

LAMPIRAN

Lampiran 2. Anggaran Penelitian

ANGGARAN PENELITIAN

No.	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit Cost	Jumlah
1.	Penyusunan proposal	500	Lembar	Rp. 250	Rp. 125.000
2.	Seminar proposal	1	Paket	Rp. 30.000	Rp. 30.000
3.	Revisi proposal skripsi	200	Lembar	Rp. 250	Rp. 50.000
4.	Persiapan penelitian				
	a. Penggandaan proposal	4	Paket	Rp. 30.000	Rp. 120.000
	b. Ethical Clearance	1	Kali	Rp. 130.000	Rp.100.000
	c. Pembuatan Video	1	Buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
	d. Print <i>Leaflet</i>	34	Buah	Rp. 3000	Rp. 102.000
5.	Pelaksanaan penelitian				
	a. Kuesioner penelitian	360	Lembar	Rp.250	Rp. 90.000
	b. Souvernir penelitian	50	Buah	Rp. 6000	Rp. 300.000
6.	Penyusunan laporan skripsi	300	Lembar	Rp. 250	Rp. 75.000
7.	Revisi Skripsi	300	Lembar	Rp. 250	Rp. 75.000
Jumlah					Rp. 1.267.000

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

1. Saya Hety Kencana Dewi, mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan degan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Video Animasi *Menarche* Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* Tahun 2023”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video animasi *menarche* terhadap pengetahuan dan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* tahun 2023.
3. Penelitian ini dapat memberi manfaat berupa menambah wawasan, pengetahuan, menurunkan kecemasan siswi dan media pembelajaran mengenai *menarche*.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 2 hari dengan rentan hari pertama dengan hari kedua selama 2 minggu. Pada minggu pertama dilakukan *informed consent* dan pengisian kuesioner *pre-test* mengenai pengetahuan dan kecemasan *menarche* selama 31 menit. Setelah 2 minggu dari pemberian *pre-test* peneliti memberikan perlakuan dengan menayangkan video *menarche* pada kelompok eksperimen dan memberikan *leaflet* pada kelompok kontrol dan melakukan evaluasi dengan membagikan *post-test* selama 31 menit.
5. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan meminta anda untuk mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test*.
6. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan dalam penelitian ini yaitu menambah pengetahuan terkait *menarche* dan mengatasi kecemasan anda dalam menghadapi *menarche*.
7. Partisipasi anda bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan anda bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.

8. Identitas anda akan tetap dirahasiakan. Bila ada yang belum jelas anda dapat menghubungi Hety Kencana Dewi dengan nomor Whatsapp 087718367440.

Yogyakarta, Februari 2023

(.....)

Nama jelas dan tanda tangan

Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Hety Kencana Dewi

NIM : P07124322010

Judul : Pengaruh Pemberian Video Animasi *Menarche* Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Jetisharjo Tahun 2023

Maka, sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon dengan hormat meminta kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini dan meluangkan waktu untuk penelitian ini , serta mengisi kuesioner pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Partisipasi anda sangat kami butuhkan untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak ada maksud lainnya. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang negatif bagi anda. Keterangan yang diberikan anda akan dijamin kerahasiannya. Atas ketersediaan dan kerja sama yang anda berikan peneliti mengucapkan terimakasih

Yogyakarta, Februari 2023

(.....)

Nama jelas dan tanda tangan

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN*(informed consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

No Hp :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian ini:

Nama : Hety Kencana Dewi

NIM : P07124322010

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan (Alih Jenjang)

Judul : “Pengaruh Pemberian Video Animasi *Menarche* Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*”

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko pada responden. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh video animasi *menarche* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan kecemasan siswi SDN Jetisharjo. Peneliti akan menjaga kerahasiaan jawaban dan pertanyaan yang sudah saya berikan.

Dengan ini menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab pertanyaan dengan sadar dan sebenarnya.

Yogyakarta, Februari 2023

(.....)

