

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Sebelum Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haslina Sarihu

NIM : P71242324058

Alamat : Jl. Sonopakis Wetan, Ngestiharjo Kasihan, Bantul, Yogyakarta

No HP : 085394666015

Adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Prodi Sarjana Terapan Kebidanan akan melakukan penelitian tentang Efektivitas Media *E-booklet* Menstruasi Terhadap Kesiapan *Menarche* Remaja Putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Media *E-booklet* Menstruasi Terhadap Kesiapan *Menarche* Remaja Putri. Kami mengajak anda untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

1. Kesukarelaan Untuk Ikut Penelitian

Anda bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini dan bebas mengundurkan diri sewaktu-waktu jika tidak berkenan menjadi responden penelitian.

2. Prosedur Penelitian

Anda akan diberi informasi mengenai manfaat dan tujuan dari penelitian ini, apabila anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, selanjutnya kami mohon untuk menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden. Kemudian kami akan meminta anda mengisi data diri anda dan menjawab pertanyaan pada kuesioner. Hal ini mungkin dapat menyebabkan ketidaknyamanan yaitu dengan menyita waktu Anda ± 30 menit.

3. Kewajiban Subjek Penelitian

Sebagai responden penelitian, kami mohon anda berkenan untuk menandatangani lembar persetujuan, mengikuti kegiatan penelitian dan mengisi lembar kuesioner secara lengkap dengan informasi yang sebenar benarnya.

4. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

Tidak ada resiko atau efek samping yang ditimbulkan dari penelitian ini.

5. Kompensasi

Sebagai ucapan terimakasih atas kesediaan menjadi responden, anda akan mendapatkan souvenir tumbler pada akhir pertemuan.

6. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

7. Informasi Tambahan

Bila ada yang membutuhkan penjelasan lebih lanjut, anda dapat menghubungi:

Nama : Haslina Sarihu

No.HP : 085394666015

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Surat Persetujuan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini sebagai wali murid mewakili persetujuan siswi menjadi responden penelitian :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyebutkan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Haslina Sarihu

NIM : P71242324058

Program studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul : Efektivitas Media *E-Booklet* Menstruasi Terhadap Kesiapan *Menarche* Remaja Putri

Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas media *e-booklet* menstruasi terhadap kesiapan *menarche* remaja putri di SDN Tamansari 1 Wirobrajan. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal yang belum saya mengerti dan saya telah jawaban dengan jelas. Penelitian akan menjaga kerahasiaan jawaban dan pernyataan yang sudah diberikan. Dengan ini saya sebagai wali kelas menyatakan mewakili siswa untuk sukarela menjadi responden dalam penelitian ini dan bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 2025

(.....)

Lampiran 3. Lembar Kuesioner

KUESIONER KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE*

A. Karakteristik Responden

1. Nama Inisial :
2. Umur :
3. No HP (WA) :
4. Apakah adik-adik sudah mendapatkan informasi tentang haid pertama kali?
 - a. Belum mendapatkan informasi ☐
 - b. Sudah mendapatkan informasi ☐

Jika sudah siapa yang memberikan informasi tentang haid pertama kali dalam 1 minggu terakhir ?

- 1) Keluarga ☐
- 2) Teman sebaya ☐
- 3) Media cetak ☐
- 4) Internet ☐

B. Petunjuk pengisian: Berilah tanda *check* (✓) pada jawaban yang anda anggap benar.

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	saya malu membicarakan haid karena menurutku haid adalah hal yang memalukan	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
2.	Saya menyadari bahwa haid pertama bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
3.	Saya memahami cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
4.	Saya merasa kotor jika saya haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
5.	Saya akan berhati-hati dalam pergaulan karena setelah haid pertama saya secara fisik sudah dapat hamil.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
6.	Saya mengerti bahwa mengganti pembalut secara teratur itu penting karena bisa menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhku.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

