*. Geneva: WHO.

Medan, Senin , 19 Februari 2026

Annisa Umairoh

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 Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan Dan Pencatatan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMPN 9 Kota Tebing Tinggi Tahun 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 4 Surat Izin Survey Penelitian



Kemenkes

**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.10/7343 /2025

07 November 2025

Perihal : Izin Survey Penelitian

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMPN 9 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	: Annisa Umairoh
NIM	: P07524422088
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Penggunaan Kalender Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

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


 Ketua,
 Anitta br. Sembiring, SST, M.Kes
 NIP. 197007131998032001

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi
keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5 Surat Izin Uji Validitas Kuisioner



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.10/8422/ 2025
Perihal : Izin Uji Validitas dan Reliabilitas

12 Desember 2025

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMP N 31 Medan
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 bagi mahasiswi kami untuk melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1.	Afilia Ayu	P07524422003	"Pengaruh Pop-Up Book " Kenali Tubuh Remajamu" Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja"
2.	Annisa Umairah	P07524422088	"Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri".
3.	Chintia Fentinola	P07524422091	"Pengaruh E-Modul Interaktif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Mengenai Sindrom Premenstruasi (PMS)".

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

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

4.	Nur Fakhriyyah Fadilah	P07524422031	“ Pengaruh Media Edukasi Digital Berbasis Gamifikasi (Quizziz) Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri”.
----	---------------------------	--------------	--

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

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Arihta 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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dipindai dengan CamScanner



Lampiran 6 Surat Balasan Izin Uji Validitas Kuisioner



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Jl. Jaling Ginting KM.13, Laueh, Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara
 Email : smpn_31gasatu@yahoo.co.id

Nomor : 800.3/931
 Lampiran : -
 Hal : Izin Uji Validitas dan Reliabilitas

Medan, 17 Desember 2025

Kepada Yth :
 Ketua Jurusan Kebidanan KEMENKES POLTEKES MEDAN

Tempat.

Dengan hormat,
 Bersama surat ini kami sampaikan sebagai tindak lanjut dari surat saudara dengan nomor : PP.08.02/F.XXII.10/8422/2025, dengan hal Izin Uji Validitas dan Reliabilitas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1.	Afilia Ayu	P07524422003	"Pengaruh Pop-Up Book " Kenali Tubuh Remajamu" Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja"
2.	Annisa Umairoh	P07524422088	"Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri".
3.	Chintia Fentinola	P07524422091	"Pengaruh E-Modul Interaktif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Mengenai Sindrom Premenstruasi (PMS)".
4.	Nur Fakhriyyah Fadilah	P07524422031	" Pengaruh Media Edukasi Digital Berbasis Gamifikasi (Quizziz) Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri".

Telah Telah Melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas di SMP UPT SMP NEGERI 31 MEDAN pada tanggal 17 Desember 2025.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Edan Hutagalung, S.Pd
 NIP. 19710313 199801 1 001

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Realibitas Kuisiener Pengetahuan dan Keterampilan

No Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
P1	0.467	0.361	VALID
P2	0.526	0.361	VALID
P3	0.617	0.361	VALID
P4	0.465	0.361	VALID
P5	0.453	0.361	VALID
P6	0.570	0.361	VALID
P7	0.498	0.361	VALID
P8	0.369	0.361	VALID
P9	0.492	0.361	VALID
P10	0.369	0.361	VALID
P11	0.377	0.361	VALID
P12	0.369	0.361	VALID
P13	0.403	0.361	VALID
P14	0.504	0.361	VALID
P15	0.491	0.361	VALID

Reliability

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.737	15

No Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
K1	0.757	0.361	VALID
K2	0.704	0.361	VALID
K3	0.405	0.361	VALID
K4	0.724	0.361	VALID

Reliability

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.539	4

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,539. Nilai ini dipengaruhi oleh jumlah item yang terbatas dan bentuk item yang dikotomi. Oleh karena itu, instrumen digunakan dengan menekankan validitas isi dan kesesuaian indikator keterampilan.

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.01.26.2840/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Annisa Umairah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH EDUKASI SIKLUS MENSTRUASI DENGAN MEDIA KALENDER TERHADAP PENGETAHUAN
DAN KETERAMPILAN PENCATATAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 9 KOTA
TEBING TINGGI"**

*"THE EFFECT OF MENSTRUAL CYCLE EDUCATION USING CALENDAR MEDIA ON MENSTRUAL CYCLE
RECORDING KNOWLEDGE AND SKILLS IN ADOLESCENT FEMALES AT SMPN 9, 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 09 Juni 2026 sampai dengan tanggal 09 Juni 2027.
June 09, 2026
Chairperson,

This  of ethics applies during the period June 09, 2026 until June 09, 2027.



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

 Kemenkes Poltekkes Medan	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan Jalan Jamin Giring KM 11.5 Medan, Sumatera Utara 20136 (061) 8368633 https://poltekkes.medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/0428 /2026 Perihal : <u>Izin Penelitian</u>	Medan, 03 Februari 2026
Yang terhormat, Kepala Sekolah SMPN 9 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	: Annisa Umairoh
NIM	: P07524422088
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.	
 Jurusan Kebidanan Ketua Arihanta 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. 	

Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA TEBING TINGGI
SMP NEGERI 9 TEBING TINGGI

Jalan Pusara Pejuang No.14, Rambung, Tebing Tinggi Kota, Kota Tebing Tinggi 20633
 e-mail : smp9tebingtinggi@gmail.com

Nomor : 800/ 064 /SMPN9/TT/2026
 Perihal : Balasan Surat Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Prodi Politeknik Kesehatan Medan
 Di

Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan ijin penelitian dari mahasiswa atas nama :

Nama : Annisa Umairah
 NIM : P07524422088
 Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi pada remaja Putri.

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa **permohonan izin penelitian tersebut dapat kami terima dan setuju** untuk dilaksanakan di SMP Negeri 9 Tebing Tinggi, Pada Tanggal 10 Feberuari 2026.