Nama jelas dan tanda tangan

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

Hari/ Tanggal :

Waktu :

Tempat :

a. Identitas Diri

Nama :

Umur :

Tanggal Lahir :

Alamat :

No Telepon :

Kelas :

Tempat Tinggal : Bersama orang tua / Tidak)*

Sumber informasi : Media (youtube, Instagram, internet dan tiktok) / Non
media(orang tua, teman, dan guru)/ Tidak pernah

Nomor Responden : *diisi oleh petugas

Keterangan :

)* : bulatkan sesuai dengan tempat tinggal adik

KUESIONER PENGETAHUAN MENGENAI *MENARCHE*

Pilihlah jawaban Benar atau Salah pada pernyataan-pernyataan dibawah ini yang menurut adik paling tepat dengan memberikan tandang ceklis (✓)

NO	Pernyataan	Benar	Salah
1	Pertumbuhan rambut di ketiak dan di kemaluan bukan merupakan tanda pubertas remaja.		
2	Salah satu tanda kematangan seksual remaja perempuan adalah <i>menarche</i> .		
3	Umumnya <i>menarche</i> tidak terjadi pada usia 11-16 tahun.		
4	Tidak perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi <i>menarche</i> .		
5	Saat <i>menarche</i> panik merupakan respon yang tepat dilakukan.		
6	Pada saat <i>menarche</i> perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman pasti akan dialami.		
7	Pembesaran payudara dialami setelah wanita mengalami haid.		
8	Haid ialah perdarahan akibat peluruhan dinding rahim karena tidak terjadi kehamilan		
9	Saat haid, darah akan keluar dari alat kelamin secara alami selama 3-7 hari.		
10	Haid terjadi sekali dalam sebulan.		
11	Haid tidak akan berhenti dalam waktu 1 bulan.		
12	Menstruasi berulang setiap bulan setiap 14-20 hari		
13	Cara untuk mengurangi nyeri haid dengan berolahraga, makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan diri.		
14	Minum air hangat tidak boleh dilakukan bila kram atau nyeri haid		

15	Tidak perlu mengenal pembalut sebagai persiapan menghadapi <i>menarche</i> .		
16	Pembalut yang terbuat dari kapas lebih tahan menampung darah haid daripada yang terbuat dari kain.		
17	Pembalut kain lebih higienis dibandingkan dengan pembalut yang terbuat dari kapas.		
18	Pembalut harus sering diganti untuk mengurangi terjadinya iritasi.		
19	Tidak perlu membersihkan darah dari pembalut sebelum dibuang.		

KUESIONER KECEMASAN

Kuesioner ini berisi gejala-gejala yang akan timbul jika terjadi kecemasan. Silahkan anda memberi tanda ceklis (√) pada kolom dibawah ini sesuai dengan yang dirasakan saat ini dengan skala penilaian sebagai berikut:

NO	Pertanyaan	Tidak Setuju	Setuju
1	Adik merasa khawatir ketika mendengar teman adik sudah haid sedangkan adik sendiri belum pernah haid		
2	Adik merasa tegang ketika tahu bahwa suatu hari nanti adik akan mengalami <i>menarche</i> , dan adik sendiri belum siap menghadapinya.		
3	Adik merasa takut ketika adik mengalami <i>menarche</i> saat sedang belajar di dalam kelas		
4	Ketika adik memikirkan kapan adik mengalami <i>menarche</i> , hal tersebut membuat adik sulit tidur.		
5	Ketika adik sedang belajar dan tiba-tiba memikirkan tentang kapan adik akan mengalami <i>menarche</i> , hal tersebut mengganggu konsentrasi adik.		
6	Adik merasa minder dan cenderung menjadi pemurung ketika tahu teman adik sudah pernah haid sedangkan adik sendiri belum pernah.		
7	Perasaan khawatir kapan adik akan mengalami <i>menarche</i> membuat otot leher adik terasa tegang		
8	Perasaan cemas tentang kapan adik akan mengalami <i>menarche</i> membuat tubuh adik merasa lemah		
9	Ketika adik memikirkan tentang kapan adik akan mengalami <i>menarche</i> membuat adik degdegan, karena takut ketika adik haid sedang berada di kelas dan teman-teman pria mengolok-olok / mengejek adik.		
10	Tiap kali adik memikirkan kapan akan mengalami <i>menarche</i> , adik merasa tidak nafsu makan dan kadang terasa sakit di perut.		
11	Tiap kali adik memikirkan kapan akan mengalami <i>menarche</i> adik menjadi sering buang air kecil (sering pipis).		
12	Tiap kali adik merasa khawatir memikirkan tentang kapan akan mengalami <i>menarche</i> membuat mulut terasa kering, pucat, sering keluar keringat dingin dan pusing.		

Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan



Nomor : PP.07.01/4.3/ 1498 /2022

10..Agustus 2022

Lamp. : Satu berkas

Hal : PERMOHONAN IZIN STUDI PENDAHULUAN

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SD Negeri Jetisharjo
 Di –

YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2022/2023, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin :

Nama : Hety Kencana Dewi
 NIM : P07124322010
 Mahasiswa : Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
 Untuk mendapatkan informasi data di : SD Negeri Jetisharjo
 Tentang Data : Jumlah Siswi SD kelas V dan VI Siswi SD kelas V dan VI yang belum *menarche*

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan izin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Pth Ketua Jurusan Kebidanan

 Dwiana Estiwidani, SST., M.P.H
 NIP.197904182002122001

Jurusan Gizi
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Keperawatan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617885

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-569562

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
 Jl. Ngablakrejoan No. 111/101, Yogyakarta 55143
 Telp./ Fax : 0274-374200

Jurusan Kebidanan
 Jl. Hengkojunden No. 111/304 Mantrejoan Yogyakarta
 Telp/Fax : 0274-374331

Jurusan Kesehatan Gigi
 Jl. Raji Meko No.55 Yogyakarta 55243
 Telp/ Fax : 0274-514306





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601
 http://www.poltekkesjogja.ac.id e-mail : info@poltekkesjogja.ac.id



Nomor : PP.07.01/4.3/151 /2023

12 Januari 2023

Lamp. : Satu berkas

Hal : **PERMOHONAN IZIN STUDI PENDAHULUAN**

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SD Negeri Petinggen
 Di -

YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2022/2023, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin :

Nama : Hety Kencana Dewi
 NIM : P07124322010
 Mahasiswa : Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
 Untuk mendapatkan informasi data di : SD Negeri Petinggen
 Tentang Data :
 - Jumlah Siswi SD kelas IV dan V
 - Siswi SD kelas IV dan V yang belum *menarche*

Besar harapan kami, Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan izin, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan Kebidanan

Niken Meilani, S.SiT., M.Kes
 NIP. 198205302006042002

Jurusan Gigi
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Keperawatan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617885

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-560962

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
 Jl. Ngadirengan KM III/62, Yogyakarta 55143
 Telp/ Fax : 0274-374200

Jurusan Kebidanan
 Jl. Mangkuyudan KM III/304 Mantrijeron Yogyakarta
 Telp/Fax : 0274-374331

Jurusan Kesehatan Gigi
 Jl. Kyai Mojo No.56 Yogyakarta 55243
 Telp/ Fax : 0274-514306



Lampiran 8.Surat Keterangan Kelayakan Etik


**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA**

Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
Telp./Fax. (0274) 617601
Email : kepk@poltekkesjogja.ac.id


**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.DP.04.03/e-KEPK.1/160/2023

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

Peneliti utama : Hety Kencana Dewi,A.Md.Keb
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pemberian Video Animasi Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche di SDN Jetisharjo"

"The Effect of Providing Menarche Animation Videos on Adolescents' Knowledge and Anxiety in Facing Menarche at SDN Jetisharjo"

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 fulfilment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Februari 2023 sampai dengan tanggal 20 Februari 2024.