7.	Saya akan merasa menjadi gadis yang dewasa saat pertama kali haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
8.	Saya merasakan haid itu wajar dialami oleh setiap wanita.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
9.	Saya akan menangis saat mengalami sakit/kram perut haid pertama.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
10.	Saya malas berangkat ke sekolah saat mengalami haid pertama.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
11.	Saya merasa malas mengganti pembalut karena merasa jijik/kotor.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
12.	Saya berani memberitahu orang tua dan guru bahwa saya sudah haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
13.	Saya tidak merasa malu untuk membeli pembalut saat pertama kali mengalami haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
14.	Kompres air hangat merupakan salah satu cara mengurangi nyeri pada saat haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
15.	Saya takut dijaui teman karena sudah haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
16.	Saya akan mengganti pembalut di sekolah, jika sudah lebih dari 3-4 jam penggunaan	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
17.	Saya percaya bahwa darah haid adalah sesuatu yang kotor dan berbahaya.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
18.	Saya cemas saat pertama kali haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
19.	Saya merasa tidak percaya diri ketika sudah haid.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
20.	Saya akan membuang pembalut bekas di tempat sampah terbuka tanpa dibungkus terlebih dahulu.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
21.	Saya tahu bahwa pembalut harus diposisikan pada bagian tengah celana dalam.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
22.	Saya akan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Lampiran 4. Kisi-Kisi Kuesioner

No	Variabel	Sub Variabel	Nomor Pernyataan		Jumlah Butir Soal
			Positif	Negatif	
1.	Sikap dalam Kesiapan menghadapi <i>menarche</i> Jumlah	a. Konatif	2,3,8,14,21	17	6
		b. Afektif	7,12,13	4,15,18,19	7
		c. Konatif	5,6,16,22	1,9,10,11,20	9
		Total			22

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item Pernyataan	Pearson Correlation	r tabel	keterangan
1	,534**	0,361	Valid
2	,543**	0,361	Valid
3	,545**	0,361	Valid
4	,699**	0,361	Valid
5	,582**	0,361	Valid
6	,531**	0,361	Valid
7	,546**	0,361	Valid
8	,530**	0,361	Valid
9	,608**	0,361	Valid
10	,486**	0,361	Valid
11	,525**	0,361	Valid
12	,477**	0,361	Valid
13	,462*	0,361	Valid
14	,477**	0,361	Valid
15	,515**	0,361	Valid
16	-,456*	0,361	Tidak Valid
17	,450*	0,361	Valid
18	-,491**	0,361	Tidak Valid
19	-,453*	0,361	Tidak Valid
20	,461*	0,361	Valid
21	,509**	0,361	Valid
22	,562**	0,361	Valid
23	,509**	0,361	Valid
24	,580**	0,361	Valid
25	,479**	0,361	Valid

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,877	22

Lampiran 6. Lembaran *Informed Consent*

INFORMED CONSENT
(SURAT PENYATAAN)

Dengan ini saya

Nama : Dr. niken meilani, S.SiT., M.kes

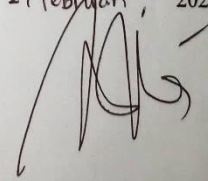
Jabatan : Dosen

Program Studi :

Menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi validator yang diajukan oleh Haslina Sarihu. Hal tersebut guna untuk memperoleh kevalidan media dalam penelitian dengan judul **"EFEKTIVITAS MEDIA *E-BOOKLET* MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN *MENARCHE* REMAJA PUTRI"**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Yogyakarta, 24 februari, 2025



(Dr. niken meilani, S.SiT., M.kes)