Selama penelitian, mahasiswa yang bersangkutan wajib mematuhi peraturan, menjaga etika di sekolah kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Tebing Tinggi, 10 Februari 2026
 Kepala Sekolah

Ramadhan Putra, S.Pd.I
 NIP. 19860818 201101 1 018

Lampiran 11 Master Tabel Pre Test dan Post Test Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri

No_Responden	Pre_1	Pre_2	Pre_3	Pre_4	Pre_5	Pre_6	Pre_7	Pre_8	Pre_9	Pre_10	Pre_11	Pre_12	Pre_13	Pre_14	Pre_15	Total_pre	Persen_pre	Kode_Ktg
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	7	47	1
2	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8	53	2
3	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	47	1
4	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5	33	1
5	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	6	40	1
6	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7	47	1
7	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	7	47	1
8	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	7	47	1
9	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	33	1
10	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	47	1
11	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	6	40	1
12	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	40	1
13	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6	40	1
14	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6	40	1
15	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7	47	1
16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	13	1
17	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	7	47	1
18	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	6	40	1
19	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	73	2
20	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	11	73	2
21	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	67	2
22	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	73	2

No_Responden	Pre_1	Pre_2	Pre_3	Pre_4	Pre_5	Pre_6	Pre_7	Pre_8	Pre_9	Pre_10	Pre_11	Pre_12	Pre_13	Pre_14	Pre_15	Total_pre	Persen_pre	Kode_Ktg
23	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	3
24	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	7	47	1
25	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	9	60	2
26	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	9	60	2
27	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73	2
28	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73	2
29	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	9	60	2
30	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	9	60	2
31	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	10	67	2
32	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8	53	2
33	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	73	2
34	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9	60	2
35	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	67	2
36	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	9	60	2
37	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8	53	2
38	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	67	2
39	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11	73	2
40	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8	53	2
41	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8	53	2
42	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	5	33	1
43	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	8	53	2
44	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	5	33	1
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93	3
46	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7	47	1

No_Responden	Pre_1	Pre_2	Pre_3	Pre_4	Pre_5	Pre_6	Pre_7	Pre_8	Pre_9	Pre_10	Pre_11	Pre_12	Pre_13	Pre_14	Pre_15	Total_pre	Persen_pre	Kode_Ktg
47	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	73	2
48	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	9	60	2
49	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	73	2
50	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	80	3
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	3
52	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	7	47	1
53	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8	53	2
54	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	47	1
55	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5	33	1
56	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	6	40	1
57	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7	47	1
58	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	33	1
59	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	47	1
60	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	6	40	1
61	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	40	1
62	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6	40	1
63	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6	40	1
64	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7	47	1
65	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	33	1
66	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	47	1
67	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	6	40	1
68	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	40	1
69	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8	53	2
70	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8	53	2

No_Responden	Pre_1	Pre_2	Pre_3	Pre_4	Pre_5	Pre_6	Pre_7	Pre_8	Pre_9	Pre_10	Pre_11	Pre_12	Pre_13	Pre_14	Pre_15	Total_pre	Persen_pre	Kode_Ktg
71	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	5	33	1
72	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	8	53	2
73	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	5	33	1
74	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	33	1

Post_1	Post_2	Post_3	Post_4	Post_5	Post_6	Post_7	Post_8	Post_9	Post_10	Post_11	Post_12	Post_13	Post_14	Post_15	Total_pos	Persen_pos	ktg_pos
0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	10	67	2
0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10	67	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9	60	2
0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	53	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10	67	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	2
0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	53	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	73	2
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	5	33	1
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10	67	2
1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9	60	2
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	8	53	2
0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	9	60	2
1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	10	67	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73	2
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	80	3

Post_ 1	Post_ 2	Post_ 3	Post_ 4	Post_ 5	Post_ 6	Post_ 7	Post_ 8	Post_ 9	Post_1 0	Post_1 1	Post_1 2	Post_1 3	Post_1 4	Post_1 5	Total_pos t	Persen_po st	ktg_pos t
1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	5	33	1
1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	73	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	3
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	80	3
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	73	2
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	80	3
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	3
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	13	87	3
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80	3
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	73	2

Post_ 1	Post_ 2	Post_ 3	Post_ 4	Post_ 5	Post_ 6	Post_ 7	Post_ 8	Post_ 9	Post_1 0	Post_1 1	Post_1 2	Post_1 3	Post_1 4	Post_1 5	Total_pos t	Persen_po st	ktg_pos t
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9	60	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	2
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	3
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	12	80	3
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	73	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	3
1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10	67	2
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	2
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	2
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	87	3

Post_1	Post_2	Post_3	Post_4	Post_5	Post_6	Post_7	Post_8	Post_9	Post_10	Post_11	Post_12	Post_13	Post_14	Post_15	Total_pos	Persen_pos	ktg_pos
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	87	3
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	3
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	3
0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	80	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11	73	2
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80	3
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	3
1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	87	3

Master Tabel Pre Test dan Post Test Keterampilan

No_Responden	PRE_KET1	PRE_KET2	PRE_KET3	PRE_KET4	TOTAL_PK	%PRE	KTG_PREK	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
2	1	0	1	0	2	50	1	9/2/2026	0	MERAH GELAP	0
3	1	1	1	0	3	75	2	8/2/2026	7 HARI	MERAH TERANG	0
4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
5	0	1	1	0	2	50	1	0	7 HARI	MERAH GELAP	0
6	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
7	0	0	1	0	1	25	1	0	5 HARI	MERAH TUA	0
8	1	1	1	0	3	75	2	13/01/2026	4 HARI	MERAH PEKAT	0
9	1	1	1	0	3	75	2	23/01/2026	7 HARI	MERAH	0
10	1	0	0	0	1	25	1	29/01/2026	0	0	0
11	1	1	1	1	4	100	2	20/01/202	7 HARI	MERAH	26

No_Responden	PRE_KET 1	PRE_KET 2	PRE_KET 3	PRE_KET 4	TOTAL_P K	%PRE	KTG_PRE K	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
								6		KECOKLATAN	HARI
12	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
13	1	0	1	0	2	50	1	8/2/2026	0	MERAH KECOKLATAN	0
14	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
16	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH GELAP	0
17	0	1	1	0	2	50	1	0	6 HARI	MERAH	0
18	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
19	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
20	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
21	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
22	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
23	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
24	1	1	1	1	4	100	2	1/2/2026	5 HARI	MERAH TUA	31
25	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
26	0	1	0	0	1	25	1	0	6 HARI	0	0
27	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
29	1	1	0	0	2	50	1	2/2/2026	7 HARI	0	0
30	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
31	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH TERANG	0
32	1	1	1	1	4	100	2	7/1/2026	5 HARI	MERAH	30 HARI
33	1	0	1	0	2	50	1	1/1/2026	0	MERAH	0