This declaration of ethics applies during the period February 20, 2023 until February 20, 2024.



February 20, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601
 http://www.poltekkesjogja.ac.id e-mail : info@poltekkesjogja.ac.id



Nomor : PP.07.01/4.3/ **582** /2023 7...Februari 2023
 Lamp. : 1 bendel
 Perihal : PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SDN Jetisharjo
 Di
YOGYAKARTA

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan tugas penyusunan SKRIPSI yang diwajibkan bagi mahasiswa Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2022/2023 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian, kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin kepada :

Nama	: Hety Kencana Dewi
NIM	: P07124322010
Mahasiswa	: Kelas Alih Jenjang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Untuk melakukan penelitian di	: SDN Jetisharjo
Judul Penelitian	: Pengaruh Pemberian Video Animasi <i>Menarche</i> terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi <i>Menarche</i> di SDN Jetisharjo.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.



Ketua Jurusan Kebidanan
 Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
 NIP. 197511232002122002

Jurusan Gigi
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-560962

Jurusan Kebidanan
 Jl. Mangrove No. 111/304 Mantriwono Yogyakarta
 Telp/Fax : 0274-374331





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601
 http://www.poltekkesjogja.ac.id e-mail : info@poltekkesjogja.ac.id



Nomor : PP.07.01/4.3/ **583** /2023
 Lamp. : 1 bendel
 Perihal : PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

7...Februari 2023

KepadaYth :
 Kepala Sekolah SDN Petinggen
 Di

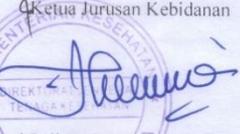
YOGYAKARTA

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan tugas penyusunan SKRIPSI yang diwajibkan bagi mahasiswa Kelas Alih Jenjang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2022/2023 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian, kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin kepada :

Nama	: Hety Kencana Dewi
NIM	: P07124322010
Mahasiswa	: Kelas Alih Jenjang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Untuk melakukan penelitian di	: SDN Petinggen
Judul Penelitian	: Pengaruh Pemberian Video Animasi <i>Menarche</i> terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi <i>Menarche</i> di SDN Jetisharjo.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan


 Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
 NIP. 197511232002122002

Jurusan Gizi
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617679

Jurusan Keperawatan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-617885

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./Fax : 0274-560962

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
 Jl. Ngadiregaran MU III/62, Yogyakarta 55143
 Telp./ Fax : 0274-374200

Jurusan Kebidanan
 Jl. Manglayudan MU III/304 Manbrison Yogyakarta
 Telp/Fax : 0274-374331

Jurusan Kesehatan Gigi
 Jl. Kyai Mojo No.56 Yogyakarta 55243
 Telp/ Fax : 0274-514306



Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan

Pemberian kuesioner untuk mengetahui siswi yang belum menstruasi



Koordinasi dengan pihak kepala sekolah



Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Penayangan Video



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



Penayangan Video Pertemuan 2



Foto Bersama Responden SDN Petinggen



Pengisian Daftar Hadir



Penjelasan Cara Pengisian Kuesioner



Foto Bersama Responden SDN Jetisharjo



Lampiran 13. Video Animasi Menarche



Berapa Lama Ya Menstruasi?

5 — 7 hari

Berapa Banyak Ya Darah Yang Keluar Setiap Harinya?

20 — 60 ml

Simak Yuk Cara Jaga Kebersihan Organ Reproduksi!

- Selalu membasahi kemaluan hingga bersih dan mengeringkannya
- Ganti celana dalam minimal 2 kali sehari
- Hindari celana dalam yang ketat agar tidak menimbulkan lecet
- Hindari penggunaan pembalut beraroma secara terus menerus
- Ganti pembalut saat menstruasi minimal 2-5 jam sekali, sekitar 2-5 kali ganti pembalut

Ada Dua Jenis Pembalut loh! Apa aja ya?

