

## DAFTAR PUSTAKA

1. Atikah P. Menstruasi Pertama Penuh Makna. 2nd ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017. 2 p.
2. Citrawathi made desak. sistem reproduksi manusia. yogyakarta: graha ilmu; 2014.
3. Khusen D. rahasia kesehatan wanita. jakarta: fakultas kedokteran universitas indonesia; 2017. 69 p.
4. infodatin pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. 2014.
5. Proverawati A, Maisaroh S. menstruasi pertama penuh makna. yogyakarta: Nuha medika; 2017.
6. Lutfiya I. Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *J Biometrika dan Kependud.* 2017;5(2):135–45.
7. Mukhoirotin M, Qomari PN. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan dalam Menghadapi Menarche di MIN Rejoso Peterongan Jombang. *J EDUNursing.* 2018;1(1):22–9.
8. Wawan.A, Dewi M. pengetahuan,sikap,dan perilaku manusia. yogyakarta: Nuha medika; 2017.
9. Winarti A, Fatimah fatma siti, Rizky W. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan tentang menarche pada siswi kelas V sekolah Dasar. 2016;
10. Roichella R. pengaruh pendidikan kesehtan terhadap pengetahuan tentang menarche pada siswi kelas VI di SDN Baros Mandiri 2 kota cimahi tahun 2015. 2015;
11. Sudjana TA. Pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap penurunan kecemasan Siswi Smp Kelas Vii Menjelang Menarche Di Smp Negeri 1 Semarang. *Coping (Community Publ Nursing).* 2015;3(2).
12. Notoadmodjo S. ilmu perilaku kesehatan. jakarta: Rineka cipta; 2016.
13. Erma S, Binti Z. pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. jakarta timur: Trans info media; 2014.
14. Eva sibagariang ellya, Rangga P, Rismalinda. kesehatan reproduksi wanita. 2nd ed. jakarta timur: Trans Info Media; 2013.
15. Wardani ika novita, Muyassaroh Y, Ani M. buku ajar promosi kesehatan untuk mahasiswa kebidanan. jakarta timur: Trans Info Media; 2016.
16. Niman susanti. promosi dan pendidikan kesehatan. Ismail T, editor. jakarta timur: Trans Info Media; 2017.
17. Nursalam. Metode penelitian ilmu keperawatan. jakarta: Salemba Medika; 2013.
18. Muhammad imam. Panduan penyusunan karya tulis ilmiah bidang kesehatan menggunakan metode ilmiah. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2016.
19. Hidayat Alimul Aziz. Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan. Suslia A, editor. jakarta: Salemba Medika; 2017. 173 p.
20. Grhasta Dian Perestroika D. Pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi Menarche pada remaja putri kelas VII SMP N 2 Penggelan Banjarnegara. 2015;3(2).

**KUESIONER PENELITIAN**

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI  
DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*  
DI SMP PAB 2 MEDAN  
TAHUN 2018

**1.Data Umum Responden**

1. Inisial :
2. Umur :
3. Kelas :

**II. Kuesioner Pengetahuan**

1. pilihlah salah satu jawaban yang saudara anggap benar sesuai dengan pendapat saudara seperti yang telah digambarkan oleh pernyataan yang tersedia. Berikan tanda (X) pada A,B,dan C yang benar.

1. Menarche atau haid pertama adalah

- a. Menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi
- b. Luka yang mengeluarkan darah
- c. Nyeri pada saat haid

2. Secara psikis gangguan yang biasa terjadi pada wanita yang mengalami menarche adalah

- a. Gelisah dan ketakutan
- b. Perasaan selalu bahagaia
- c. Ada rasa ingin bunuh diri

3. Menarche / haid pertama biasa terjadi pada

- a. Balita
- b. Remaja
- c. Orang tua

4. Secara fisik, gangguan yang terjadi menjelang datang bulan

- a. Sakit punggung, nyeri payudara
- b. Kaki Keram
- c. Cemas dan gelisah

5. Pada saat menstruasi dengan mengganti pembalut 2-3 kali per hari untuk menghindari

- a. iritasi dan pertumbuhan kuman
  - b. iritasi
  - c. supaya tidak bocor
6. Sebelum periode menarche / haid pertama ada beberapa perubahan emosional
- a. Perasaan suntuk, marah, sedih
  - b. Perasaan bahagia
  - c. Perasaan menghindar
7. Siklus atau lamanya menstruasi rata-rata berlangsung selama
- a. 2 minggu
  - b. 5 hari
  - c. 3-7 hari
8. Pada umur berapakah rata-rata haid pertama
- a. 12 - 14 tahun
  - b. 20 - 22 tahun
  - c. 23 – tahun
9. Warna apakah cairan yang keluar dari alat kelamin pada saat haid
- a. Putih
  - b. Kekuning – kuningan
  - c. Merah bercampur gumpalan kecoklatan / kehitaman
10. Setiap wanita akan mengalami menstruasi yang ditandai dengan
- a. keluarnya darah dari kemaluan
  - b. Tidak adanya perubahan yang terjadi pada tubuh seperti membesarnya payudara atau pinggul
  - c. Tidak adanya darah keluar
11. Persiapan apakah yang perlu dilakukan sebelum mengalami haid
- a. Tidak menanyakan hal apapun tentang haid kepada orang tua
  - b. Menanyakan tentang haid kepada orang tua
  - c. Menanyakan hal – hal yang tidak ada hubungannya tentang haid kepada orang tua
12. Berapa kalikah dalam sehari harus mengganti pembalut pada saat haid
- a. Paling sedikit 10 kali
  - b. Paling sedikit 8 kali
  - c. Paling sedikit 3 kali
13. Perubahan fisik yang terjadi saat seseorang dikatakan remaja adalah
- a. Mulai membesarnya payudara
  - b. Mulai tumbuh rambut disekitar kemaluan
  - c. A dan B
14. Faktor yang mempengaruhi menarche adalah
- a. Umur menarche dan status social ekonomi

- b. Faktor Lingkungan
- c. Faktor teman sebaya

15. Gejala yang dirasakan menjelang menstruasi selain kram dibagian perut adalah

- a. Perut menyebar kepinggang
- b. sakit di kaki
- c. sakit bagian paha saja

### Kuesioner Sikap

Pilihlah salah satu jawaban yang saudara anggap paling benar dan berilah tanda (√) pada salah satu pilihan yang tertera pada lembar pernyataan.

Pilihan jawaban adalah :

- STS : Sangat Tidak Setuju
- TS : Tidak Setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Remaja putri akan menjadi dewasa jika sudah menghadapi menstruasi				
2	Saya mengetahui perubahan yang terjadi ketika menstruasi datang				
3	Haid akan dialami setiap wanita termasuk remaja				
4	Saya merasa takut dan cemas karena tidak mendapatkan informasi tentang menstruasi				
5	Pendidikan tentang menstruasi penting diberikan kepada remaja untuk menghadapi menarche (Haid pertama)				
6	Saya akan mengganti pembalut 3 kali dalam sehari				
p7	Perlu menanyakan pengalaman haid kepada orang yang telah mengalami haid				
8	Menstruasi akan menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan perubahan emosional bagi diri saya				
9	Saya tidak cemas untuk menghadapi menstruasi karena sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi				
10	Saya mengerti bagaimana cara untuk menghadapi menstruasi pertama saya nanti				