No_Responden	PRE_KET 1	PRE_KET 2	PRE_KET 3	PRE_KET 4	TOTAL_P K	%PR E	KTG_PRE K	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
34	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
35	0	1	1	0	2	50	1	0	6 HARI	MERAH	0
36	1	1	1	1	4	100	2	1/2/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	30 HARI
37	0	1	0	0	1	25	1	0	6 HARI	0	0
38	1	0	1	0	2	50	1	10/2/2026	0	MERAH PEKAT	0
39	0	1	1	0	2	50	1	0	6 HARI	MERAH	0
40	0	1	1	0	2	50	1	1/2/2026	7 HARI	MERAH PEKAT	0
41	0	0	1	0	1	25	1	0	0	KECOKLATAN	0
42	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
43	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
44	1	1	1	0	3	75	2	15/02/2026	6-7 HARI	MERAH KEHITAMAN	0
45	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
46	1	1	1	0	3	75	2	2/2/2026	5-6 HARI	KECOKLATAN	0
47	0	1	1	0	2	50	1	0	7 HARI	MERAH	0
48	0	1	1	0	2	50	1	0	6 HARI	MERAH	0
49	0	1	1	0	2	50	1	1/0/1900	7 HARI	MERAH	0
50	1	1	1	0	3	75	2	21/02/2026	7 HARI	MERAH COKLAT	0
51	0	1	1	0	2	50	1	0	7 HARI	MERAH SEGAR	0
52	0	1	1	0	2	50	1	0	5 HARI	MERAH SEGAR	0
53	0	1	1	0	2	50	1	0	4 HARI	MERAH	0
54	0	1	1	0	2	50	1	0	8 HARI	MERAH COKLAT	0
55	0	1	1	0	2	50	1	0	7 HARI	MERAH KEHITAMAN	0

No_Responden	PRE_KET 1	PRE_KET 2	PRE_KET 3	PRE_KET 4	TOTAL_P K	%PR E	KTG_PRE K	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
56	1	1	1	1	4	100	2	27/01/2026	5 HARI	KECOKLATAN	30 HARI
57	1	0	0	0	1	25	1	30/01/2026	0	0	0
58	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
59	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
60	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
61	1	1	1	0	3	75	2	8/2/2026	6 HARI	KECOKLATAN	0
62	0	1	0	0	1	25	1	0	4-5 HARI	0	0
63	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
64	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
65	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
66	1	0	0	0	1	25	1	2/2/2026	0	0	0
67	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH	0
68	0	0	1	0	1	25	1	0	0	KECOKLATAN	0
69	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH SEGAR	0
70	0	1	1	0	2	50	1	0	6-7 HARI	MERAH PEKAT	0
71	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH SEGAR	0
72	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
73	0	1	1	0	2	50	1	0	7-8 HARI	KECOKLATAN	0
74	0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH TUA	0

POST_KET1	POST_KET2	POST_KET3	POST_KET4	TOTAL_PK	%POST	KTG_POST	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
0	0	1	0	1	25	1	0	0	COKLAT TUA	0
1	1	1	1	4	100	2	10/3/2026	5 HARI	MERAH	30
1	1	1	1	4	100	2	5/3/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	26
1	1	1	0	3	75	2	21/03/2026	6 HARI	MERAH SEGAR	0
1	1	1	0	3	75	2	1/3/2026	5 HARI	MERAH	0
1	1	1	0	3	75	2	2/3/2026	7 HARI	MERAH	0
1	1	1	0	3	75	2	28/02/2026	6 HARI	KECOKLATAN	0
1	1	1	1	4	100	2	19/02/2026	4 HARI	MERAH KECOKLATAN	38
1	1	1	1	4	100	2	24/03/2026	6 HARI	KECOKLATAN	29
1	1	1	1	4	100	2	25/02/2026	8 HARI	MERAH	28
1	1	1	1	4	100	2	21/2/2026	4 HARI	MERAH SEGAR	32
1	1	1	0	3	75	2	17/03/2026	7 HARI	MERAH TUA	0
1	1	1	0	3	75	2	12/3/2026	5 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	1	0	1	25	1	0	0	0	0
1	1	1	0	3	75	2	27/03/2026	6 HARI	MERAH SEGAR	0
1	1	1	0	3	75	2	17/3/2026	5 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	1	1	0	2	50	1	0	6 HARI	MERAH TUA	0
1	1	1	0	3	75	2	22/03/2026	6 HARI	MERAH SEGAR	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	1	0	3	75	2	15/03/2026	5-7 HARI	MERAH	0
1	0	0	0	1	25	1	11/3/2026	0	0	0
1	1	1	1	4	100	2	4/3/2026	5 HARI	MERAH KECOKLATAN	32

POST_KET1	POST_KET2	POST_KET3	POST_KET4	TOTAL_PK	%POST	KTG_POST	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	0	0	2	50	1	16/03/2026	6 HARI	MERAH TUA	0
1	1	1	0	3	75	2	20/03/2026	8 HARI	MERAH GELAP	0
1	1	1	0	3	75	2	13/03/2026	6 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
1	1	1	1	4	100	2	1/3/2026	7 HARI	MERAH MUDA	29
1	0	1	0	2	50	1	29/03/2026	0	MERAH KECOKLATAN	0
1	1	1	0	3	75	2	23/03/2026	4 HARI	MERAH TUA	0
1	1	1	1	4	100	2	4/3/2026	6 HARI	KECOKLATAN	30
1	1	1	1	4	100	2	22/03/2026	7 HARI	KMERAH TUA	28
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	1	1	4	100	2	21/03/2026	8 HARI	MERAH TUA	29
1	1	1	1	4	100	2	2/3/2026	5 HARI	MERAH KECOKLATAN	30
1	1	1	1	4	100	2	9/3/2026	7 HARI	MERAH GELAP	29
1	1	1	1	4	100	2	10/3/2026	7 HARI	MERAH TUA	30
1	1	1	1	4	100	2	7/3/2026	6 HARI	KECOKLATAN	28
1	1	1	1	4	100	2	28/02/2026	5 HARI	MERAH KECOKLATAN	28
1	1	0	0	2	50	1	9/3/2026	4 HARI	0	0
1	0	1	1	3	75	2	27/03/2026	0	MERAH GELAP	26
1	1	1	1	4	100	2	15/03/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	21
1	1	1	1	4	100	2	17/03/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	30
0	1	1	0	2	50	1	0	5 HARI	MERAH MUDA	0
1	1	1	1	4	100	2	4/3/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	31
1	1	1	0	3	75	2	19/03/2026	4 HARI	MERAH GELAP	27
1	1	1	1	4	100	2	11/3/2026	5 HARI	MERAH TUA	25