Lampiran 7. Penilaian Validator Terhadap Media

MEDIA E-BOOKLET

NAMA VALIDATOR : Dr. Niken Meilani, S.Si.T., M.Kes

No	Aspek yang di nilai	Masukan validator
A. Kelayakan Isi/Materi		
1.	Kesesuaian media pembelajaran <i>E-booklet</i> dengan KI dan KD	Ya sesuai
2.	Kebenaran substansi materi berdasarkan referensi buku, jurnal dan sumber lainnya.	Ya sesuai
3.	Bermanfaat untuk menambah wawasan remaja	Ya sesuai, menarik materi terkait cara membuat pembalut
4.	Menimbulkan rasa ingin tahu remaja	Ya.
B. Kelayakan Ilustrasi		
5.	Halaman sampul (depan)	Ya
6.	kesesuaian gambar untuk menarik minat membaca remaja	Ya sangat menarik
7.	Penggunaan font jelas dan terbaca dengan baik	Ya
8.	Kesesuaian bentuk, warna, ukuran dan tata letak	Ya
9.	Desain tampilan media <i>E-booklet</i> menarik siswa untuk belajar mandiri	Ya
10.	Halaman sampul (belakang)	Ya.
C. Kelayakan Kebahasaan/Keterbacaan		
11.	Kesesuaian bahasa dengan tingkat perkembangan remaja	Ya
12.	Kalimat menggunakan bahasa indonesia yang baik dan benar	Ya
13.	Peristilahan sesuai dengan apa yang ingin di jelaskan	Ya.

Lampiran 8. Hasil Uji Selisish

Karakteristik

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	12	24,5	24,5	24,5
	11 Tahun	37	75,5	75,5	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

		Sumber Informasi tentang haid			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Mendapatkan informasi	2	4,1	4,1	4,1
	Keluarga	36	73,5	73,5	77,6
	Teman sebaya	8	16,3	16,3	93,9
	Internet	3	6,1	6,1	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	12	36,4	36,4	36,4
	11 Tahun	21	63,6	63,6	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

		Sumber Informasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Mendapatkan informasi	2	6,1	6,1	6,1
	Keluarga	29	87,9	87,9	93,9
	Teman sebaya	1	3,0	3,0	97,0
	Internet	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

		Rata2 usia		
		Descriptive Statistics		
		N	Mean	Std. Deviation
usia Ekperimen		49	10,76	,434
usia kontrol		33	10,64	,489
Valid N (listwise)		33		

Statistics

		eksperimen	kontrol
N	Valid	98	66
	Missing	0	32
Median		83,50	73,00

Kelompok eksperimen

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov^a

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test eksperimen	,172	49	,001	,915	49	,002
post test eksperimen	,082	49	,200*	,977	49	,439

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	49 ^b	25,00	1225,00
	Ties	0 ^c		
	Total	49		

Test Statistics^a

	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen
Z	-6,098 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Kelompok kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test kontrol	,206	33	,001	,907	33	,008
post test kontrol	,173	33	,013	,897	33	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	33 ^b	17,00	561,00
	Ties	0 ^c		
	Total	33		

Test Statistics^a

	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-5,021 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Mann-Whitney U

Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	Eksperimen	49	57,03	2794,50
	Kontrol	33	18,44	608,50
	Total	82		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	47,500
Wilcoxon W	608,500
Z	-7,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Lampiran 10. Rencana Anggaran Belanja

Anggaran Belanja Penelitian

No	Kegiatan	Harga	Jumlah	Total
1.	Penyusunan proposal			
	Alat tulis	Rp.50.000		Rp 50.000
	Penggandaan proposal	Rp.150.000		Rp 150.000
	Jilid	Rp.30.000		Rp 30.000
2.	Seminar proposal			
3.	Revisi proposal	Rp.50.000		Rp 50.000
4.	Pelaksanaan penelitian			
	Pembuatan EC	Rp.135.000		Rp 135.000
	Transportasi	Rp.20.000		Rp 20.000
	Penggandaan kuesioner	Rp.2.000	82	Rp 164.000
	Penggandaan leaflet	Rp.5.000	33	Rp 165.000
	Souvenir Responden	Rp.15.000	82	Rp 1.230.000
5.	Penyusunan hasil penelitian	Rp.100.000		Rp 100.000
6.	Seminar hasil penelitian	Rp.50.000		Rp 50.000
7.	Revisi hasil penelitian	Rp.100.000		Rp 100.000
8.	Penggandaan dan jilid	Rp.100.000		Rp 100.000
9.	Biaya tak terduga	Rp.200.000		Rp 200.000
	Total			Rp 2.544.000