Pembalut Kain
Disanya terbuat dari bahan katun, dan handuk. Penggunaan berulang kali, dan bisa dicuci. Memiliki daya serap lebih tinggi dari pembalut kapas.

Pembalut Kapas
Pembalut ini bisa ditemukan di supermarket. Penggunaannya sekali buang dan lebih higienis, memiliki daya serap tinggi tetapi masih lebih rendah daya serapnya dibanding pembalut kain.

Gini Loh Cara Pakai Pembalut!

- Lepaskan pembalut dari bungkusnya
- Lepaskan semua kertas yang menutupi perekat
- Tekan bagian berarokat ini ke celana dalam agar pembalut tetap di tempatnya
- Jika menggunakan pembalut beraromp, maka setiap pembalut diganti dan direpasikan di dalam-bawah celana dalam

Gimana ya Cara Membuang Pembalut?

- Sebelum membuang pembalut, cuci terlebih dahulu
- Masukkan pembalut ke kantong plastik
- Setelah dimasukkan ke kantong plastik, lalu dibuang ke tempat sampah
- Jangan membuang pembalut ke toilet

MYTHS VS FACTS

Kalian Pernah Dengar Kan Mitos Terkait Menstruasi? Yuk Kita Bahas!

MITOS

Tidak boleh minum air dingin atau es saat menstruasi

Ketanya bisa menghentikan menstruasi. **KENYATAANNYA** tidak ada kaitan antara minum air dingin dan menstruasi

Larangan keramas saat menstruasi

Ketanya bisa bikin sakit kepala, memperbanyak darah haid. **KENYATAANNYA**, saat menstruasi produksi minyak meningkat sehingga keramas harus tetap perlu dilakukan

HAIID TERASA NYERI? INI LOH CARA ATASINYA

- Kompres hangat
- Olahraga yang rutin
- Istirahat yang cukup

Lampiran 14. Leaflet Menarche

menarche

first PERIOD

By : Hety Kencana Dewi

MYTH MENSTRUASI

TIDAK BOLEH MINUM AIR DINGIN ATAU ES SAAT MENSTRUASI
Katanya bisa menghentikan menstruasi, kenyataannya tidak ada kaitan antara minum air dingin dan menstruasi.

LARANGAN KERAMAS SELAMA MENSTRUASI
Katanya bisa bikin sakit kepala, dan memperbanyak darah haid. Kenyataannya, saat menstruasi produksi minyak meningkat sehingga keramas harus tetap perlu dilakukan.

JIKA KALIAN MENDENGAR MITOS LAIN TERKAIT MENSTRUASI, MAKA LANGSUNG TANYA SAJA KEPADA TENAGA KESEHATAN YA!

CARA ATASI NYERI HAID (DISMENORE)

- kompres hangat
- istirahat yang cukup
- olahraga rutin

CARA PAKAI PEMBALUT

- Lepaskan pembalut dari bungkusnya
- Lepaskan semua kertas yang menutupi perekat
- Tekan bagian berperekat ini ke celana dalam agar pembalut tetap di tempatnya
- Jika menggunakan pembalut bersayap, maka sayap pembalut dilipat dan direkatkan di bagian bawah celana dalam.

CARA MEMBUANG PEMBALUT

- Sebelum membuang pembalut, cuci terlebih dahulu.
- Masukkan pembalut ke kantong
- Setelah dimasukkan ke kantong plastik, lalu dibuang ke tempat sampah
- Jangan membuang pembalut ke closet

APA ITU MENARCHE?

Menstruasi pertama kali yang dialami oleh perempuan disebut dengan menarche. Biasanya terjadi sejak usia 10-16 tahun

APA ITU MENSTRUASI?

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang menyebabkan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan.

TANDA-TANDA MENSTRUASI

- Rasa nyeri pada payudara
- Sakit pinggang
- Pegal linu
- Perasaan seperti kembung
- Muncul jerawat
- Lebih sensitif
- Biasanya terdapat perubahan emosional seperti perasaan bosan, marah, dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon.

PERUBAHAN FISIK REMAJA PUTRI

- Terdapat perubahan kematangan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan munculnya menstruasi.
- Tumbuh rambut pada ketiak, dan kemaluan.
- Pinggul berubah menjadi membesar dan membulat
- Payudara membesar dan puting susu ikut menonjol.
- Kulit menjadi lebih kasar, tebal, dan pori-pori lebih membesar.
- Kelenjar keringat dan lemak menjadi lebih aktif sehingga sering muncul jerawat, dan keringat baunya lebih menusuk.
- Otot menjadi lebih membesar dan kuat yang menyebabkan bahu, lengan dan tungkai terbentuk.
- Suara akan menjadi lebih mengecil dan nyaring.

SIKLUS MENSTRUASI

Siklus menstruasi biasanya 28 hari tetapi masih tergolong normal dalam rentan 21-35 hari.

LAMA MENSTRUASI

Waktu keluarnya haid rata-rata 5-7 hari, tetapi masih tergolong normal dalam rentan 2-14 hari.

BANYAK DARAH MENSTRUASI

Banyaknya darah sekitar 20-60 ml per hari sekitar 2-5 kali ganti pembalut.

CARA MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

- Selalu membiasakan diri membilas kemaluan hingga bersih dan mengeringkan kemaluan dengan tissue setiap selesai buang air kecil ataupun besar.
- Ganti celana dalam minimal 2 kali sehari.
- Hindari celana dalam yang ketat, agar tidak menimbulkan lembab.
- Hindari penggunaan pembalut beraroma secara terus menerus karena akan menyebabkan iritasi kulit.
- Ganti pembalut saat menstruasi minimal 5-6 jam sekali.

JENIS PEMBALUT

PEMBALUT KAIN

Biasanya terbuat dari bahan katun dan handuk. Bisa digunakan berulang kali dan bisa di cuci. Memiliki daya serap lebih tinggi dari pembalut kapas.

PEMBALUT KAPAS

Pembalut ini bisa ditemukan di supermarket. Penggunaannya sekali buang dan lebih higienis, dan memiliki daya serap tinggi tetapi masih lebih daya serapnya dibanding pembalut kain.

Lampiran 15. Lembar Penilaian Validasi Materi

Lembar Validasi Materi**A. Identitas Peneliti**

Nama Peneliti : Hety Kencana Dewi
 Materi Penelitian : *Menarche*
 Sasaran Penelitian : Remaja Putri yang belum mengalami *menarche*
 Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Video Animasi *Menarche*
 Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri
 dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Jetisharjo

B. Identitas Ahli Materi

Nama Ahli Materi :
 Pekerjaan Ahli Materi :

C. Tujuan Validasi Ahli Materi

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui pendapat bapak/ibu tentang kevalidan materi *Menarche* pada media video animasi *menarche* yang dikembangkan oleh peneliti sebagai bahan penelitian.

D. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah tersedia dengan memilih alternatif jawaban yang ada. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Kurang
 - 2 = Kurang
 - 3 = Cukup
 - 4 = Baik
 - 5 = Sangat Baik
2. Apabila penilaian Bapak/Ibu sangat kurang, kurang, atau cukup, mohon memberikan komentar/saran sebagai perbaikan.
3. Pada kesimpulan, dimohon Bapak/Ibu melingkari salah satu dari alternatif jawaban.

E. Tabel Penilaian

Aspek	No	Indikator	Nilai				
			1	2	3	4	5
Judul	1	Mudah dipahami				✓	
	2	Singkat dan menarik				✓	✓
Konten	3	Mudah dipahami					✓
	4	Kesesuaian materi					✓
Daya Tarik	5	Mampu mendorong sasaran untuk membaca media tersebut				✓	
Tampilan	6	Gambar menunjukkan isi pesan				✓	
	7	Kejelasan isi pesan				✓	
Substansi informasi	8	Kelengkapan materi				✓	
	9	Ketepatan materi				✓	
	10	Kesesuaian materi dengan perkembangan ilmu pengetahuan				✓	
Pemanfaatan	11	Dapat dijadikan sebagai media informasi				✓	
Kesesuaian dengan nilai sosial	12	Sajian materi tidak bertentangan dengan norma sosial				✓	

F. Penilaian

G. Komentar

Dapat digunakan sbg media kepro remaja.
 Isi/materi sudah sesuai.

H. Saran

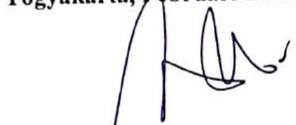
Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

I. Kesimpulan

Pengembangan media video animasi *menarche* tentang *menarche* untuk remaja putri yang belum mengalami *menarche* ini dinyatakan

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi ()
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran ()
3. Tidak layak untuk digunakan ()

Yogyakarta, Februari 2023



Niken Meilani, SSiT., M.Kes
NIP.198205302006042002

Lampiran 16. Lembar Penilaian Validasi Media Video

Lembar Penilaian Validasi Media Video**A. Identitas Peneliti**

Nama Peneliti	: Hety Kencana Dewi
Materi Penelitian	: <i>Menarche</i>
Sasaran Penelitian	: Remaja Putri yang belum mengalami <i>menarche</i>
Judul Penelitian	: Pengaruh Pemberian Video Animasi <i>Menarche</i> Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi <i>Menarche</i> di SDN Jetisharjo

B. Identitas Ahli Media

Nama Ahli Materi	: Delia Yolanda, S.Ds
Pekerjaan Ahli Materi	: Conture Concrete Lab (Desain Industri)

C. Tujuan Validasi Ahli Media

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui pendapat bapak/ibu tentang kevalidan media video animasi *menarche* yang dikembangkan oleh peneliti sebagai bahan penelitian.

D. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah tersedia dengan memilih alternatif jawaban yang ada. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Kurang
 - 2 = Kurang
 - 3 = Cukup
 - 4 = Baik
 - 5 = Sangat Baik
- Apabila penilaian Bapak/Ibu sangat kurang, kurang, atau cukup, mohon memberikan komentar/saran sebagai perbaikan.
- Pada kesimpulan, dimohon Bapak/Ibu melingkari salah satu dari alternatif jawaban.

E. Tabel Penilaian

No	Aspek	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Ketepatan warna <i>background</i>				√	
2.	Kesesuaian warna gambar dan tulisan dengan warna <i>background</i>					√
3.	Kesesuaian warna tulisan yang dipilih sehingga mudah dibaca					√
4.	Kesesuaian warna gambar yang dipilih sehingga enak ditonton					√
5.	Ketepatan pemilihan icon animasi				√	
6.	Ketepatan animasi sesuai materi yang dijelaskan				√	
7.	Ketepatan efek suara yang dipilih				√	
8.	Kejelasan <i>voice over</i> dalam menjelaskan materi				√	
9.	Ketepatan intonasi dan nada <i>voice over</i> dalam menjelaskan materi				√	
10.	Ketepatan jenis huruf yang dipilih				√	
11.	Ketepatan ukuran huruf dan animasi				√	
12.	Kesesuaian gambar dan tulisan dengan <i>voice over</i> dalam menjelaskan materi				√	
13.	Materi disajikan secara sistematis				√	
14.	Space setiap bagian materi dalam video disajikan secara proporsional					√
15.	Durasi video sesuai untuk responden			√		
16.	Penggunaan kata, istilah dan kalimat dalam video mudah dipahami responden				√	
17.	Penyajian tiap pergantian materi dilakukan dengan baik dan mudah dipahami responden			√		
18.	Ukuran file video sesuai dan pas			√		
19.	Tampilan design video secara keseluruhan menarik				√	
20.	Bagian pembuka dan penutup disajikan menarik			√		

F. Penilaian

$$\text{Nilai} : \frac{80}{100} \times 100 \%$$

Nilai : 80

G. Komentar

Ketepatan antara materi dan animasi yang dipilih sudah sesuai, dan pemilihan warna sudah sangat menarik untuk disajikan kepada responden.

H. Saran

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
Voice over terdapat di beberapa materi kurang sesuai dengan munculnya teks	Perbaiki sesuai dengan munculnya teks
Backsound dari video terlalu keras takutnya menutupi suara penjelasan materi	mohon untuk disesuaikan dengan suara penjelasan materi

I. Kesimpulan

Pengembangan media video animasi *menarche* tentang *menarche* untuk remaja putri yang belum mengalami *menarche* ini dinyatakan

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi ()
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran (✓)
3. Tidak layak untuk digunakan ()

Bandung, Maret 2023



Delia Yolandita, S.Ds

Lembar Penilaian Validasi Media Leaflet

A. Identitas Peneliti

Nama Peneliti : Hety Kencana Dewi
 Materi Penelitian : *Menarche*
 Sasaran Penelitian : Remaja Putri yang belum mengalami *menarche*
 Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Video Animasi *Menarche*
 Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Remaja Putri
 dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Jetisharjo

B. Identitas Ahli Media

Nama Ahli Materi : Delia Yolanda, S.Ds
 Pekerjaan Ahli Materi : Conture Concrete Lab (Desain Industri)

C. Tujuan Validasi Ahli Media

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui pendapat bapak/ibu tentang kevalidan media leaflet yang dikembangkan oleh peneliti sebagai bahan penelitian.

D. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah tersedia dengan memilih alternatif jawaban yang ada. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Kurang
 - 2 = Kurang
 - 3 = Cukup
 - 4 = Baik
 - 5 = Sangat Baik
2. Apabila penilaian Bapak/Ibu sangat kurang, kurang, atau cukup, mohon memberikan komentar/saran sebagai perbaikan.
3. Pada kesimpulan, dimohon Bapak/Ibu melingkari salah satu dari alternatif jawaban.

E. Tabel Penilaian

No	Aspek	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Ketetapan warna <i>background</i>					√
2.	Ketetapan warna gambar				√	
3.	Kesesuaian warna teks					√
4.	Kesesuaian warna gambar dan teks dengan <i>backgroud</i>					√
5.	Ketepatan jenis huruf				√	
6.	Ketepatan ukuran huruf				√	
7.	Ketepatan gambar yang sesuai materi					√
8.	Kejelasan gambar dengan teks materi				√	
9.	Tampilan design tiap halaman				√	
10.	Tampilan pembuka dan penutup			√		
11.	Keseluruhan tampilan design				√	
12.	Kejelasan teks untuk memberikan informasi				√	
13.	Ruang proporsional				√	
14.	Penggunaan kata, istilah dan kalimat mudah dipahami			√		
15.	<i>Leaflet</i> mudah digunakan					√
16.	Jenis dan ukuran file sesuai			√		
17.	Memuat informasi identitas pembuat <i>leaflet</i>					√
18.	<i>Leaflet</i> menarik untuk dibaca				√	
19.	<i>Leaflet</i> layak untuk disebarluaskan				√	
20.	<i>Leaflet</i> sesuai dengan usia sasaran					√

F. Penilaian

$$\text{Nilai} : \frac{84}{100} \times 100 \%$$

Nilai : 84

G. Komentar

Pemilihan gambar sudah sesuai dengan materi yang disajikan, pemilihan warna yang mencolok sehingga menarik untuk sasaran.

H. Saran

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

I. Kesimpulan

Pengembangan media video animasi *menarche* tentang *menarche* untuk remaja putri yang belum mengalami *menarche* ini dinyatakan

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi (✓)
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran ()
3. Tidak layak untuk digunakan ()

Bandung, Maret 2023

A rectangular box containing a handwritten signature in cursive script that reads "Delia".

Delia Yolanda, S.Ds