POST_KET1	POST_KET2	POST_KET3	POST_KET4	TOTAL_PK	%POST	KTG_POST	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
1	1	1	0	3	75	2	30/3/2026	6 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
1	0	0	1	2	50	1	24/03/2026	0	0	34
1	1	1	1	4	100	2	17/03/2026	6 HARI	MERAH TUA	29
1	1	1	0	3	75	2	11/3/2026	5 HARI	KECOKLATAN	0
1	1	1	1	4	100	2	15/03/2026	7 HARI	MERAH KEUNGUAN	30
1	1	1	0	3	75	2	12/3/2026	8 HARI	MERAH MUDA	0
1	1	1	0	3	75	2	28/03/2026	6 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
1	1	1	1	4	100	2	25/03/2026	5 HARI	KECOKLATAN	30
1	1	1	1	4	100	2	18/03/2026	7 HARI	MERAH KEHITAMAN	25
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	1	0	3	75	2	22/03/2026	6 HARI	MERAH GELAP	0
1	1	1	0	3	75	2	20/03/2026	7 HARI	MERAH MUDA	0
1	1	1	0	3	75	1	14/03/2026	6 HARI	MERAH KEHITAMAN	0
1	1	1		3	75	2	19/03/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	0	1	1	3	75	2	23/03/2026	0	MERAH MUDA	28
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	1	0	3	75	2	27/03/2026	3 HARI	MERAH SEGAR	0
1	1	1	0	3	75	2	17/03/2026	7 HARI	MERAH TUA	0
1	1	1	0	3	75	2	20/03/2026	7 HARI	MERAH KECOKLATAN	0
1	1	1	0	3	75	2	18/03/2026	6 HARI	MERAH MUDA	0
1	1	1	1	4	100	2	23/03/2026	4 HARI	MERAH TUA	21
1	0	1	1	3	75	2	24/03/2026	0	MERAH MUDA	22

POST_KET1	POST_KET2	POST_KET3	POST_KET4	TOTAL_PK	%POST	KTG_POST	HPHT	DURASI	WRNA_DRH	SIKLUS
0	1	1	0	2	50	1	0	8 HARI	MERAH	0
0	0	1	0	1	25	1	0	0	MERAH TUA	0

Lampiran 12 Pengolahan Data Statistik

Statistics		
KATEGORI PRETEST		
N	Valid	74
	Missing	0

Statistics			
		Nilai Pretest Pengetahuan	Nilai Posttest Pengetahuan
N	Valid	74	74
	Missing	0	0
Mean		51.93	77.39
Median		47.00	80.00
Mode		47	80
Std. Deviation		15.826	12.651
Minimum		13	33
Maximum		100	100

Frequency Table

Nilai Pretest Pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	1.4	1.4	1.4
	33	10	13.5	13.5	14.9
	40	13	17.6	17.6	32.4
	47	16	21.6	21.6	54.1
	53	10	13.5	13.5	67.6
	60	7	9.5	9.5	77.0
	67	4	5.4	5.4	82.4
	73	9	12.2	12.2	94.6
	80	2	2.7	2.7	97.3
	93	1	1.4	1.4	98.6
	100	1	1.4	1.4	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Nilai Postest Pengetahuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	2	2.7	2.7	2.7
	53	3	4.1	4.1	6.8
	60	4	5.4	5.4	12.2
	67	6	8.1	8.1	20.3
	73	11	14.9	14.9	35.1
	80	25	33.8	33.8	68.9
	87	16	21.6	21.6	90.5
	93	5	6.8	6.8	97.3
	100	2	2.7	2.7	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

KATEGORI PRETEST					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	40	54.1	54.1	54.1
	SEDANG	30	40.5	40.5	94.6
	BAIK	4	5.4	5.4	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Statistics					
KATEGORI POSTTEST					
N	Valid	74			
	Missin g	0			
KATEGORI POSTTEST					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulat ive Percent
Valid	RENDAH	2	2.7	2.7	2.7
	SEDANG	23	31.1	31.1	33.8
	BAIK	49	66.2	66.2	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
TOTAL BENAR PRETEST	.172	74	.000
TOTAL BENAR POSTTEST	.231	74	.000
a. Lilliefors Significance Correction			

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TOTAL BENAR POSTTEST - TOTAL BENAR PRETEST	Negative Ranks	1 ^a	4.50	4.50
	Positive Ranks	70 ^b	36.45	2551.50
	Ties	3 ^c		
	Total	74		

a. TOTAL BENAR POSTTEST < TOTAL BENAR PRETEST			
b. TOTAL BENAR POSTTEST > TOTAL BENAR PRETEST			
c. TOTAL BENAR POSTTEST = TOTAL BENAR PRETEST			
Test Statistics ^a			
		TOTAL BENAR POSTTEST - TOTAL BENAR PRETEST	
Z		-7.315 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	
Statistics			
		Nilai Pretest Keterampilan	Nilai Posttest Keterampilan
N	Valid	74	74
	Missin g	0	0
Mean		34.80	69.26
Median		25.00	75.00
Mode		25	75
Std. Deviation		29.499	32.726
Minimum		0	0
Maximum		100	100