Lampiran 11. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

NO	Kegiatan	Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan Proposal Skripsi																																				
2.	Seminar Proposal Skripsi																																				
3.	Revisi Proposal Skripsi																																				
4.	Perizinan Penelitian																																				
5.	Persiapan Penelitian																																				
6.	Pelaksanaan Penelitian																																				
7.	Pengolahan Data																																				
8.	Laporan Skripsi																																				
9.	Sidang Skripsi																																				
10.	Revisi Laporan Skripsi Akhir																																				

Lampiran 12. Surat Izin Studi Pendahuluan



Nomor : PP.07.01/F.XXVII.10/1296 /2024
 Lamp. : -
 Hal : **PERMOHONAN IZIN STUDI PENDAHULUAN**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

25 September 2024

Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SD Negeri Tamansari 1
 Di -

YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa, sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Kelas RPL (Rekognisi Pembelajaran Lampau) Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin :

Nama	:	Haslina Sarihu
NIM	:	P71242324058
Mahasiswa	:	Kelas RPL (Rekognisi Pembelajaran Lampau) Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Untuk mendapatkan informasi data di	:	SD Negeri Tamansari 1
Tentang Data	:	- Jumlah siswi perempuan kelas 4 dan 5 - Jumlah siswi yang sudah menstruasi kelas 4 dan 5 - Mewawancarai beberapa siswi Kelas 4 dan 5

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

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT.,Keb
 NIP. 19751123002122002

Lampiran 13. Surat Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta
Komite Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293
 (0274) 617601
<https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/660/2025

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

Peneliti utama : Haslina Sarihu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"EFEKTIVITAS MEDIA E-BOOKLET MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN MENARCHE REMAJA PUTRI"
"EFFECTIVENESS OF MENSTRUAL E-BOOKLET MEDIA ON MENARCHE READINESS OF ADOLESCENT GIRLS"

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 08 Mei 2025 sampai dengan tanggal 08 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 08, 2025 until May 08, 2026.



May 08, 2025
 Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Lampiran 14. Surat Izin Uji Validitas


PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SD NEGERI TAMANSARI 3
ꦱꦢꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦠꦩꦤꦱꦫꦶꦱꦶ
 Jalan Lembu Andini 26, Pakuncen, Wirobrajan, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta
 55253 Telepon (0274) 556122; Pos-el sdntamansari3@jogjakota.go.id

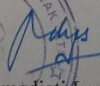
SURAT KETERANGAN
Nomor: 421.585/SDTS3/IV/2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDN Tamansari 3 Kota Yogyakarta, menerangkan bahwa:

Nama : Haslina Sarihu
 NIM : P71242324058
 Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 Judul Penelitian : **“Efektivitas Media E-Booklet Menstruasi terhadap Kesiapan Menarche Remaja Putri”**

Mahasiswa tersebut telah melakukan Uji Validitas Penelitian di Kelas IV dan Kelas V SD Negeri Tamansari 3 Kota Yogyakarta pada hari Rabu, tanggal 9 April 2025.

Surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 April 2025
 Kepala Sekolah

 Rohmadiati Lestari, S.Pd.
 NIP. 19671204 199903 2 002



Lampiran 15. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Yogyakarta
 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping
 Sleman, D.I. Yogyakarta 55293
 ☎ (0274) 617601
 🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

SURAT DINAS

NOMOR : BP.01.02/F.XIX.11/ 915 / 2025

Yth. : Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta
 Dari : Ketua Jurusan Kebidanan
 Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
 Tanggal : 14 April 2025

Sehubungan dengan tugas penyusunan Skripsi yang diwajibkan bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2024/2025 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 : Haslina Sarihu
 NIM : P71242324058
 Mahasiswa : Kelas RPL Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
 Untuk melakukan penelitian di : SD Negeri Tamansari 1 dan SD Negeri Tamansari 2
 Judul Skripsi : Efektivitas Media *E-booklet* Menstruasi Terhadap Kesiapan *Menarche* Remaja Putri

Sebagai pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan. Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T. M.Keb

