

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Pengetahuan Tentang Menstruasi

Nama :

Hari/tanggal :

Umur :

Kelas :

Sudah Menstruasi : Sudah/Belum Sekolah :

Kisi-Kisi Soal

No.	Topik	Nomor soal
1	Pengertian Menstruasi	1
2	Usia Menstruasi Pertama	2
3	Durasi Menstruasi	3
4	Siklus Menstruasi	4,20,25,26
5	Nyeri Menstruasi	5,19,22,31,32,33
6	Pembalut	6,16,24
7	Menstruasi Normal	7
8	Menarch (Definisi)	8
9	Usia Menarch	9
10	Gangguan fisik Menjelang Menstruasi	10,11
11	Perubahan mental menjelang menstruasi	12
12	Kebersihan pakaian dalam	13,3
13	Membersihkan alat kelamin	14,15
14	Perawatan organ kelamin pada saat menstruasi	17,18,34,35
15	Penyebab dan pengaruh menstruasi	27
16	Asal darah menstruasi	28
17	Kebersihan diri secara umum	29
18	Nyeri menstruasi (Definisi)	31
19	Penyebab umum nyeri haid	32
20	Tindakan saat nyeri haid	33
21	Penggunaan handuk	34
22	Dampak kelembaban alat kelamin	35
23	Keumuman menstruasi pada perempuan	36

Petunjuk pengisian kuesioner!

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan (x) pada jawaban yang dianggap benar.

1. Apa itu menstruasi?
 - a. Sakit yang dialami remaja perempuan
 - b. Keluar darah dari vagina setiap bulan
 - c. Keluar darah karena luka di perut
 - d. Sakit pinggul setiap bulan
2. Pada usia berapa menstruasi pertama biasanya terjadi?
 - a. 8 – 10 Tahun
 - b. 10 – 16 Tahun
 - c. 12 – 18 Tahun
 - d. 13 – 20 Tahun
3. Berapa lama menstruasi biasanya berlangsung?
 - a. 1-3 hari
 - b. 3-4 hari
 - c. 4-6 hari
 - d. 10-12 hari
4. Siklus menstruasi biasanya terjadi setiap?
 - a. 5 – 10 hari
 - b. 8 – 15 hari
 - c. 21 – 35 hari
 - d. 35 – 40 hari
 - e. 12 – 18 Tahun
 - f. 13 – 20 Tahun
5. Berapa lama menstruasi biasanya berlangsung?
 - a. 1-3 hari
 - b. 3-4 hari

- c. 4-6 hari
 - d. 10-12 hari
6. Siklus menstruasi biasanya terjadi setiap...
- a. 5 – 10 hari
 - b. 8 – 15 hari
 - c. 21 – 35 hari
 - d. 35 – 40 hari
7. Apakah wajar merasakan nyeri saat menstruasi?
- a. Wajar asalkan tidak mengganggu aktivitas
 - b. Tidak wajar karena menyebabkan sakit
 - c. Tidak wajar dan perlu periksa dokter
 - d. Wajar walaupun mengganggu aktivitas
8. Pembalut saat menstruasi sebaiknya diganti setiap?
- a. 1 kali sehari
 - b. 2 – 3 kali sehari
 - c. 4 – 5 kali sehari
 - d. 5 – 7 kali sehari
9. Bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi?
- a. Tidak perlu mengganti pakaian dalam setiap hari
 - b. Cuci alat kelamin dengan sabun khusus setiap kali ganti pembalut
 - c. Biarkan area kelamin tetap lembab
 - d. Gunakan satu handuk untuk semua anggota keluarga
10. Apa saja tanda-tanda menstruasi pertama akan datang?
- a. Sakit kepala dan lelah
 - b. Perut terasa kram dan keluar keputihan
 - c. Demam dan mual
 - d. Nafsu makan meningkat

11. Bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi?
 - a. Tidak perlu mengganti pakaian dalam setiap hari
 - b. Cuci alat kelamin dengan sabun khusus setiap kali ganti pembalut
 - c. Biarkan area kelamin tetap lembab
 - d. Gunakan satu handuk untuk semua anggota keluarga
12. Apa saja tanda-tanda menstruasi pertama akan datang?
 - a. Sakit kepala dan lelah
 - b. Perut terasa kram dan keluar keputihan
 - c. Demam dan mual
 - d. Nafsu makan meningkat
13. Mengapa penting untuk mengganti pembalut secara teratur?
 - a. Untuk mencegah bau
 - b. Untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi
 - c. Untuk kenyamanan
 - d. Semua jawaban benar
14. Apa yang harus dilakukan jika mengalami nyeri menstruasi yang hebat?
 - a. Mengonsumsi obat pereda nyeri
 - b. Mengompres perut dengan air hangat
 - c. Beristirahat dan menghindari aktivitas berat
 - d. Semua jawaban benar
15. Mengapa menstruasi bisa tidak teratur pada beberapa bulan pertama?
 - a. Karena tubuh masih menyesuaikan dengan perubahan hormon
 - b. Karena kurangnya nutrisi
 - c. Karena olahraga yang berlebihan
 - d. Karena stres

**Lampiran 2. Kuesioner Penilaian Kecemasan Menghadapi Menarche
diadaptasi dari *Abbreviated Math Anxiety Scale (AMAS)***

Instruksi : Silahkan centang angka yang paling menggambarkan intensitas setiap gejala yang anda alami terkait Menarche (Menstruasi Pertama Anda).

No.	Pernyataan	Opsi				
		(1) Tidak Cemas Sama Sekali	(2) Sedikit Cemas	(3) Cukup Cemas	(4) Cemas	(5) Sangat Cemas
1	Menggunakan pembalut pertama kali.					
2	Memikirkan tentang menstruasi pertama.					
3	Mendengar penjelasan dari guru atau orang tua tentang menstruasi.					
4	Mengalami menstruasi pertama kali.					

5	Mendapat PR atau informasi tentang menstruasi.					
6	Mendengarkan penjelasan di kelas tentang menstruasi.					
7	Mendengar teman bercerita tentang menstruasi.					
8	Mendapat informasi jika menstruasi segera terjadipada diri anda.					
9	Membaca buku atau pelajaran tentang Pubertas dan menstruasi.					

Lampiran 3. Master Tabel Pengetahuan Kerja Putri SDN Sindang 5

No	Nama	Umur	Status Menarche	Pengetahuan	Coding	Keterangan
1	A	12	Belum	Sedang	2	K= Kurang S= Sedang T= Tinggi
2	A	10	Belum	Sedang	2	
3	A	10	Belum	Sedang	2	
4	A	10	Belum	Kurang	1	
5	B	11	Belum	Kurang	1	Coding Kurang= 1 Sedang= 2 Tinggi= 3
6	C	11	Belum	Kurang	1	
7	C	10	Belum	Kurang	1	
8	C	10	Belum	sedang	2	
9	D	10	Belum	sedang	2	
10	D	11	Belum	Kurang	1	
11	D	11	Belum	Kurang	1	
12	D	11	Belum	Kurang	1	
13	E	11	Belum	sedang	2	
14	E	13	Belum	sedang	2	
15	E	11	Belum	kurang	1	
16	E	11	Belum	kurang	1	
17	E	11	Belum	kurang	1	
18	F	12	Belum	kurang	1	
19	F	12	Belum	sedang	2	
20	F	12	Belum	sedang	2	
21	F	11	Belum	sedang	2	
22	G	11	Belum	sedang	2	
23	H	11	Belum	sedang	2	

24	H	11	Belum	sedang	2
25	I	11	Belum	sedang	2
26	I	12	Belum	sedang	2
27	I	12	Belum	kurang	1
28	K	12	Belum	kurang	1
29	L	12	Belum	sedang	2
30	L	12	Belum	sedang	2
31	M	12	Belum	kurang	1

32	N	12	Belum	kurang	1
33	N	12	Belum	sedang	2
34	N	13	Belum	Tinggi	3
35	W	13	Belum	Sedang	2
36	A	12	Sudah		
36	S	13	Sudah		
37	S	13	Sudah		
38	N	13	Sudah		
39	Y	13	Sudah		
40	N	12	Sudah		
41	A	13	Sudah		
42	F	13	Sudah		

Warna merah munjukan responden tidak memenuhi kriteria inklusi dan eklusi

No	Nama	Umur	Status Menarche	Kecemasan	Coding
1	A	12	Belum	sangat cemas	3
2	A	10	Belum	sangat cemas	3
3	A	10	Belum	sangat cemas	3
4	A	10	Belum	Tidak Cemas	1
5	B	11	Belum	Tidak Cemas	1
6	C	11	Belum	Tidak Cemas	1
7	C	10	Belum	Tidak Cemas	1
8	C	10	Belum	Cukup Cemas	2
9	D	10	Belum	Cukup Cemas	2
10	D	11	Belum	Cukup Cemas	2
11	D	11	Belum	Cukup Cemas	2
12	D	11	Belum	Cukup Cemas	2
13	E	11	Belum	sangat cemas	3
14	E	13	Belum	sangat cemas	3
15	E	11	Belum	Tidak Cemas	1
16	E	11	Belum	sangat cemas	3
17	E	11	Belum	sangat cemas	3
18	F	12	Belum	sangat cemas	3
19	F	12	Belum	Cukup Cemas	2
20	F	12	Belum	Cukup Cemas	2
21	F	11	Belum	Cukup Cemas	2
22	G	11	Belum	Cukup Cemas	2
23	H	11	Belum	Cukup Cemas	2
24	H	11	Belum	Cukup Cemas	2
25	I	11	Belum	Cukup Cemas	2
26	I	12	Belum	sangat cemas	3
27	I	12	Belum	Tidak Cemas	1
28	K	12	Belum	Tidak Cemas	1
29	L	12	Belum	sangat cemas	3
30	L	12	Belum	sangat cemas	3
31	M	12	Belum	sangat cemas	3

32	N	12	Belum	sangat cemas	3
33	N	12	Belum	sangat cemas	3
34	N	13	Belum	sangat cemas	3
35	W	13	Belum	sangat cemas	3
36	A	12	Sudah		
36	S	13	Sudah		

37	Warna merah menunjukkan responden tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi				
38					
39	T	13	Sudah		
40	N	12	Sudah		
41	A	13	Sudah		
42	F	13	Sudah		

Keterangan

TC= Tidak Cemas

CC= Cukup Cemas

SC= Sangat Cemas

Coding

Tidak Cemas= 1

Cukup Cemas= 2

Sangat Cemas= 3

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUMEDANG DINAS KESEHATAN

Alamat : Jl. Kutamaya No.21, Kotakulon, Sumedang Sel., Kabupaten Sumedang, Jawa Barat,
No.Tlp: (0261) 202377,
Website : dinkes.sumedangkab.go.id E-mail : dinkes@sumedangkab.go.id , 45311

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor: 400.7.2.1 / 145.1 / III / 2024

TENTANG: PENDIDIKAN PENELITIAN DAN PRAKTEK LAPANGAN DI LINGKUNGAN DINAS KESEHATAN KABUPATEN SUMEDANG

Dasar : Surat dari Dekan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana
Nomor : 631/03.FIK/UBK/III/2024 tanggal 15 Maret 2024.
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian.**

MENGIZINKAN

Kepada:
Nama : **Triyati Meilani**
NIM : 211F101038
Judul : "Gambaran Faktor – Faktor Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam
Menghadapi Menarche".
Waktu : 15 Maret s.d 30 April 2024
Untuk : Melaksanakan Penelitian di Lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten
Sumedang.
Dengan ketentuan : 1. Selama melaksanakan penelitian yang bersangkutan harus mengikuti
ketentuan pelaksanaan penelitian yang berlaku di Kabupaten Sumedang.
2. Hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi bahan masukan bagi
perencanaan program di Dinas Kesehatan.
3. Menyerahkan hasil penelitian melalui Bidang Sumber Daya Kesehatan
C.q Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Dikeluarkan di Sumedang
Pada tanggal, 14 Maret 2024



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:

SURDI SUDIANA, SKM., M.KM
NIP. 197502021994031002

Kepala Bidang Sumber Daya
Kesehatan

Tembusan :

1. Dekan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana.
2. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang
3. Kepala Sekolah Dasar Sindang 5 Kabupaten Sumedang
4. Peringgal.

Catatan :

- ✓ UU ITE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
- ✓ "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."
- ✓ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang di terbitkan **BSrE**.
- ✓ Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di <http://e-office.sumedangkab.go.id>, kode: ZWNMTJJ

Lampiran 6. Lembar Bimbingan

**UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024**

Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
Email : @bku.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN

PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Triyanti Mellani
NIM : 211101038
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan pengetahuan menarche pada siswi Remaja putri sekolah dasar dengan kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang S.
Pembimbing Utama : Ibu DEWI Nurieliasari, S.ST., M. Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin 01-01-2024	mencari topik masalah	
2.	Sabtu 24-02-2024	Mencari topik masalah	
3.	Jum'at 15-03-2024	Menentukan judul + merevisi judul	
4.	Selasa 19-03-2024	menentukan judul	
5.	26-03-2024	konsul Bab I	
6.	Kamis 9-05-2024	Konsul Bab II	
7.	Selasa 28-05-2024	konsul Bab III	

Bandung,.....2024

Pembimbing,

(.....)

UNIVERSITAS BIAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024

Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
 Email : @bku.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN

PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Priyanti Melani
NIM : 211101038
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan pengetahuan remaja awal tentang menstruasi dengan tingkat klemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang S
Pembimbing Utama : Dewi Nurlaela Sari, S.T., M.Ke6

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Kamis, 11 Juli Selasa, 26 Mei	Bab 1-5 Revisi	
2.	Jumat, 26 Juli	Bab 1-5 Revisi	
3.	Rabu, 21 Agustus	Bab 4-5	
4.	Selasa, 27 Agustus	Bab 4-5	
5.	Kamis, 29 Agustus	Bab 4-5	
6.	Sabtu, 31 Agustus	Bab 4-5	

Bandung,2024

Pembimbing,

(.....)

**UNIVERSITAS BHAkti KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN**

2024

Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266

Email : @bku.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN

PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Priyanti Melani
NIM : 211101038
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan pengetahuan menstruasi pada siswi Remaja putri sekolah dasar dengan kecemasan dalam menghadapi menarche di SDN Sindang S
Pembimbing Pendamping : Ibu Alyxia Gita Stellata, S.Ti, Keb., M.Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin 22 Januari 2024	Topik	
2.	Kamis 1 Februari 2024	Topik	
3.	Minggu 24 Februari 2024	Judul	
4.	Senin 19 Maret 2024	evaluasi	
5.	15 Mei 2024	BaB 1	
6.	23 Mei 2024	BaB 2	
7.	3 Juni 2024	BaB 3	

Bandung,.....2024

Pembimbing,

(.....)

Lampiran 7. Hasil Turnitin Mandiri

CEK PLAGIARISME TRIYANTI UBK-1726695631585			
ORIGINALITY REPORT			
15%	15%	5%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	6%	
2	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	2%	
3	sumedangtandang.com Internet Source	1%	
4	repository.unj.ac.id Internet Source	1%	
5	doku.pub Internet Source	<1%	
6	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1%	
7	Komang Srititin Agustina, Ni Rai Sintya Agustini, Ni Kadek Ayu Dwi Utami DS. "HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA ANAK SEKOLAH DASAR", Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 2024 Publication	<1%	

Lampiran 8. Riwayat Hidup

Riwayat Hidup



Nama : Triyanti Meilani
 NIM : 211FI01038
 Tempat tanggal lahir : Sumedang, 30 Mei 2003
 Alamat : Dsn.giriharja Rt05/Rw06 Sumedang utara
 Riwayat Pendidikan
 TK : Amalia
 SD : Sindang 5
 SMP : MTS plus Al- Hikam
 SMA : SMAN 2 Sumedang
 Motto Hidup : Akan ada satu masa dalam hidup seseorang merasakan satu persoalan, yang seakan-akan Beban berat dipikul sampai merasa kesulitan dari ujung kepala sampai ujung kaki siapapun Itu. Kalau ada yang sedang merasakan itu yakinlah kata Allah pada saat itu Allah sedang mengangkat derajatnya dan dan meningkatkan Kualitas hidupnya untuk mencapai sesuatu istimewa yang belum pernah diraih.
 "Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya".
 (Q.S Al-Baqarah:286)