Frequency Table

Nilai Pretest Keterampilan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	20	27.0	27.0	27.0
	25	22	29.7	29.7	56.8
	50	20	27.0	27.0	83.8
	75	7	9.5	9.5	93.2
	100	5	6.8	6.8	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Nilai Posttest Keterampilan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	12.2	12.2	12.2
	25	4	5.4	5.4	17.6
	50	7	9.5	9.5	27.0
	75	29	39.2	39.2	66.2
	100	25	33.8	33.8	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

		KATEGORI PRETEST KETERAMPILAN	KATEGORI POST TEST KETERAMPILAN
N	Valid	74	74
	Missing	0	0

Frequency Table

KATEGORI PRETEST KETERAMPILAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK MAMPU	62	83.8	83.8	83.8
	MAMPU	12	16.2	16.2	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

KATEGORI POST TEST KETERAMPILAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK MAMPU	21	28.4	28.4	28.4
	MAMPU	53	71.6	71.6	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN	.198	74	.000
TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN	.299	74	.000

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN - TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN	Negative Ranks	2 ^a	12.00	24.00
	Positive Ranks	56 ^b	30.13	1687.00
	Ties	16 ^c		
	Total	74		

a. TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN < TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN	
b. TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN > TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN	
A. TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN = TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN	
Test Statistics ^a	
	TOTAL SKOR POST TEST KETERAMPILAN - TOTAL SKOR PRETEST KETERAMPILAN
Z	-6.540 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 14 Kartu Bimbingan

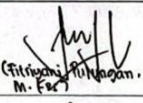
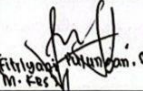
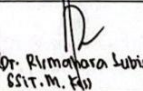


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_md@yahoo.com



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Annisa Umairah
NIM : P07524422088
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Penggunaan Kalender Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pencatatan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP N 9 Kota Tebing
Pembimbing Utama : Fitriyani Pulungan SST, M.Kes
Pembimbing Pendamping : Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	Kamis, 30 Oktober 2025	Menjumpai pembimbing dan memperkenalkan diri sebagai mahasiswa bimbingan	Diberi arahan untuk mencari masalah judul skripsi.	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
2	Senin, 03 November 2025	Mengajukan beberapa rancangan judul	Diberi arahan agar melengkapi data dan sumber referensi	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
3	Selasa, 04 November 2025	Mengajukan judul skripsi baru dan ACC oleh pembimbing pertama.	ACC judul skripsi	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
4	Rabu, 05 November 2025	Menerima ACC judul skripsi di ACC pembimbing pertama ke pembimbing kedua.	ACC judul skripsi	 Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes



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

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644

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



NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
5	Selasa, 14 November 2025	Mengajukan Bab I	Revisi susunan dan penulisan latar belakang	 (Fitriyanti Pulungan, SST. M. Kes)
6	Kamis, 13 November 2025	Bimbingan Bab I Mengenal Sistematisasi Penulisan	Revisi sistematisasi penulisan sesuai dengan format	 (Dr. Rismahana Lubis, SST. M. Kes)
7	Selasa, 10 November 2025	Perbaikan Bab I dan Konten Bab II	Perbaikan kerang ka teori dan definisi operasio- nal	 (Fitriyanti Pulungan, SST. M. Kes)
8	Senin, 24 November 2025	Perbaikan Bab II dan Konten Bab III	Perbaikan teknik pengambilan paparan dan sampel	 (Fitriyanti Pulungan, SST. M. Kes)
9	Selasa, 02 Desember 2025	Perbaikan Bab III	Perbaikan Bab III terkait tadris penelitian	 (Fitriyanti Pulungan, SST. M. Kes)
10	Senin, 08 Desember 2025	Perbaikan Bab III dan Konsultasi lembar penye- lahan, kata pengantar dan daftar isi	Aec maju ujian proposal	 (Fitriyanti Pulungan, SST. M. Kes)
11	Selasa, 09 Desember 2025	Perbaikan penulisan Bab III dan Lampiran	Perbaikan Bab III dan Lampiran	 (Dr. Rismahana Lubis, SST. M. Kes)



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

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_md@yahoo.com



NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
12	Selasa, 23 Desember 2025	Perbaikan Bab I-III Mengenai Sistematika Penulisan sesuai Panduan	Ace maju ur. pnpd	 (Dr. Rismahara Lubis, SSIT, MEd)
13	Kamis 22 Januari 2026	Perbaikan Penulisan	arahan penulisan sub-bab pada bab II horu sesuai dan panduan.	 (Dr. Rismahara Lubis, SSIT, MEd)
14	Kamis, 30 April 2026	Perbaikan Bab II mengenai tabel horu	Perbaikan pengisian tabel data frekuensi unifanitat.	 (Fitriyani Pulungan, ST, MEd)
15	Jumada, 08 Mei 2026	Perbaikan Bab II mengenai judul tabel, menambahkan referensi pengikut di penelitian, serta perbaikan saran di Bab V.	Arahan melengkapi abstrak, biodata diri, dan paragraf skripsi.	 (Dr. Rismahara Lubis, SSIT, MEd)
16	Senin 11 Mei, 2026	Perbaikan Bab III - V dan konultasi lembar abstrak dan sub bab pada penela- han	Ace maju saran horu	 (Dr. Rismahara Lubis, SSIT, MEd)
17	Selasa 12 Mei, 2026	Perbaikan penulisan abstrak, tabel di bab II dan di bab V serta penyusunan lampiran	perbaiki	 (Fitriyani Pulungan, ST, MEd)
18	Senin 18 Mei 2026	Bimbingan kelengkapan skripsi.	Ace maju ujian skripsi	 (Fitriyani Pulungan, ST, MEd)



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

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_mnd@yahoo.com



NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
19	Selasa, 26 Mei 2026	Perbaikan bab ii - v dan Media	Perbaikan jumlah Populasi dan rangkai dan media	 (C. Suswati, SST. M. Ke)
20	Selasa, 26 Mei, 2026	Perbaikan bab IV dan Perbaikan penduan sesuai Panduan	Perbaikan penduan	 (C. Pr. Rasmah Lubis, SST. M. Ke)
21	Jumat, 19 Juni 2026	Perbaikan keseluruhan strip	Perbaikan cover, susunan daftar lampiran dan draft jurnal	 (C. Fitriyani Rulungan, SST. M. Ke)
22	Senin 22 Juni 2026	Perbaikan strip	Perbaikan abstract, rangkai pengesahan dan daftar isi	 (C. Fitriyani Rulungan, SST. M. Ke)
23	Senin 22 Juni 2026	Perbaikan keseluruhan isi strip	ACC jurnal	 (C. Pr. Rasmah Lubis, SST. M. Ke)
24	Rabu 24 Juni 2026	Perbaikan strip keseluruhan	Perbaikan abstrak draft jurnal	 (C. Fitriyani Rulungan, SST. M. Ke)
25	Jumat 26 Juni 2026	Perbaikan keseluruhan	Perbaikan lampiran	 (C. Fitriyani Rulungan, SST. M. Ke)
26	Senin, 29 Juni 2026	Perbaikan keseluruhan isi strip	 ACC jurnal	 (C. Suswati, SST. M. Ke)

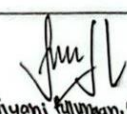

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

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

Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644

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



NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
27	Senin, 29 Juni 2026	berkaitan keseluruhan thi selip	Acc jilid Luf.	 (Fitriyanti Kurniyaningrum, M.Kes)
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				

Lampiran 15 Draft Jurnal

PENGARUH EDUKASI SIKLUS MENSTRUASI DENGAN MEDIA KALENDER TERHADAP PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PENCATATAN SIKLUS MESNTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 9 KOTA TEBING TINGGI

THE INFLUENCE OF MENSTRUAL CYCLE EDUCATION USING CALENDAR MEDIA ON KNOWLEDGE AND SKILLS IN RECORDING THE MENSTRUAL CYCLE AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 9, TEBING TINGGI CITY

Annisa Umairoh¹, Fitriyani Pulungan¹, Rismahara Lubis¹, Suswati¹

¹Poltekkes Kemenkes Medan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: annisahumairoh1903@gmail.com, fitriyaniputra1980@gmail.com,
rismaharalubis@gmail.com, suswatimkes2020@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja putri masih menjadi perhatian, khususnya terkait rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam pencatatan siklus menstruasi, yang menyebabkan remaja belum mampu memantau siklus menstruasinya secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi siklus menstruasi dengan media kalender terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi.

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 74 responden dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah sebanyak 40 orang (54,1%), dan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (5,4%), serta pada keterampilan sebagian besar responden berada pada kategori tidak mampu sebanyak 62 orang (83,8%) dan mampu sebanyak 12 orang (16,2%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan di mana sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 orang (66,2%), dan pengetahuan rendah menurun sebanyak 4 orang (5,4%), serta keterampilan responden meningkat menjadi mampu sebanyak 53 orang (71,6%) dan tidak mampu menurun sebanyak 21 orang (28,4%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi media kalender terhadap pengetahuan dan keterampilan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi siklus menstruasi dengan media kalender efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: edukasi, kalender menstruasi, pengetahuan, keterampilan, remaja putri

ABSTRACT

Background: Adolescent reproductive health remains a critical concern, particularly regarding low knowledge and poor skills in recording the menstrual cycle, which prevents adolescents from monitoring their menstrual cycles independently. This study aims to determine the influence of menstrual cycle education using calendar media on the knowledge and skills of adolescent girls at SMPN 9, Tebing Tinggi City.

Methods: This study utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 74 respondents selected via total sampling technique. Data were collected using questionnaires and subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

Results: The results showed that before the intervention, the majority of respondents had a "low" level of knowledge, totaling 40 people (54.1%), while only 4 people (5.4%) had "good" knowledge. Regarding skills, most respondents fell into the "incapable" category, totaling 62 people (83.8%), and only 12 people (16.2%) were "capable." After the intervention, an increase occurred where the majority of respondents achieved "good" knowledge, totaling 49 people (66.2%), while those with "low" knowledge decreased to 4 people (5.4%). Additionally, respondents' skills improved, with 53 people (71.6%) becoming "capable" and those categorized as "incapable" decreasing to 21 people (28.4%). The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 (), indicating a significant influence of calendar media education on both knowledge and skills.

Conclusion: In conclusion, menstrual cycle education using calendar media is effective in improving knowledge and skills in recording the menstrual cycle among adolescent girls.

Keywords: Education, Menstrual Calendar, Knowledge, Skills, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi sebagai tanda mulai berfungsinya sistem reproduksi. Siklus menstruasi merupakan proses biologis yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon dalam tubuh dan menjadi salah satu indikator kesehatan reproduksi perempuan. Pemahaman mengenai siklus menstruasi diperlukan agar remaja mampu mengenali kondisi normal maupun perubahan yang dapat mengarah pada gangguan menstruasi.

Kesehatan reproduksi remaja masih menjadi perhatian karena masih ditemukan keterbatasan pengetahuan dan perilaku dalam menjaga kesehatan reproduksi, termasuk dalam melakukan pemantauan siklus menstruasi.

Kurangnya pemahaman mengenai menstruasi dapat menyebabkan remaja tidak mengetahui pola siklus yang dialami, sehingga kesulitan mengenali adanya perubahan seperti siklus menstruasi yang terlalu pendek, terlalu panjang, atau gangguan lainnya. Salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi adalah melalui pencatatan

siklus menstruasi menggunakan kalender menstruasi. Kalender menstruasi dapat membantu remaja mencatat tanggal menstruasi, menghitung panjang siklus, serta mengenali perubahan pola menstruasi secara mandiri (World Health Organization, 2020).