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 16. Hak Cipta *E-booklet*

 REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM	
SURAT PENCATATAN CIPTAAN	
Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:	
Nomor dan tanggal permohonan	: EC002025055192, 26 Mei 2025
Pencipta Nama : Haslina Sarihu, A.Md.Keb, Dr. Heru Subaris Kasjono, SKM, M.Kes dkk Alamat : Desa mnu RT/RW : 001/001, kee Taliabu utara, Taliabu Utara, Kab. Pulau Taliabu, Maluku Utara, 97794 Kewarganegaraan : Indonesia	
Pemegang Hak Cipta Nama : Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Alamat : Jl. Tata Bumi No. 3, Gamping, Kab. Sleman, DI Yogyakarta, 0 Kewarganegaraan : Indonesia Jenis Ciptaan : e-Book Judul Ciptaan : E-Booklet Ayo belajar tentang haid	
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 29 April 2025, di Kota Yogyakarta
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan	: 000895453
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.	
	a.n. MENTERI HUKUM DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL u.b Direktur Hak Cipta dan Desain Industri  Agung Damarsasongko,SH.,MH. NIP. 196912261994031001
	
Disclaimer: 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan. 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.	

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Haslina Sarihu, A.Md.Keb	Desa numu RT/RW : 001/001, kec Taliabu utara Taliabu Utara, Kab. Pulau Taliabu
2	Dr. Heru Subaris Kasjono, SKM, M.Kes	Maesan RT : 02 No.8, Tamanan, Banguntapan, Bantul, DIY Banguntapan, Kab. Bantul
3	Mina Yumei Santi, SST., M.Kes	Griya Kencana Permai C III No. 8 Sedayu, Kab. Bantul



Lampiran 17. Media *E-booklet* dan *Leaflet*



Tips Menghadapi Menstruasi Pertama



- Bicarakan dengan ibu, kakak perempuan, atau orang dewasa yang dipercaya.
- Mempersiapkan pembalut di tas sekolah sejak usia 10-11 tahun.
- Ingatlah bahwa haid adalah hal normal yang dialami semua perempuan.
- Jangan panik jika terjadi di sekolah, minta bantuan guru perempuan.

10

Selalu berpikir positif dan jangan menganggap haid sebagai hal yang menakutkan



Minum obat tambah darah

banyak minum air putih

11

Cara menjaga kebersihan daerah vagina pada saat haid

- 1 Tidak memasukan benda-benda asing kedalam vagina
- 2 Memakai celana dalam berbahan katun yang menyerap keringat dengan baik
- 3 Hindari penggunaan celana dalam ketat dan mengganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari

12

- 4 Membersihkan organ reproduksi wanita vagina dan anus dengan menggunakan air bersih
- 5 Keringkan menggunakan tisu yang tidak menggunakan parfum
- 6 Menghindari penggunaan sabun kewanita

- 7 Mengganti pembalut minimal 3-4 kali per hari
- 8 Menggunakan pembalut yang berbahan lembut yang mampu menyerap cairan dengan baik
- 9 Mencukur rambut kemaluan untuk menghindari pertumbuhan jamur dan bakteri

Makanan bergizi saat haid



Air putih Kacang-kacangan

Daging dan ikan Buah-buahan

Kunyir dan jahe sayuran hijau

Cara menggunakan pembalut



Pilih pembalut yang daya serap dan bentuk sesuai



Cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih



Membuka bungkus pembalut

16

Pasang bagian pembalut yang perekat di dalam celana



Pakai celana dalam seperti biasa



Pakai pakaian yang nyaman



Cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih

17

Cara Membersihkan Pembalut sekali pakai Setelah digunakan



- Tidak perlu mencuci pembalut setelah digunakan.
- Lepaskan pembalut dari celana dalam, lalu lipat atau gulung pembalut dengan bagian yang terkena darah di dalam.
- Setelah itu, bungkus pembalut dengan tisu toilet hingga menutupi seluruh permukaan pembalut.
- Lalu, masukkan ke dalam tempat sampah khusus pembalut jika ada, atau bungkus dengan kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah.
- Jangan lupa untuk selalu mencuci tangan setiap habis mengganti dan membuang pembalut.