Pencatatan siklus menstruasi memiliki peranan penting karena tidak hanya membantu remaja mengetahui pola menstruasinya, tetapi juga menjadi langkah awal dalam mendeteksi gangguan kesehatan reproduksi. Dengan melakukan pencatatan secara rutin, remaja dapat lebih memahami kondisi tubuhnya dan memiliki informasi yang dapat digunakan apabila terjadi keluhan atau perubahan siklus menstruasi. Namun, dalam praktiknya masih banyak remaja yang belum memiliki keterampilan dalam melakukan pencatatan menstruasi karena kurangnya edukasi dan media pembelajaran yang mudah digunakan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2014), edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu melalui perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan edukasi kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Penggunaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami dapat membantu remaja menerima informasi serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kalender menstruasi sebagai media edukasi memiliki kelebihan karena menggabungkan penyampaian informasi dengan kegiatan praktik

secara langsung. Melalui media ini, remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai menstruasi, tetapi juga dilatih untuk melakukan pencatatan siklus secara mandiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media pencatatan menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan serta kebiasaan remaja putri dalam memantau siklus menstruasi (Puspitasari et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi, masih ditemukan bahwa sebagian remaja belum memiliki pengetahuan yang optimal mengenai siklus menstruasi dan belum mampu melakukan pencatatan siklus menstruasi secara mandiri. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pemberian edukasi kesehatan reproduksi dengan media yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat diterapkan oleh remaja putri.

Meskipun edukasi kesehatan mengenai menstruasi telah banyak dilakukan, penggunaan media kalender menstruasi sebagai sarana edukasi yang sekaligus melatih keterampilan pencatatan masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada remaja putri tingkat sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi siklus menstruasi dengan media kalender terhadap pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre eksperimen menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh edukasi siklus menstruasi dengan media kalender terhadap pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang sudah mengalami menstruasi di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi. Sampel penelitian berjumlah 74 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi penelitian dijadikan sebagai sampel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media kalender menstruasi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi mengenai siklus menstruasi dengan menggunakan media kalender sebagai alat bantu pembelajaran dan praktik pencatatan siklus menstruasi.

Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden serta tingkat pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui pengaruh edukasi siklus menstruasi dengan media kalender terhadap pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 74 responden remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi. Hasil penelitian disajikan berdasarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi siklus menstruasi dengan media kalender serta hasil uji analisis pengaruh menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Edukasi Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026.

Pengetahuan	Kategori	(f)	(%)
Sebelum	Rendah	40	54,1
	Sedang	30	40,5
	Baik	4	5,4
	Total	74	100
Sesudah	Rendah	2	2,7
	Sedang	23	31,1
	Baik	49	66,2
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kategori rendah sebanyak 40 orang (54,1%), dan hanya sebagian kecil berada pada kategori baik sebanyak 4 orang (5,4%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 49 orang (66,2%), sedangkan kategori rendah menurun menjadi 2 orang (2,7%).

Tabel 2 Tingkat Keterampilan Pencatataan Siklus Menstruasi Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Siklus Menstruasi Dengan Media Kalender Di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi Tahun 2026

Keterampilan	Kategori	(f)	(%)
Sebelum	Tidak Mampu	62	83,8
	Mampu	12	16,2
	Total	74	100
Sesudah	Tidak Mampu	21	28,4
	Mampu	53	71,6
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tidak mampu sebanyak 62 orang (83,8%). Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan di mana sebagian besar responden berada pada kategori mampu sebanyak 53 orang (71,6%).

Tabel 3 Uji Normalitas Data dengan Kolmogrov-Smirnov

Variabel	Sig	Keputusan Hasil
Pengetahuan (Pretest)	0.000	Data berdistribusi tidak normal
Pengetahuan (Posttest)	0.000	Data berdistribusi tidak normal
Keterampilan (Pretest)	0.000	Data berdistribusi tidak normal
Keterampilan (Posttest)	0.000	Data berdistribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi pada seluruh variabel, baik pengetahuan

maupun keterampilan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pemilihan analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4 Analisis Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Kalender di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi

Pengetahuan Remaja	N	%	Mean	P-Value
Sebelum	7	100	51,9	0.00
Intervensi	4	.0	3	0
Sesudah	7	100	77,3	
Intervensi	4	.0	9	

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media kalender menstruasi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 51,93 menjadi 77,39. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi dengan media kalender terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri.

Tabel 5 Analisis Tingkat Keterampilan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Kalender di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi

Keterampilan Remaja	N	%	Mean	P-Value
Sebelum	7	100.	34,8	0,00
Intervensi	4	0	0	0
Sesudah	7	100.	69,2	
Intervensi	4	0	6	

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan keterampilan remaja putri dalam melakukan pencatatan siklus menstruasi setelah diberikan edukasi menggunakan media kalender. Nilai rata-rata keterampilan meningkat dari 34,80 menjadi 69,26. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi dengan media kalender terhadap peningkatan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri setelah diberikan edukasi siklus menstruasi menggunakan media kalender. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi dengan media kalender terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pencatatan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi.

Peningkatan pengetahuan terlihat dari nilai rata-rata yang meningkat dari 51,93 sebelum intervensi menjadi 77,39 setelah diberikan edukasi. Selain itu, keterampilan pencatatan siklus menstruasi juga mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata dari 34,80 menjadi 69,26. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media kalender mampu membantu remaja memahami informasi mengenai siklus menstruasi sekaligus meningkatkan kemampuan

dalam melakukan pencatatan menstruasi secara mandiri.

Peningkatan tersebut dapat terjadi karena media kalender menstruasi memberikan proses pembelajaran yang lebih mudah dipahami dan melibatkan responden secara langsung dalam praktik pencatatan. Remaja tidak hanya memperoleh informasi mengenai siklus menstruasi, tetapi juga belajar menerapkan informasi tersebut melalui kegiatan mencatat tanggal menstruasi, menghitung siklus, dan memantau perubahan menstruasi. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan seseorang dapat meningkat melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh informasi dan media yang digunakan, sedangkan keterampilan dapat berkembang melalui latihan dan pengalaman langsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media kalender menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan serta membantu remaja putri dalam melakukan pemantauan siklus menstruasi. Media kalender memiliki kelebihan karena sederhana, mudah digunakan, dan sesuai dengan kebutuhan remaja dalam memahami kesehatan reproduksi.

Dengan demikian, edukasi siklus menstruasi menggunakan media kalender dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai pencatatan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan edukasi siklus menstruasi dengan media kalender, nilai rata-rata pengetahuan remaja

putri sebesar 51,93 dan nilai rata-rata keterampilan pencatatan siklus menstruasi sebesar 34,80. Setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan media kalender, terjadi peningkatan dimana nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 77,39 dan nilai rata-rata keterampilan meningkat menjadi 69,26. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada variabel pengetahuan dan keterampilan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi siklus menstruasi menggunakan media kalender secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam melakukan pencatatan siklus menstruasi di SMPN 9 Kota Tebing Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, L. (2022) “Jurnal kebidanan,” *Jurnal Kebidanan*, 12(2), hal. 124–129.
Tersediapada: <https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/8917/2929>
- Notoatmodjo, S. (2012) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Puspitasari, N.A. (2020) “Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir,” *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(4), hal. 166–169. Tersedia pada:
http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_i/km/article/view/31286.
- Rosyida, D.A.C. (2020) “Efektifitas Aplikasi Kalender Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri,” *Snhrp*, hal. 467–472. Tersedia pada:
<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/113>.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Development and Health*. Geneva: WHO.

Lampiran 16 Hasil Turnitin

 Page 2 of 74 - Integrity Overview

12% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

10%		Internet sources
5%		Publications
7%		Submitted works (Student Papers)

 Page 2 of 74 - Integrity Overview



Top Sources

10% Internet sources
5% Publications
7% 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 PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%
2	Student papers	
	Sriwijaya University	<1%
3	Internet	
	repository.umb.ac.id	<1%
4	Internet	
	slakad.stikesdhhb.ac.id	<1%
5	Internet	
	repo.polkesraya.ac.id	<1%
6	Internet	
	id,123dok.com	<1%
7	Internet	
	www.scribd.com	<1%
8	Student papers	
	LL Dikti IX Turnitin Consortium	<1%
9	Student papers	
	Fakultas Keperawatan	<1%
10	Internet	
	docplayer.info	<1%
11	Internet	
	ejr.umku.ac.id	<1%



12	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	<1%
13	Publication	Sagina Herlicka, Ruslinawati Ruslinawati, Yenny Okvitasari, *Pengaruh Edukasi M...	<1%
14	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
15	Publication	Khairatunnisa Khairatunnisa, Sukamto Sukamto, Andini Mentari Tarigan, Ulan Da...	<1%
16	Internet	text-id.123dok.com	<1%
17	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
18	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
19	Internet	ojs3.unpatti.ac.id	<1%
20	Internet	proceeding.unnes.ac.id	<1%
21	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia	<1%
22	Internet	brojot-perawatindonesia.blogspot.com	<1%
23	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%
24	Internet	eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id	<1%
25	Internet	repository.lainpare.ac.id	<1%

26	Student papers	Universitas Jenderal Soedirman	<1%
27	Student papers	Universitas Sumatera Utara	<1%
28	Publication	Tamariska Liogu, Marnex W. Berhimpong, Lucyana L. Pongoh, Jonesius E. Manop...	<1%
29	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta	<1%
30	Student papers	Universitas Respati Indonesia	<1%
31	Internet	jurnal.htp.ac.id	<1%
32	Internet	ojs.itskesicme.ac.id	<1%
33	Internet	repo.uinsatu.ac.id	<1%
34	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
35	Internet	ayusyahrmr.blogspot.com	<1%
36	Internet	digilib.ui.ac.id	<1%
37	Internet	id.scribd.com	<1%
38	Internet	journalahmareduc.or.id	<1%
39	Internet	rifka-annisa.org	<1%

40	Publication	Muhammad Rangga, Rusdiana Rusdiana, Annalia Wardhani, Heryyanoor Heryyan...	<1%
41	Student papers	Poltekkes Kemenkes Pontianak	<1%
42	Publication	Rahayu Khairiah, Shinta Maharani. "Pengaruh Pendidikan Seksual Menggunakan ...	<1%
43	Internet	jurnal.optimaluntuknegeri.com	<1%
44	Publication	Kamila Giyantini, Lela Larasati, Siti Rochanah. "Hubungan Stres Dengan Ganggua...	<1%
45	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
46	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
47	Internet	ejournal.uika-bogor.ac.id	<1%
48	Internet	jamsi.jurnal-id.com	<1%
49	Internet	jks.juriskes.com	<1%
50	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
51	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
52	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
53	Student papers	Gyeongsang National University	<1%

68	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
69	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
70	Internet	www.optimaise.co.id	<1%
71	Publication	Deisy Sri Hardini, Sarwito Rachmad Barmawi. "Pengaruh Model Edukasi Berbasis ...	<1%
72	Publication	Farah Rezki Nurkhaerani, Ni Nyoman Elfiyuni, Arniawan. "Pengaruh Pemberian...	<1%
73	Publication	Islaeli Islaeli, Ari Novitasari, Sri Wulandari. "Bermain Vegetable Eating Motivation...	<1%
74	Publication	Sentot E Baskoro, Musran Munizu, Siera Syailendra, Jemadi, Bambang Sugeng ...	<1%
75	Internet	bbiffbep.com	<1%
76	Internet	charublounindra.blogspot.com	<1%
77	Internet	e-journal.polnustar.ac.id	<1%
78	Internet	hellosehat.com	<1%
79	Internet	info.akperherna.ac.id	<1%
80	Internet	jims.umsida.ac.id	<1%
81	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%

68	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
69	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
70	Internet	www.optimaize.co.id	<1%
71	Publication	Deisy Sri Hardini, Sarwito Rachmad Barmawl. "Pengaruh Model Edukasi Berbasis ...	<1%
72	Publication	Farah Rezki Nurkhaerani, Ni Nyoman Elfiyuni, Arniawan. "Pengaruh Pemberian...	<1%
73	Publication	Israeli Israeli, Ari Novitasari, Sri Wulandari. "Bermain Vegetable Eating Motivation...	<1%
74	Publication	Sentot E Baskoro, Musran Munizu, Siera Syallendra, Jemadi, Bambang Sugeng ...	<1%
75	Internet	bbiffbep.com	<1%
76	Internet	charubiounindra.blogspot.com	<1%
77	Internet	e-journal.polnustar.ac.id	<1%
78	Internet	hellosehat.com	<1%
79	Internet	info.akperherna.ac.id	<1%
80	Internet	jims.umsida.ac.id	<1%
81	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%



82	Internet	m.kominfo.go.id	<1%
83	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
84	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
85	Internet	rudycr.com	<1%