Daftar Pustaka

- Rosyida, D, A, C. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru: 2020.
- Lestari, A, M. 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Rangka Menghadapi Menarche Pada Sisiwi Di SD Negeri Songkar', Masyarakat Nusantara. J Pengabd. 2022
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). Menarche menstruasi pertama penuh makna. In Yogyakarta: Nuha Medika
- Alam S, Syahrir S, Adnan Y, Asis A. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. J Ilmu Kesehat Masy. 2021 Sep;10(3):200-7.
- Asasih Villasari. Fisiologi Menstruasi. Kediri, Standar Press: 2021
- Phonna, Riska, dan Maulina Maulina. "Upaya menjaga Kebersihan saat menstruasi pada remaja putri." Jurnal Keperawatan Ide 9.2 (2018): 14-20.

Daftar Pustaka

- Wati, Putri Sasmita, Mury Ririanty, dan Iken Nafikadini. "Perilaku Menjaga Kebersihan Organ Genitalia Pada Konsumen Pembalut Herbal." Jurnal Kesehatan 7.1 (2019): 20-29.
- Phonna, Riska, dan Maulina Maulina. "Upaya menjaga Kebersihan saat menstruasi pada remaja putri." Jurnal Keperawatan Ide 9.2 (2018): 14-20.
- Arini, Diyah, dkk. "Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi pembunuhan stikes hang tuah Surabaya." Jurnal Keperawatan Borneo (BNJ) 2.1 (2020): 46-54.

Menstrual hygiene
is a necessity

Ayo belajar tentang HAID

Oleh :
Haslina Sarihu, A.Md.Keb

APA ITU MENARCHE ?

Menarche adalah haid pertama kali

Biasanya menarche terjadi pada usia 10-16 tahun, namun bisa terjadi pada usia 8 tahun

SIKLUS HAID

- Siklus haid adalah jarak antara siklus haid saat ini dan haid selanjutnya
- Siklus haid normal terjadi 21-35 hari
- Siklus haid tidak normal terjadi kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari

APA ITU MESTRUASI (HAID) ?

Haid adalah darah yang keluar dari organ reproduksi perempuan setelah matangnya sel telur

Haid normal terjadi selama 5-7 hari

Haid terjadi karena sel telur tidak dibuahi sehingga dinding rahim bagian dalam meluruh

CARA MENGURANGI NYERI PADA SAAT HAID

- Gunakan kompres air hangat, dengan cara botol kaca diisi air hangat lalu diletakkan pada perut
- Oleskan minyak kayu putih pada perut
- banyak minum air putih

CARA MENJAGA KEBERSIHAN DAERAH VAGINA PADA SAAT HAID

- TIDAK MEMASUKAN BENDA-BENDA ASING KEDALAM VAGINA
- MEMAKAI CELANA DALAM BERBAHAN KATUN YANG MENYERAP KERINGAT DENGAN BAIK
- HINDARI PENGGUNAAN CELANA DALAM KETAT DAN MENGGANTI CELANA DALAM MINIMAL 2 KALI DALAM SEHARI
- MEMBERSIHKAN ORGAN REPRODUKSI WANITA VAGINA DAN ANUS DENGAN MENGGUNAKAN AIR BERSIH
- CARA MEMBERSIHKAN KEMALUAN DIMULAI DARI VAGINA KE ANUS
- KERINGKAN MENGGUNAKAN TISU YANG TIDAK MENGGUNAKAN PARFUM
- MENGHINDARI PENGGUNAAN SABUN KEWANITAAN
- MENGGANTI PEMBALUT MINIMAL 3-4 KALI PER HARI

MAKANAN BERGIZI PADA SAAT HAID

Air putih

Kacang-kacangan

Daging dan ikan

Buah-buahan

Kunyir dan jahe

sayuran hijau

GANGGUAN SIKLUS HAID (JARAK AHID)

Polimenor Jarak haid kurang dari 21 hari

Oligomenorea Jarak haid lebih dari 35 hari

Amenore Tidak mengalami Haid lebih dari 3 bulan

CARA MENGGUNAKAN PEMBALUT

Pilih pembalut yang daya serap dan bentuk sesuai

Cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih

Membuka bungkus pembalut

Pasang bagian pembalut yang perekat di dalam celana

Pakai celana dalam seperti biasa

Pakai pakaian yang nyaman

Cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih