

new

LAPORAN_TUGAS_AKHIR_ADITYA_FIXXXX_SEKALI_MI.PDF

by kit toko

Submission date: 10-Jun-2025 12:09AM (UTC-0400)

Submission ID: 2695940066

File name: new_LAPORAN_TUGAS_AKHIR_ADITYA_FIXXXX_SEKALI_MI.PDF (3.46M)

Word count: 13513

Character count: 61580

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK
TERKAIT MENSTRUASI DI POLITEKNIK
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



Oleh:

ADITYA ANUGERAH F SERANG

PO.71.3.251.22.1.004

PRODI D-3 FARMASI JURUSAN FARMASI

POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR

2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK TERKAIT
MENSTRUASI DI POLITEKNIK MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh

Diploma Ahli Madya Farmasi

Pada Jurusan Farmasi

Poltekkes Kemenkes Makassar

ADITYA ANUGERAH F SERANG

PO713251221004

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Ida Achyanti, S.Si., M.Sc., Apt
NIP. 19840829 200801 2 005

Hj. Asnawati, S.Si., M.Kes., Apt
NIP. 19730501 201412 2 001

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK
TERKAIT MENSTRUASI¹ DI POLITEKNIK MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

**Laporan Tugas Akhir Ini Diajukan Untuk Memenuhi
Syarat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Program Pendidikan Ahli
Madya Farmasi**

Oleh :

**ADITYA ANUGERAH F SERANG
PO713251221004**

**¹
PRODI D-3 FARMASI JURUSAN FARMASI
POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR
2025**

LEMBAR PENGESAHAN NASKAH LAPORAN TUGAS AKHIR

Judul : Gambaran **Pengetahuan**, Sikap, dan Praktik Terkait Menstruasi Di Politeknik Muhammadiyah Makassar

Penyusun : Aditya Anugerah F Serang

Nim : 80713251221004

Pembimbing I : Ida Adhyaniti, S.Si, M.Sc., Apt

Pembimbing II : Hj. Asmawati, S.Si, M.Kes., Apt

Tanggal Seminar : Kamis, 20 Maret 2025

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

1
(Ida Adhyaniti, S.Si, M.Sc., Apt)
NIP. 19840829 200801 2 005

(Hj. Asmawati, S.Si, M.Kes., Apt)
NIP. 19730501 201412 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi D-3 Farmasi

(Arisanty, S.Si, M.Si, Apt)
NIP.19800424 20051 2 004

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir Ini Telah Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Ujian
Laporan Tugas Akhir Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar Pada
Tanggal 2025

Tim Penguji

1. Ida Adhyantri, S.Si., M.Sc., Apt.	(	)
2. St. Ramah, S.Si., M.Kes	(	)
3. Alfrida Monica S, S.Si., M.Kes	(	)

Mengetahui

Ketua Jurusan Farmasi
Poltekkes Kemenkes Makassar

Ida Adhyantri, S.Si., M.Sc., Apt

NIP 19840829 200801 2 055

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aditya Anugerah F Serang

NIM : PO713251221604

42

Saya menyatakan Laporan Tugas Akhir (LTA) ini sepenuhnya karya saya sendiri dan bukan karya dari bentuk plagiarisme atau pelanggaran hak kekayaan intelektual. Jika terbukti atau ditunjukkan di masa depan bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini adalah karya orang lain, saya bersedia mengambil tanggung jawab dan menerima sanksi yang paling berat untuk kelalaian semacam itu.

28

Saya menyatakan bahwa pernyataan ini dibuat secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar, Mei 2025

Aditya Anugerah F Serang

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan. Namun, masih banyak perempuan yang memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kebersihan selama menstruasi, yang dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal edukasi kebersihan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi di kalangan mahasiswa Politeknik Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling terhadap 100 mahasiswa dari prodi studi Radiologi dan Teknik Elektromedik yang telah mengalami menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 36% cukup, dan 14% kurang. Sikap positif dan negatif masing-masing dimiliki oleh 61% dan 39% responden. Dalam hal praktik, 42% responden memiliki praktik yang baik dan 58% memiliki praktik yang buruk. Seluruh responden menyatakan bahwa tidak tersedia fasilitas pembalut dan tempat sampah khusus di lingkungan kampus. Pengetahuan mahasiswa terkait menstruasi tergolong cukup baik, tetapi belum diikuti dengan praktik kebersihan yang memadai. Diperlukan dukungan fasilitas dan edukasi yang lebih intensif dari pihak kampus untuk meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Pengetahuan, Sikap, Praktik, Kebersihan, Mahasiswa

ABSTRACT

Menstruation is a natural biological process experienced by every woman. However, many women still lack proper understanding regarding menstrual hygiene, which increases the risk of reproductive tract infections. Female college students, a productive age group, require special attention in menstrual hygiene education. This study aims to describe the knowledge, attitudes, and practices related to menstrual hygiene among female students at Politeknik Muhammadiyah Makassar. This research used a quantitative descriptive method with a questionnaire-based survey approach. A purposive sampling technique was used to recruit 100 female students from the Radiology and Electromedical Engineering programs who had experienced menstruation. The study showed that 50% of respondents had good knowledge, 36% had moderate knowledge, and 14% had poor knowledge. Attitudes were equally split between positive and negative (61% and 39% each). In terms of practice, 42% showed good hygiene practices while 58% exhibited poor practices. All respondents reported the absence of sanitary pad facilities and special disposal bins on campus. While students' knowledge about menstruation is relatively good, it is not yet accompanied by adequate hygiene practices. Institutional support and comprehensive education are needed to improve menstrual hygiene management.

Keywords: Menstruation, Knowledge, Attitude, Practice, Hygiene, Female Students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia beserta Rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul "Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar". Proposal ini merupakan syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi D-3 Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

Terima kasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Frederick S Linggi Allo dan Ibunda Marwa YP Tande, atas segala dukungan, pengorbanan, dan doa yang telah diberikan secara tulus kepada penyusun, serta penyusun juga ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Ida Adhyaniti, S.Si,M.Sc.,Apt, selaku pembimbing I dan Ibu Hj. Asmawati, S.Si,M.Kes.,Apt, selaku pembimbing II yang penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya kepada mereka, Aamiin.

Tak lupa juga penyusun mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan bimbingan saran dan dorongan dari:

1. Bapak Dr. Rusli, Sp. FRS., Apt selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar.
2. Ibu Ida Adhyaniti, S.Si,M.Sc.,Apt selaku Ketua Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
3. Ibu Arisanty, S.Si,M.Si.,Apt selaku Ketua Prodi D-3 Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
4. Ibu DR. Hj. Numsyah, M.Si Apt selaku Pembimbing Akademik (PA) penulis yang selalu membantu penulis menyelesaikan permasalahan selama berada di kampus.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Tata Usaha dan Staf Pegawai Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar yang membekali ilmu pengetahuan dan pengalaman yang mendukung penyusun proposal ini.

6. Kakak saya, **Dirda Geovani Nofriwan**, terima kasih karena selalu memberikan dukungan dan mengizinkan penulis menempuh pendidikan ini.
7. Seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan doa serta dukungan moral yang tidak henti kepada penulis.
8. Rekan se-Team penulis, **Amelia, Erdine, Annisa, Afni, Febi, dan Fitri** yang selalu kebersamaan selama proses penelitian penulis dari awal sampai akhir.
9. Sahabat penulis yang saat ini mengawali perkuliahan hingga titik ini, **Gipar, Agung, Emil, Sipri, Feri, Rizki, Abrar**, ucapkan banyak terima kasih.
10. Sahabat karib penulis teman sekampung saya, yang menemani penulis dari duduk di bangku SD bersama hingga sekarang.
11. Teman-teman seperjuangan D-J Fannosi Angkatan 2022 Glycepyronium tercinta. Terima kasih atas dukungan moral dari kalian semua.
12. Terakhir, untuk pemilik NIM **PO713251221049**, terima kasih karena telah hadir di kehidupan penulis, menjadi sumber semangat dan sandaran yang paling aman. Terima kasih atas doa, bantuan, dan dukungan yang tak henti diberikan kepada penulis selama mengerjakan tugas akhir ini.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berusaha agar dapat memberikan manfaat bagi penyusun sendiri maupun terhadap pembaca.

Makassar, 6 Maret 2025

Penyusun,

Aditya Anugerah F Serang

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	ii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
A. Rumusan Masalah.....	3
B. Tujuan Penelitian.....	3
C. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Anatomi Perempuan.....	5
B. Menstruasi.....	7
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
A. Jenis Penelitian.....	11
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	11
C. Populasi dan Sampel.....	11
D. Teknik Pengumpulan Data.....	13
E. Teknik Analisis Data.....	13
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	14
A. Hasil.....	14
B. Pembahasan.....	20
BAB V PENUTUP.....	23
A. Kesimpulan.....	23
B. Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24

19
DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	12
Tabel 2		
Tabel 3		
Tabel 4		

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alur Penelitian.....	27
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	28
Lampiran 3. Protokol Etik Penelitian.....	29
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	30
Lampiran 5. Lembar Pernyataan.....	31
Lampiran 6. Lembar Kuesioner.....	32
Lampiran 7. Frekuensi Jawaban Komponen Pengetahuan	46
Lampiran 8. Frekuensi Jawaban Komponen Sikap.....	48
Lampiran 9. Frekuensi Jawaban Komponen Praktik.....	51
Lampiran 10. Uji SPSS Karakteristik Demografi Responden.....	54
Lampiran 11. Dokumentasi.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua yang berkaitan dengan sistem reproduksi fungsi dan prosesnya (WHO). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sempurna fisik, Mental dan kesejahteraan sosial dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta proses (WHO, 2022).

Menstruasi adalah keluarnya darah dan lendir yang disertai dengan pelepasan periodik dan siklik (deskuamasi) dari lapisan rahim, yang terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi adalah siklus hormonal bulanan yang ditandai dengan menstruasi setiap bulannya. Siklus ini dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Rata-rata, siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, tetapi dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari pada setiap perempuan. Perilaku kebersihan menstruasi melibatkan perempuan yang menggunakan pembalut menstruasi bersih untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi, mencuci tubuh sesuai kebutuhan dengan sabun dan air, serta memiliki akses ke fasilitas yang aman dan nyaman. Pembuangan pembalut bekas juga termasuk dalam tindakan ini. Perilaku kebersihan yang buruk dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Unicef, 2020). Menstruasi dianggap teratur jika terjadi tiga kali berturut-turut dengan rentang waktu yang sama setiap bulan. (Nurfadilah, Muhdar and Dhanny, 2022). Menstruasi berhubungan dengan siklus menstruasi ditandai dengan rangkaian peristiwa hormonal yang teratur dan berfungsi untuk memfasilitasi reproduksi. (Richards, 2018)

Perilaku menjaga kesehatan reproduksi sangat penting karena organ reproduksi rentan terpapar oleh bakteri selama periode menstruasi. (Sari et al. 2022)

Dari hasil survei yang dilaksanakan WHO di sejumlah negara, Romawi perempuan yang usianya 15-25 tahun mempunyai persoalan pada organ reproduksi mereka, salah satunya *pruritus vulvae*, sementara berdasarkan data statistik di Indonesia ada dari 43,3 juta orang remaja perempuan dengan usia 15-25 tahun melakukan pembersihan yang terbilang buruk seperti jarang melakukan penggantian pembalut tiap 4 jam sekali, membuang limbah bekas pembalut sembarangan, cebok dari belakang ke depan. Dampak dari MKM yang buruk dan kerap dihadapi Perempuan saat menstruasi ialah merasakan keputihan sebanyak 19%, Gatal pada area genital sebanyak 25%, dan rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%. (WHO, 2022).

Remaja putri rentan mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Ketidaknormalan siklus menstruasi menjadi permasalahan yang kerap ditemui, terutama pada remaja akhir dengan prevalensi mencapai 75%. Menurut data Riskesdas, 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur, dengan angka di daerah perkotaan mencapai 14,9%. Sedangkan di Jawa Barat sebanyak 14,4% remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan agar dapat hidup sejahtera lahir dan batin, sehingga mampu membangun masyarakat, bangsa, dan negara sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945; Politeknik Muhammadiyah Makassar belum pernah dilakukan sama sekali terkait kebersihan menstruasi sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yang di angkat oleh penulis "gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar.

1

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut: gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik terkait menstruasi di politeknik muhammadiyah makassar.

C. Tujuan Penelitian

2

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik terkait menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar.

21

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik terkait menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar.

2. Bagi kesehatan

Meningkatkan informasi kepada pelayanan kesehatan agar dapat memberikan penanganan terhadap sanitasi menstruasi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Anatomi Perempuan

1. Pengertian Anatomi Fisiologi Organ Reproduksi Perempuan

Organ reproduksi adalah alat dalam tubuh yang berfungsi untuk suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya (reproduksi). Agar dalam menghasilkan keturunan yang sehat dibutuhkan pula kesehatan dari organ reproduksi. Salah satu yang menjadi faktor utama terciptanya kesehatan yaitu selalu menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) (Tiwoto, 2020).

2. Anatomi Organ Reproduksi Perempuan

Menurut Lorita et al. (2017) Anatomi organ reproduksi perempuan terdiri dari organ genitalia eksternal dan genitalia internal. Organ genitalia eksternal adalah Mons veneris, Labia mayora, Labia minora, Klitoris, Vestibulum dan Hymen. Sedangkan organ genitalia internal terdiri dari Ovarium, Tuba fallopi, Uterus dan Vagina sebagai berikut:

Organ Reproduksi Bagian Luar (Genitalia Eksternal)

1. Mons veneris (mons pubis) adalah bagian yang sedikit menonjol dan menutup tulang kemaluan. Bagian ini disusun oleh jaringan lemak dengan sedikit jaringan ikat.
2. Labia mayora (bibir besar kemaluan) merupakan bagian lanjutan dari mons veneris yang berbentuk lonjong. Bagian luar dari labia mayora disusun oleh jaringan lemak, kelenjar keringat, dan saat dewasa biasanya ditutupi oleh rambut-rambut kemaluan yang merupakan rambut dari mons veneris.
3. Labia minora adalah berbentuk lipatan yang tersembunyi di balik Labia mayora. Organ ini tersusun atas jaringan lemak, dan memiliki

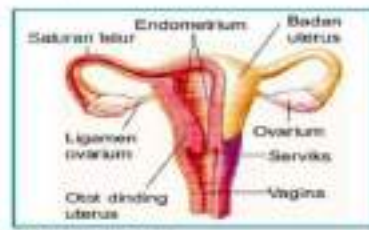
banyak pembuluh darah sehingga dapat membesar saat ada dorongan seks.

4. Klitoris adalah bagian yang sangat sensitif pada perempuan saat hubungan seks karena banyak mengandung pembuluh darah dan serat saraf.
5. Vestibulum adalah bagian yang terletak diantara vulva dan anus, yang memiliki muara vagina atau liang senggama, kelenjar bartholin, saluran kencing, dan kelenjar skene.
6. Hymen (Saluran dara) merupakan sebuah lipatan yang berada di depan introitus (mulut) vagina. Bentuk yang paling umum dari hymen adalah bulat seperti cincin yang mengitari sisi vagina bagian dalam.

Organ Reproduksi Bagian Dalam (Genitalia Internal)

1. Ovarium (Indung telur) Perempuan memiliki satu pasang ovarium, terletak di dinding perut bagian belakang. Ovarium terdiri dari 2 bagian yaitu kanan dan kiri yang setiap bulan mengeluarkan sel telur secara bergantian. Ovarium berfungsi sebagai produksi sel telur (Ovum) dan sekresi hormon yaitu hormon estrogen dan progesteron.
2. Tuba fallopi (Saluran telur) merupakan saluran yang menghubungkan ovarium dengan uterus (rahim). Tuba fallopi berfungsi sebagai memindahkan sel telur dan spermatozoa ke tempat pembuahan, sebagai tempat pertumbuhan hasil pembuahan sebelum menempel pada endometrium.
3. Uterus (rahim) adalah suatu organ muskular berbentuk seperti buah pir.
4. Vagina adalah rongga berbentuk tung yang menghubungkan uterus dengan bagian luar tubuh perempuan. Fungsi vagina untuk mengeluarkan ekskresi uterus pada saat haid (Gatong, dalam Lorisia

et al., 2017).



Sumber: Biologi, Solomon

Gambar 2.1 Anatomi reproduksi pada perempuan (Solomon, 2018)

B. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses yang akan selalu dialami oleh seorang wanita yang telah melewati masa transisi dari anak-anak ke dewasa (masa pubertas). Menstruasi akan terjadi saat sel telur seorang wanita tidak dibuahi maka terjadilah pelepasan endometrium. Menurut (Anggraeni, 2022) Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala yang merupakan pelepasan (pengelupasan) endometrium akibat menurunnya hormon ovarium yang disebut dengan hormon estrogen dan hormon progesteron, khususnya hormon progesteron, pada akhir siklus ovarium, hal ini biasanya dimulai pada sekitar 14 hari setelah ovulasi (Anggraeni 2022). Menstruasi memiliki siklus dengan selang waktu antara permulaan menstruasi sebelumnya dan permulaan menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi dianggap teratur jika berlangsung tiga kali lipat dari panjang siklus normalnya. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 22 hingga 35 hari dengan lama menstruasi sekitar 3 hingga 7 hari (Nurfadilah et al., 2022).

Pada umumnya seorang wanita akan mengalami menstruasi setiap bulan. Pada saat terjadi menstruasi kadang kala timbul rasa tidak nyaman oleh karena orang tersebut harus menggunakan pembalut untuk menutupi darah dari menstruasi tersebut. Novita, R. (2018). Upaya menjaga kebersihan diri (personal hygiene) menjadi penting pada saat menstruasi. Maka dari itu pentingnya seorang wanita memiliki pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi. Tetapi bukan hanya pengetahuan saja yang diperlukan, tetapi perilaku dalam penerapan personal hygiene saat menstruasi juga menjadi hal yang penting. Pengetahuan merupakan hasil pemikiran dan pemahaman seseorang kemudian digunakan untuk mencari, mengeksplorasi, dan memajukan pemahaman suatu subjek yang dipelajari dari kumpulan metodologi-metodologi ilmiah yang sistematis yang menjadikan suatu konsep dan teori. Pengetahuan membantu orang menavigasi dunia dan memecahkan berbagai masalah dalam kehidupan. Manusia memiliki tujuan mulia dalam hidup yang lebih dari sekedar kelangsungan hidup sederhana. Pengetahuan sangatlah penting karena yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya karena dengan pengetahuan manusia selalu dapat membedakan mana yang benar dan salah. Saat ini pengetahuan merupakan sumber utama suatu bangsa, baik yang maju maupun tidak, yang bermula dari minat masyarakat terhadap ilmu pengetahuan (Rukmi Octaviana & Aditya Ramadhani, 2021).

Pengetahuan personal hygiene merupakan hal yang harus dimiliki setiap orang terutama seorang wanita. Seorang wanita bisa dikatakan sehat jika dapat menerapkan personal hygiene terutama pada saat menstruasi. Pengetahuan personal hygiene yang baik akan memengaruhi perilaku kesehatan saat menstruasi karena jika seseorang tidak patuh atau tidak benar dalam menerapkan perilaku kesehatan maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit pada alat reproduksi. Oleh karena itu sangatlah penting jika seorang wanita memiliki pengetahuan mengenai personal hygiene. (Rahayu & Lutfiyati, 2022).

Menurut Verawati dan Rahayu (2019), dalam siklus menstruasi terdapat 4 fase yang terjadi selama siklus menstruasi:

1. Fase Menstruasi

Fase menstruasi adalah fase yang pertama. Fase tersebut lapisan dinding di dalam rahim (*endometrium*) yang memiliki kandungan darah di dalamnya, sel dinding rahim dan lendir akan luruh dan juga keluar melalui vagina. Fase ini sendiri dimulai sejak hari pertama siklus menstruasi dimulai dan dapat berlangsung sekitar 4 hari hingga 6 hari. Di dalam fase ini perempuan biasanya akan mulai merasakan rasa nyeri di perut bagian bawah dan punggung yang dikarenakan oleh rahim yang berkontraksi untuk membantu meluruhkan endometrium.

2. Fase Folikuler (Pra-Ovulasi)

Fase ini dimulai pada hari pertama menstruasi dan berlangsung hingga ovulasi. Pada fase ini, kelenjar pituitari di otak mulai melepaskan hormon perangsang folikel (FSH), yang merangsang ovarium untuk menghasilkan beberapa folikel yang mengandung sel telur. Selama fase folikuler, hormon estrogen mulai meningkat seiring dengan pertumbuhan folikel, yang juga membantu menebalkan lapisan endometrium untuk mempersiapkannya menjadi tempat yang layak bagi implantasi sel telur yang telah dibuahi.

3. Fase Ovulasi

Ovulasi adalah tahap di mana sel telur matang dilepaskan dari ovarium dan siap untuk dibuahi. Proses ini biasanya terjadi sekitar hari ke-14 dalam siklus menstruasi 28 hari, meskipun dapat bervariasi. Ovulasi dipicu oleh lonjakan hormon luteinizing (LH) secara tiba-tiba, yang menyebabkan folikel pecah dan melepaskan sel telur ke tuba falopi.

4. Fase Luteal (Pramenstruasi)

Setelah ovulasi, folikel yang kosong setelah melepaskan sel telur berubah menjadi struktur yang disebut korpus luteum, yang mulai menghasilkan hormon progesteron. Peningkatan hormon progesteron ini

berfungsi menjaga lapisan rahim tetap menebal dan siap untuk implantasi sel telur yang telah dibuahi. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengalami degenerasi dan berhenti memproduksi progesteron, menyebabkan kadar progesteron dan estrogen menurun, serta lapisan dinding rahim meluruh hingga menjadi darah menstruasi.

C. Sejarah Kampus Politeknik Muhammadiyah Makassar

Politeknik Muhammadiyah Makassar merupakan Institusi perguruan tinggi vokasi yang mengalami perubahan nama dari Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar berdasarkan SK ²⁴ Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 159/DOT/2023 tentang izin perubahan nama Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar menjadi Politeknik Muhammadiyah Makassar di Kota Makassar. Pada tahun 2018 Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar merupakan peralihan bentuk dari Akademi menjadi Politeknik Kesehatan sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 1151/KPT/2018 tentang Izin Penggabungan Akademi Teknik Elektromedik Muhammadiyah

Makassar di Kota Makassar, Akademi Teknik Radiodiagnostik dan Radioterapi Muhammadiyah Makassar di Kota Makassar, Akademi Analis Kesehatan Muhammadiyah Makassar di Kota Makassar, dan Akademi Kesehatan Lingkungan Muhammadiyah Makassar di Kota Makassar yang diselenggarakan oleh Persyarikatan

Politeknik Muhammadiyah Makassar (Poltekma Makassar) menaungi beberapa program studi diploma III dan diploma IV, yaitu:

1. Program Studi DIII Sanitasi
2. Program Studi DIII Radiologi
3. Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis
4. Program Studi DIII Teknologi Elektro-medis
5. Program Studi DIV Teknologi Laboratorium Medis

6. Program Studi DIV Rekayasa Teknologi Elektro-medis

7. Program Studi DIV Teknologi Radiologi dan Pencitraan

Politeknik Muhamadiyah Makassar menempati beberapa lokasi kampus sebagai kegiatan belajar mengajar, salah satunya di Jalan Dr. Ratulangi No. 101 Makassar. Di kampus ini terdapat kegiatan perkuliahan prodi sanitasi, radiologi, teknologi laboratorium medis, dan teknik elektromedis serta beberapa pengembangan prodi lainnya.

27
BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dalam bentuk kuisioner yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan praktik pada Mahasiswa Politeknik Muhammadiyah Makassar

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Politeknik Muhammadiyah Makassar, Kota Makassar pada bulan Maret – Mei 2025

C. Populasi dan Sampel

a. **Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa jurusan Prodi Radiologi dan Akademik Teknik Elektromedik (ATEM) pada Politeknik Muhammadiyah Makassar

b. **Sampel**

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa politeknik muhammadiyah makassar yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Penarikan pada sampel diambil dengan menggunakan teknik pendekatan purposive sampling. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang memenuhi persyaratan sebagai berikut :

1) **Kriteria Inklusi**

- a) Mahasiswa yang bersedia untuk menjadi responden
- b) Wanita
- c) Mahasiswa jurusan Prodi Radiologi dan Akademik Teknik Elektromedik (ATEM)
- d) Mahasiswa yang telah mengalami menstruasi

2) Kriteria Ekskusi

- a) Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
- b) Laki-laki

a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut sehingga ditarik kesimpulan (Sugiono, 2013). Sedangkan variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan mahasiswa di politeknik muhammadiyah makassar tentang gambaran pengetahuan, sikap dan praktik terkait menstruasi

b. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Variabel Operasional

Variabel penelitian	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur
Tingkat Pengetahuan	Tindakan berupa: menunjukkan seberapa banyak pemahaman tentang suatu topik.	Kuisisioner:	1 : Benar 0 : Salah Ket. Nilai 1. Baik : 76 – 100 % 2. Cukup : 56 – 75 % 3. Kurang : ≤ 55 %
Tingkat Sikap	menunjukkan kecenderungan positif atau negatif terkait menstruasi.	Kuesioner	Positif=>T Negatif=<T
Praktek	Tindakan yang muncul akibat adanya dorongan.	Kuesioner	Analisis deskriptif

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah didapatkan responden sesuai dengan kriteria inklusi, peneliti meminta persetujuan responden dengan memberikan kertas informed consent untuk dianda tangani. Peneliti memberikan lembar kuisinet kepada responden yang berisi tentang gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik terkait menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan analisis univariate. Univariate adalah mendeskripsikan karakteristik pengetahuan tentang kebersihan menstruasi kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan rumus :

$$X = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Ket.

X = hasil presentase

f = frekuensi jawaban

n = nilai (jumlah responden)

Kategori Tingkat Pengetahuan :

- 1) Tingkat pengetahuan kategori baik : 76 – 100%
- 2) Tingkat pengetahuan kategori cukup : 56 – 75 %
- 3) Tingkat pengetahuan kategori kurang : ≤ 55 %

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pengumpulan data dilaksanakan di Politeknik Muhammadiyah Makassar, pada bulan Mei 2025. Penelitian melibatkan sebanyak 300 responden yang telah terpilih sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Seluruh data yang digunakan bersumber dari data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuisisioner yang berjudul "Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar".

Hasil data yang diperoleh selama proses penelitian disajikan berdasarkan sejumlah pertanyaan penelitian, yang ditampilkan dalam tabel – tabel pada poin hasil penelitian. Karakteristik responden yang meliputi asal daerah, usia awal menstruasi, serta pertanyaan mengenai menstruasi juga dipaparkan secara rinci melalui tabel – tabel guna memberikan gambaran umum mengenai karakteristik sosial responden yang terlibat dalam penelitian ini.

tabel 4.1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Karakteristik	Jumlah Responden
Usia (Tahun)		Daerah Asal	
18 – 21	92%	Makassar	31%
22 – 24	8%	Dan Lain-lain	69%

Agama		Prodi	
Islam	100%	D3 Teknik Elektromedika	100%
		D3 Radiologi	
Suku		Tingkatan	
Bugis	26%	I	9%
Makassar	46%	II	26%
Dan lain - lain	28%	III	44%
		IV	21%
Jumlah Saudara		Anak Ke-	
0	4%	1	43%
1	11%	2	28%
2	28%	3	18%
3	26%	>3	11%
>3	31%		

Pada karakteristik demografi, mayoritas responden berumur 18 – 21 tahun (92%) dan diikuti dengan umur 22 – 24 tahun (8%). Sebagian responden beragama Islam (100%). Mayoritas responden berasal dari suku Makassar (46%) dan memiliki daerah asal Makassar (31%). Seluruh responden memiliki tingkatan pendidikan D3 Radiologi dan D3 Teknik Elektromedika dengan mayoritas tingkat III (44%), lalu diikuti tingkat II

(26%) dan tingkat I (9%). Mayoritas responden merupakan anak pertama (43%) dan mayoritas memiliki jumlah saudara ≥ 3 (31%).

Parameter	Jumlah Responden
Usia Saat Menarche	
10 – 12 Tahun	46%
13 – 15 Tahun	54%
Siklus Menstruasi	
Tertar (21 – 35 Hari)	66%
Tidak Tertar (< 21 hari atau > 35 hari)	22%
Tidak Tahu	12%
Durasi Menstruasi	
3 – 5 Hari	46%
6 – 7 Hari	54%
Pengetahuan Tentang Menstruasi Pada Saat Sebelum Haid Pertama	
Ya	63%

Tidak	38%
Sumber Informasi Pertama Tentang Menstruasi	
Ibu	73%
Media Informasi (TV, Radio, Internet)	12%
Guru	7%
Teman	6%
Buku	2%
Ketersediaan Fasilitas Pembalut di Kampus atau kebutuhan menstruasi lainnya	
Ya	0%
Tidak	100%
Ketersediaan Fasilitas Tempat Khusus untuk pembalut bekas di kampus	
Ya	0%
Tidak	100%

Mayoritas responden (%) mengalami menarche pada usia 13-15 tahun, dengan 54% pada usia 10-12 tahun, 48% setelah usia 15 tahun. Sebagian besar responden (66%) memiliki siklus menstruasi yang teratur (21-35 hari), sementara 22% mengalami siklus

tidak teratur dan 12% tidak mengetahui siklus mereka. Durasi menstruasi umumnya berlangsung 6-7 hari (54%), diikuti oleh 46% yang menstruasi 3-5 hari. Sebagian besar responden (63%) sudah memiliki pengetahuan tentang menstruasi sebelum menarche, dengan sumber informasi pertama sebagian besar berasal dari ibu (73%), diikuti media informasi (12%), Guru (7%), Teman (6%) dan Buku (2%). Terkait dengan fasilitas, seluruh responden (100%) menyatakan bahwa tidak tersedia pembalut maupun tempat pembuangan khusus untuk pembalut bekas di lingkungan kampus. Temuan ini menunjukkan belum adanya dukungan fasilitas yang memadai terkait kebutuhan kebersihan menstruasi bagi mahasiswa.

1. Gambaran Pengetahuan Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar Makassar

tabel 4. 2 Gambaran Pengetahuan Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar

No.	Pengetahuan	Jumlah	
		F	%
1.	Baik (76 - 100%)	50	50%
2.	Cukup (56 - 75%)	36	36%
3.	Kurang : ≤ 55 %	14	14%
Total		100	100%

Mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait menstruasi tergolong Baik (50%), diikuti dengan Kategori Cukup (36%), dan Kurang (14%) Nilai mean dari data pengetahuan sebesar $72 \pm 14,1$.

2. Gambaran Sikap Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar

tabel 4. 3 Gambaran Sikap Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar.

No.	Sikap	Jumlah	
		F	%
1.	Positif	61	61%
2.	Negatif	39	39%
Total		100	100%

Mayoritas responden memiliki sikap positif terkait menstruasi (61%), diikuti dengan sikap negatif (39%). Nilai mean dari data sikap sebesar $38 \pm 3,1$.

3. Gambaran Praktik Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar

tabel 4. 4 Gambaran Sikap Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar

No.	Praktik	Jumlah	
		F	%
1.	Baik	42	42%
2.	Buruk	58	58%
Total		100	100%

Mayoritas responden memiliki praktik yang buruk terkait menstruasi (58%) dan yang memiliki praktik baik sebanyak (42%). Nilai mean dari data praktik sebesar $89 \pm 14,2$

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi pada mahasiswa Politeknik Muhammadiyah Makassar. Berdasarkan data dari 100 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling, penelitian ini mengungkap berbagai fakta penting yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi di lingkungan kampus.

1. Gambaran Pengetahuan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai menstruasi, yaitu sebesar 50%. Responden yang berada pada kategori cukup sebesar 36% dan sisanya 14% memiliki pengetahuan yang tergolong kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami aspek dasar dari menstruasi seperti definisi, siklus normal, pentingnya kebersihan diri saat menstruasi, dan dampak dari praktik kebersihan yang tidak baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fehintola et al. (2017) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan pengetahuan baik tentang menstruasi cenderung memiliki kebiasaan kebersihan yang lebih sehat. Sumber utama pengetahuan adalah ibu (73%), diikuti media (12%), guru (7%), teman (6%), dan buku (2%). Ini menggarisbawahi pentingnya peran orang tua, terutama ibu, sebagai pendidik pertama dalam kehidupan anak, khususnya dalam isu-isu yang sifatnya sensitif dan pribadi seperti menstruasi.

Namun demikian, adanya 14% responden yang masih memiliki pengetahuan rendah menunjukkan bahwa masih ada kebutuhan akan peningkatan edukasi formal maupun informal. Kekurangan pengetahuan dapat mengarah pada praktik yang tidak higienis dan berisiko bagi kesehatan reproduksi.

2. Sikap Mahasiswi terhadap Menstruasi

Sebanyak 61% responden memiliki sikap positif, sementara sisanya menunjukkan sikap negatif. Sikap positif terdapat dari pemahaman bahwa menstruasi bukanlah penyakit, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta perlunya mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Namun, masih banyak yang menyatakan malu membicarakan menstruasi secara terbuka, dan ada pula yang percaya bahwa menstruasi adalah hal yang harus dirahasiakan.

Dube et al. (2024) menyatakan bahwa sikap negatif terhadap menstruasi kerap dipengaruhi oleh norma budaya, stigma sosial, dan kurangnya diskusi terbuka. Hal ini penting untuk ditangani karena sikap yang tidak mendukung kebersihan menstruasi dapat menurunkan kualitas hidup perempuan dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan.

Persepsi yang salah, seperti menganggap bahwa darah menstruasi adalah sesuatu yang kotor atau tidak higienis, juga menjadi indikator penting dari masih kuatnya stigma terhadap menstruasi. Edukasi yang berkelanjutan sangat penting untuk membentuk sikap positif, termasuk melibatkan lingkungan kampus dalam memberikan ruang dan informasi yang terbuka.

3. Praktik Kebersihan Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 42% responden yang memiliki praktik kebersihan yang baik, sementara 58% lainnya tergolong buruk. Praktik buruk ini meliputi: Tidak mengganti pembalut secara rutin setiap 4-6 jam, Tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, Tidak membungkus pembalut bekas dengan benar, Tidak menjemur pakaian dalam di bawah sinar matahari, Menggunakan handuk atau pakaian dalam yang kurang bersih.

Salah satu temuan penting adalah bahwa seluruh responden (100%) menyatakan tidak tersedianya fasilitas pembalut maupun tempat pembuangan

pembalut khusus di lingkungan kampus. Ketiadaan fasilitas ini berdampak langsung pada praktik kebersihan yang buruk karena mahasiswi kesulitan mengelola limbah menstruasi secara layak.

Sommer et al. (2016) menyatakan bahwa keberadaan fasilitas sanitasi yang memadai sangat berpengaruh dalam meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi. Ketika perempuan tidak memiliki akses ke air bersih, sabun, dan tempat pembuangan yang layak, mereka cenderung mengabaikan praktik-praktik dasar kebersihan.

Selain itu, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap menjalani aktivitas perkuliahan selama menstruasi, meskipun banyak yang merasakan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid, kram otot, dan perubahan suasana hati. Praktik untuk meredakan gejala ini masih minim; hanya sebagian kecil yang melakukan kompres hangat, olahraga ringan, atau konsumsi obat pereda nyeri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Politeknik Muhammadiyah Makassar, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi (50%), memiliki sikap yang positif terkait menstruasi (61%), namun memiliki praktik yang buruk dalam menstruasi (58%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan belum tentu diikuti sikap dan praktik yang benar dalam menghadapi menstruasi.

B. Saran

Perlu menyediakan fasilitas kebersihan menstruasi seperti pembalut gratis di UKS atau ruang kesehatan, tempat sampah khusus pembalut di toilet perempuan, dan akses air bersih yang memadai. Menyelenggarakan edukasi rutin tentang manajemen kebersihan menstruasi melalui seminar, penyuluhan kesehatan, atau integrasi dalam mata kuliah kesehatan reproduksi. Membentuk kebijakan kampus yang mendukung kenyamanan mahasiswa saat menstruasi, seperti pemberian izin khusus saat mengalami nyeri haid berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakjir, M., Arya, I. F. D., & Ritonga, M. N. A. (2016). Knowledge, Attitude and Practice of Menstrual Hygiene among High Schools Students in Jatinangor. *Althea Medical Journal*, <https://doi.org/10.15850/amj.v3n2.783>.
- Bavil, Dina, A., Dolatian, Mahrokh., Mahmoodi, Zohreh., Baghban, Alireza, A. 2016. Comparison of lifestyles young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician*, 8 (3):2107-14.
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Penduduk menurut kelompok umur & jenis kelamin 2010*. Style sheet: <http://www.bps.go.id/aboutus.php?sp=0>. Diakses pada 2 December 2011.
- Dube, R., Zaidi, H., & Khan, S. S. (2024). Knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene at a medical and health sciences university. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 14(1), 63–72. <https://doi.org/10.51847/LIB0rT1eE4>
- Ery Kusmiran, 2012, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika, Jakarta.
- Fatima, A., Mumutha, K.R., Ambika, B., Rajarathna, K. 2017. Self-medication Practice in Primary Dysmenorrhea among Medical and Paramedical Students: A Cross-sectional Questionnaire Study. *National Journal of Physiology, Pharmacy, and Pharmacology*.
- Fehintola, F. O., Fehintola, A. O., Aremu, A. O., Idowu, A., Ogunlaja, O. A., & Ogunlaja, I. P. (2017). Assessment of knowledge, attitude and practice about menstruation and menstrual hygiene among secondary high school girls in Ogbomoso, Oyo state, Nigeria. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*, 6(5), 1726–1732. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijroog20171932>
- Ganong. Kim E. Barrett, Susan M. Barman. 2015. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 24)*. Scott Boitano:Heddwen L. Brooks.
- L. Anggraeni, N. Fauziah, and I. Gustina, "IMPACT OF STRESS LEVELS ON THE MENSTRUAL CYCLE IN FINAL-LEVEL STUDENTS AT BINAWAN UNIVERSITY", *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, vol. 10, no. 2, pp. 629-633, May 2022.
- Lorta, S., Trisnamiati, A., Murti, Y. A., Salimah, U., Sa'adah, N., Suprihatin, Siribanon, N., & Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.

- Manuaba, 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* Edisi 2. EGC, Jakarta.
- Miami Sommer, Bethani A. Canuso, Mirat Calderon, Teresa Calderon, Sue Cavill, Theresa Mahon, Penelope A. Phillips Howard, 2016, *A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene*
- Novita, R. (2018). Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female. *Amerita Nutrition*, 2(2), 172–181. https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.172_181
- Nurfadilah(2022)Menstruasi.<https://ejournal.unair.ac.id/IMHS/article/download/29009/17239> diakses (14 desember 2022)
- Pertiwi, M. M. (2019). pengetahuan sikap dan praktik tentang menstruasi pada mahasiswa kebidanan di surabaya (skripsi, universitas airangga). universitas airangga repository <https://repository.unair.ac.id/94649/>
- Roban, H. H. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Nuha Medika.<http://scholar.unand.ac.id/679736/manuscript%20rani.pdf>
- Rustam Erlina. 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal kesehatan Andalas*. 2014. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Siburagiang, E., E. Juliane Rismalinda dan Siri Nurzannah. 2010. *Metodologi Penelitian untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Solomon, E.P, Berg L.R., dan Martin D.W. 2018. *Biology*. 6th ed, USA: Brooks/Cole-Thomson
- Syarifudin, dkk. 2011. *Himpunan Penyuluhan kesehatan pada remaja, Keluarga, Lintas, & Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2012). *Merawat & Menjaga Kesehatan Seksual*. Bandung: Grafindo Media Pertama.
- Wulandari, W. ., Rahayu, A. S. ., & Sari, A. A. (2023). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERSONAL HYGIENE. : *JURNAL MASYARAKAT*, 7(3)6467–16474.<https://doi.org/10.31004/prepoti.v7i3.20681>
- WHO, 2022. *A Guide To Developing Knowledge, Attitude and Practice Surveys* [WWW Document]. URL.
- Wong dan Baker, dalam Potter dan Perry, 2016. *Buku Ajar Fundamental*

Keperawatan. Edisi 4, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Wikajoesastro, Hanifa. 2019. *Ibu Kandungau*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: Jakarta.
- Fehintola, F. O., et al. (2022). *Assessment of knowledge, attitude and practice about menstruation and menstrual hygiene among secondary high school girls in Nigeria*.
- Dube, R., et al. (2024). *Knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene at a medical and health sciences university*.
- Sommer, M., et al. (2019). *A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene*.

LAMPIRAN

Lampiran I. Alur Penelitian



Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

 Kemenkes Kementerian Kesehatan	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar Jl. Jendral Sudirman Raya No. 16, Kota Makassar Makassar, Sulawesi Selatan 90132 Telp: 0411-3600000 Email: gendral@kemkes.go.id
Nama : DP.04.03P.XH.11.4.063/2023 Lampiran : - Tgl : Surat Permohonan Izin Penelitian	Makassar, 25 Maret 2023
Yth. Bapak/Ibu Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar Sehubungan dengan permohonan IZIN, Makassara Padi Digilasa, BE Tarman, Yohannes Komunitas Makassar Tahun ajaran 2023-2025 berikut ini : Nama : Aditya Anugrah F. Rong NIM : PG113211221004 Judul Penelitian : Gambaran Pengiraan, Sikap, dan Perilaku Tertentu Merokok di Politeknik Muhammadiyah Makassar Pembimbing : 1. Ika Adharyati, S.Si, M.Sc., Apt 2. H. Ayanisati, S.Si, M.Kes., Apt Lokasi penelitian : Politeknik Muhammadiyah Makassar Dengan ini saya mohon permohonan izin kepada Bapak/Ibu Untuk melakukan pengumpulan data penelitian sesuai dengan judul di atas. Demikian surat permohonan ini dibuat, atas perhatian dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.	
Ketua Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar  Ika Adharyati, S.Si, M.Sc., Apt NIP. 198405292009012001	
Dikirim via email Makassara Padi Digilasa ke alamat email: makassara.padi.digilasa@gmail.com atau melalui surat langsung ke: Makassara Padi Digilasa (PTSP) Makassara Padi Digilasa	

[illegible]

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Ronggowaluyo No. 1, Makassar 90211
 Telp. (0411) 847077 Fax. (0411) 848888
 Website : http://dpmptsp.makassar.go.id Email : dpmptsp@makassar.go.id
 Makassar 90211

Nomor	: 5846/S-1/PSTSP/2025	Kepada Yth,
Lampiran	: -	Direktur Politeknik Muhammadiyah
Perihal	: izin penelitian	Makassar

di-

Tempat

Berdasarkan surat Nomor Juruwal Permohonan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar Nomor : DP.04.0245.201.11.4746/2025 tanggal 26 Maret 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/pemilik di bawah ini



ADITYA ANDERANAK BERANG
 Nomor Pokok : 903713030221094
 Program Studi : Farmasi
 Jurusan/Lembaga : Mahasiswa (D3)
 Alamat : Jl. Wajidi Kusuma Raya No. 48 Bontol-Bontoling, Makassar
 PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/instansi saudara dalam rangka menyusun KARYA TULIS, dengan judul :

" Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Terkait Menstruasi di Politeknik Muhammadiyah Makassar "

Yang akan dilaksanakan dari : **27 April s.d 07 Juni 2025**

Selaras dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demiikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya

Dibikin di Makassar
 Pada Tanggal 27 Maret 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



ASRIUS SANI S.H., M.Si.
 Pangkat : PEMERUSA TIMOKAT I
 Np : 19750321 200012 1 008

Terdapat 10 :
 1. Ketua Jurusan / Fakultas Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar di Makassar
 2. Penanggung

Lampiran 5. Lembar Pernyataan

LEMBAR PERSetujuan MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (*coret yang tidak perlu)

No. Hp :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul "Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik terkait Menstruasi Di Politeknik Muhammadiyah Makassar". Untuk menjadi subjek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 2025

Peneliti

Responden Peneliti

Aditya Amugerah F Siring

()

Kode Responden :

**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER PENGETAHUAN,
SIKAP, DAN PRAKTIK TERKAIT MENSTRUASI DI KAMPUS
POLITEKNIK MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Petunjuk Pengisian:

- Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama.
- Pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pendapat Anda dengan memberi tanda (✓) pada pilihan.
- Jawaban Anda akan dijaga kerahasiannya.

Data Demografi Responden

1. Nama (opsional) :
2. Usia :
☐ 18 – 20 tahun ☐ 21 – 23 tahun ☐ > 23 tahun
3. Agama :
4. Suku :
5. Daerah Asal (Kota/Kab./Provinsi):
6. Anak Ke- :
7. Jumlah Saudara :
8. Tingkat Pendidikan
☐ D3 Farmasi ☐ D4 Farmasi
9. Tingkatan Saat Ini:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
10. Status Menstruasi
☐ Sudah mengalami menstruasi ☐ Belum mengalami menstruasi

11. Usia saat Menarche (menstruasi pertama)

- ☐ < 10 tahun ☐ 10 – 12 tahun ☐ 13 – 15 tahun ☐ > 15 tahun

12. Siklus Menstruasi

- ☐ Teratur (21–35 hari)
☐ Tidak teratur (> 35 hari atau kurang dari 21 hari)
☐ Tidak tahu

13. Durasi Menstruasi (hari)

- ☐ < 3 hari ☐ 3 – 5 hari ☐ 6 – 7 hari ☐ > 7 hari

14. Pengetahuan tentang Menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama (menarche)

- ☐ Ya ☐ Tidak

15. Sumber informasi pertama tentang Menstruasi

- ☐ Ibu ☐ Guru ☐ Teman ☐ Buku ☐ Media informasi (TV, radio, internet)

16. Ketersediaan Fasilitas Pembalut di Kampus atau kebutuhan menstruasi lainnya

- ☐ Ya ☐ Tidak

17. Ketersediaan tempat pembuangan khusus pembalut bekas di Kampus

- ☐ Ya ☐ Tidak

A. PENGETAHUAN

Isi jawaban yang anda anggap paling benar?

1. Apa itu menstruasi?
 - a. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya disertai dengan pelepasan endometrium
 - b. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya yang diakibatkan adanya luka pada rahim

- c. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya yang diakibatkan oleh aktivitas normal dari rahim
- 2. Kapan normalnya siklus menstruasi terjadi?
 - a. 1 bulan 2 kali
 - b. 1 bulan sekali
 - c. 2 bulan sekali
- 3. Dalam sehari, berapa kali sebaiknya wanita mengganti pembalut?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 4 kali atau saat pembalut sudah penuh
 - c. 2 kali sehari
- 4. Diberah ini merupakan hal yang tidak boleh dilakukan saat menstruasi adalah?
 - a. Berolahraga
 - b. Makan pedas
 - c. Ganti pembalut saat sudah penuh
- 5. Apa yang dimaksud dengan personal hygiene saat menstruasi?
 - a. Perilaku yang berkaitan dengan Tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya untuk menjaga kebersihan daerah kewanita pada saat menstruasi
 - b. Perilaku yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Perilaku yang dilakukan seseorang untuk mencegah terjadinya menstruasi
- 6. Berikut bentuk-bentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi, kecuali?
 - a. Sering mengganti pembalut
 - b. Berolahraga saat menstruasi
 - c. Menggunakan pakaian dalam yang menyerap keringat
- 7. Berikut beberapa akibat yang ditimbulkan apabila tidak melakukan personal hygiene saat menstruasi, kecuali?
 - a. Radang pada permukaan vagina
 - b. Infeksi Saluran Kemih (ISK)
 - c. Mual dan batuk
- 8. Seperti apa normalnya darah keluar saat menstruasi?

- a. Menggumpal dan volume < dari 80 ml
 - b. Tidak menggumpal dan tidak melebihi 80 ml
 - c. Menggumpal dan > 80 ml
9. Umur berapakah terjadi menarche (menstruasi pertama) normal?
- a. 11-13 tahun
 - b. <11 tahun
 - c. >13 tahun
10. Tujuan melakukan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang baik adalah, kecuali?
- a. Menghindari terjadinya infeksi saluran reproduksi
 - b. Menjaga kesehatan organ reproduksi
 - c. Menimbulkan terjadinya penyakit ISK/VB
11. Lama terjadinya menstruasi normal adalah sekitar?
- a. 3-7 hari
 - b. 7-12 hari
 - c. 1-2 hari
12. Berapa panjang siklus menstruasi yang normal?
- a. < 20 hari
 - b. 21 – 35 hari
 - c. > 35 hari
13. Apa yang dimaksud dengan nyeri haid?
- 1. Nyeri yang dialami pada saat menstruasi
 - 2. Nyeri yang berlebihan
 - 3. Nyeri pada perut bagian bawah pada saat menstruasi
14. Apakah nyeri haid merupakan penyakit?
- 1. Ya
 - 2. Tidak tahu
 - 3. Tidak

15. Apa yang dapat terjadi akibat nyeri haid?
1. Menurunnya daya ingat dan kepintaran
 2. Dapat mengganggu aktivitas sehari-hari
 3. Menurunnya fungsi tubuh secara permanen
16. Apa penyebab utama nyeri haid?
1. Terjadi kontraksi yang kuat pada dinding rahim, peningkatan hormon prostaglandin, dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid
 2. Hormon yang tidak meningkat
 3. Tidak tahu
17. Gejala nyeri haid yang dapat dirasakan sebelum datangnya haid adalah?
1. Tidak ada gejala yang dirasakan
 2. Mudah tersinggung, sakit pada payudara, sakit kepala, dan gangguan tidur
 3. Tidak menimbulkan rasa nyeri
18. Nyeri haid sering disertai oleh?
1. Sakit kepala, mual, dan muntah
 2. Sakit kepala dan batuk
 3. Demam
19. Bagaimana salah satu cara menangani nyeri haid?
1. Kompres hangat untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan asupan makanan bergizi
 2. Istirahat seperlunya
 3. Tidak perlu istirahat dan tetap melakukan aktivitas seperti biasa
20. Obat yang umum diberikan untuk meredakan nyeri haid adalah?
1. Obat maag
 2. Obat penghilang rasa sakit (analgesik)
 3. Obat tidur
21. Nyeri haid yang timbul sejak hari pertama dan akan pulih sendiri, termasuk dalam kondisi?
1. Normal

2. Tidak Normal

3. Binsa Soja

22. Bempu lama nyeri haid yang dikatakan normal?

1. Setengah hari sampai lima hari

2. Dua atau tiga hari sampai kurang dari dua minggu sebelum datangnya menstruasi

3. Tidak tahu

Sikap

- Pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pendapat Anda dengan memberi tanda (✓) pada pilihan dan pada setiap kolom yang tersedia untuk salah satu pilihan jawaban yaitu:

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 N : Netral
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Tidak menjaga kebersihan selama menstruasi dapat menyebabkan penyakit.					
2.	Akses air bersih dan penggunaan sabun untuk membersihkan area genital penting untuk menjaga kebersihan.					
3.	Celana dalam berbahan katun adalah bahan terbaik untuk menyerap keringat.					
4.	Perlu mengeringkan area genital dengan handuk agar tetap kering setelah mandi/buang air kecil.					
5.	Mencuci tangan sebelum membersihkan area genital dapat mencegah infeksi pada organ reproduksi.					
6.	Mencuci tangan setelah membersihkan area genital dapat mencegah infeksi pada organ reproduksi.					

7.	Menstruasi terjadi karena penyakit .						
8.	Membersihkan celana dalam hanya dengan air sudah cukup asalkan noda darah hilang.						
9.	Mengeringkan celana dalam di dalam ruangan sudah cukup asalkan kering.						
10.	Menurut Anda, Kampus perlu menyediakan tempat sampah khusus untuk pembalut bekas.						
11.	Darah menstruasi adalah sesuatu yang tidak higienis.						
12.	Menstruasi adalah masalah pribadi wanita yang harus dihindarkan dan tidak dibicarakan secara terbuka.						
13.	Menstruasi sangat mengganggu dan membuat saya hanya bisa pusing.						
14.	Saya merasakan nyeri saat menstruasi datang.						
15.	Saya mengalami nyeri tidak hanya di perut, tetapi juga di punggung, pinggang, dan paha.						
16.	Ketika mengalami dismenoree, saya merasa cemas karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.						
17.	Emosi saya naik turun ketika mengalami nyeri haid.						
18.	Ketika saya mengalami nyeri haid, saya tidak bisa beraktivitas seperti biasa.						
19.	Saya tidak dapat berkonsentrasi dalam pelajaran ketika mengalami dismenoree.						

20.	Saat menstruasi, saya tidur dan istirahat yang cukup untuk mengurangi rasa nyeri.					
21.	Saya mengetahui cara mengatasi nyeri yang saya alami.					
22.	Saya melakukan kompres hangat ketika nyeri haid melanda.					
23.	Saya melakukan olahraga ringan secara teratur untuk mengurangi nyeri haid.					
24.	Saya mengonsumsi obat pereda nyeri saat nyeri haid datang.					
25.	Saya melakukan pemijatan di bagian nyeri ketika mengalami dismenorea.					
26.	Aroma terapi saya gunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat menstruasi.					
27.	Saya mendengarkan musik karena dapat membantu mengurangi nyeri yang saya alami.					
28.	Saya mengurangi konsumsi makanan seperti tepung, teh, gula, kopi, dan coklat menjelang menstruasi.					
29.	Saya minum suplemen yang mengandung zat besi tinggi agar terhindar dari anemia.					
30.	Saya mengonsumsi air putih minimal 8 gelas setiap hari.					
31.	Kita harus memperhatikan dan membersihkan daerahewanitaan/organ reproduksi setiap saat.					

32.	Informasi seputar kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sangat penting.					
33.	Cara membersihkan / membasuh alat genitalia wanita adalah dari depan (vagina) ke belakang (anus).					
34.	Untuk menjaga kelembapan yang berlebihan yang dapat menimbulkan jamur di daerah kewanitaian dilakukan dengan cara mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari.					
35.	Melakukan cuci tangan terlebih dahulu sebelum membasuh daerah kewanitaian (vagina) merupakan hal yang sangat penting.					
36.	Jika tidak sering mengganti pembalut saat menstruasi, bakteri mudah berkembang biak ke dalam vagina dan akan menimbulkan penyakit.					
37.	Penggunaan handuk milik orang lain/ bersama-sama untuk mengeringkan alat kelamin tidak akan berdampak pada kesehatan organ reproduksi wanita.					
38.	Kita tidak perlu mandi 2 kali sehari terlebih saat menstruasi.					

Praktik

Bacalah pernyataan berikut dengan baik, lalu pilih jawaban yang sesuai dengan kebiasaan Anda.

Keterangan:

- SR = Sering
- KD = Kadang-kadang
- P = Pernah
- TP = Tidak Pernah

No.	Pernyataan	TP	P	KD	SR
1.	Saya merasa tidak nyaman saat mengalami menstruasi pertama kali.				
2.	Saya merasa malu saat mengalami menstruasi pertama kali.				
3.	Saya memberitahu ibu/kakak/nenek saat pertama kali mengalami menstruasi.				
4.	Saya tetap pergi ke kampus selama menstruasi.				
5.	Saya mengalami keterbatasan dalam beraktivitas selama menstruasi.				
6.	Saya menghindari makanan tertentu selama menstruasi.				
7.	Saya menghindari pekerjaan rumah selama menstruasi.				
8.	Kebersihan daerah kewanitaan/ organ reproduksi harus diperhatikan setiap saat.				

9.	Saya membasuh organ kewanitaan dengan air bersih setiap kali buang air kecil atau buang air besar.				
10.	Saya menggunakan celana dalam yang mudah menyerap keringat dan tidak terlalu ketat.				
11.	Saya mencuci pembalut bekas pakai sebelum membuangnya.				
12.	Saya membungkus pembalut bekas pakai dengan plastik atau kertas sebelum membuangnya ke tempat sampah.				
13.	Saya menggunakan handuk atau tisu saat mengganti pembalut untuk menjaga kebersihan.				
14.	Saya mengganti pembalut setiap 4-5 jam selama menstruasi.				
15.	Saya menggunakan pembalut sekali pakai komersial.				
16.	Saya menggunakan tampon atau menstrual cup selama menstruasi.				
17.	Saya mencuci kain pembalut dengan sabun dan air.				
18.	Saya mencuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut.				
19.	Saya menggunakan pakaian dalam yang bersih dan kering selama menstruasi.				
20.	Saya menjemur celana dalam di bawah sinar matahari.				

21.	Saya mengalami nyeri saat menstruasi.				
22.	Saya mengalami kram otot selama menstruasi.				
23.	Saya mengalami mual atau muntah selama menstruasi.				
24.	Saya mengalami sakit kepala atau migrain selama menstruasi.				
25.	Saya mengalami perubahan suasana hati selama menstruasi.				
26.	Saya mengalami nafsu makan yang berubah selama menstruasi.				
27.	Saya minum air hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi.				
28.	Saya menggunakan bantal hangat atau hot packs untuk mengurangi nyeri menstruasi.				
29.	Saya melakukan olahraga ringan seperti yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.				
30.	Saya mencuci rambut selama menstruasi.				
31.	Saya mengonsumsi obat pereda nyeri seperti parasetamol atau ibuprofen saat mengalami nyeri menstruasi.				
32.	Saya pergi ke dokter atau tenaga kesehatan saat mengalami nyeri menstruasi.				
33.	Saya mengetahui tentang obat pereda nyeri dari dokter, apoteker, atau media sosial.				

34.	Saya mendapatkan obat pereda nyeri dari apotek atau toko obat.				
35.	Saya mengonsumsi herbal untuk mengatasi nyeri menstruasi.				

Lampiran 7. Frekuensi Jawaban Komponen Pengetahuan Menstruasi Responden

No.	Pertanyaan	Benar	%	Salah	%
1	Apa itu menstruasi?	70	70%	30	30%
2	Kapan normalnya siklus menstruasi terjadi?	98	98%	2	2%
3	Dalam sehari, berapa kali sebaiknya wanita mengganti pembalut?	85	85%	15	15%
4	Dibawah ini merupakan hal yang tidak boleh dilakukan saat menstruasi adalah?	16	16%	84	84%
5	Apa yang dimaksud dengan personal hygiene saat menstruasi?	97	97%	3	3%
6	Berikut bentuk-bentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi, kecuali?	49	49%	51	51%
7	Berikut beberapa akibat yang ditimbulkan apabila tidak melakukan persolan hygiene saat menstruasi, kecuali?	53	53%	47	47%
8	Seperti apa normalnya darah keluar saat menstruasi?	64	64%	36	36%
9	Umur berapakah terjadi menarche (menstruasi pertama) normal?	62	62%	38	38%
10	Tujuan melakukan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang baik adalah, kecuali?	64	64%	36	36%
11	Lama terjadinya menstruasi normal adalah sekitar?	80	80%	20	20%
12	Berapa panjang siklus menstruasi yang normal?	83	83%	17	17%
13	Apa yang dimaksud dengan nyeri haid?	70	70%	30	30%

14	Apakah nyeri haid merupakan penyakit?	51	51%	49	49%
15	Apa yang dapat terjadi akibat nyeri haid?	91	91%	9	9%
16	Apa penyebab utama nyeri haid?	90	90%	10	10%
17	Gejala nyeri haid yang dapat dirasakan sebelum datangnya haid adalah?	87	87%	13	13%
18	Nyeri haid sering disertai oleh?	79	79%	21	21%
19	Bagaimana salah satu cara menangani nyeri haid?	90	90%	10	10%
20	Obat yang umum diberikan untuk meredakan nyeri haid adalah?	99	99%	1	1%
21	Nyeri haid yang timbul sejak hari pertama dan akan pulih sendiri, termasuk dalam kondisi?	91	91%	9	9%
22	Berapa lama nyeri haid yang dikatakan normal?	33	33%	67	67%

Lampiran 8. Frekuensi Jawaban Komponen Sikap Menstruasi Responden

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Tidak menjaga kebersihan selama menstruasi dapat menyebabkan penyakit.	71%	18%	6%	1%	4%
2.	Akses air bersih dan penggunaan sabun untuk membersihkan area genital penting untuk menjaga kebersihan.	65%	23%	8%	3%	1%
3.	Celana dalam berbahan katun adalah bahan terbaik untuk menyerap keringat.	43%	31%	21%	3%	2%
4.	Perlu mengeringkan area genital dengan handuk agar tetap kering setelah mandi/buang air kecil.	51%	34%	14%	1%	0%
5.	Mencuci tangan sebelum membersihkan area genital dapat mencegah infeksi pada organ reproduksi.	63%	29%	5%	2%	1%
6.	Mencuci tangan setelah membersihkan area genital dapat mencegah infeksi pada organ reproduksi.	56%	36%	5%	1%	2%
7.	Menstruasi terjadi karena penyakit ,	13%	7%	18%	15%	47%
8.	Membersihkan celana dalam hanya dengan air sudah cukup asalkan noda darah hilang.	13%	11%	8%	19%	49%
9.	Mengeringkan celana dalam di dalam ruangan sudah cukup asalkan kering.	13%	14%	21%	20%	32%
10.	Menurut Anda, Kampus perlu menyediakan tempat sampah khusus untuk pembalut bekas.	60%	26%	10%	4%	0%
11.	Darah menstruasi adalah sesuatu yang tidak higienis.	38%	30%	23%	8%	1%
12.	Menstruasi adalah masalah pribadi wanita yang harus dirahasiakan dan tidak dibicarakan secara terbuka.	24%	26%	30%	14%	6%
13.	Menstruasi sangat mengganggu dan membuat saya hanya bisa pasrah.	15%	24%	41%	15%	5%

14.	Saya merasakan nyeri saat menstruasi datang.	33%	49%	15%	3%	0%
15.	Saya mengalami nyeri tidak hanya di perut, tetapi juga di punggung, pinggang, dan paha.	30%	40%	19%	8%	3%
16.	Ketika mengalami dismenorea, saya merasa cemas karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.	21%	30%	42%	7%	0%
17.	Emosi saya naik turun ketika mengalami nyeri haid.	46%	39%	14%	0%	1%
18.	Ketika saya mengalami nyeri haid, saya tidak bisa beraktivitas seperti biasa.	22%	31%	32%	12%	3%
19.	Saya tidak dapat berkonsentrasi dalam pelajaran ketika mengalami dismenorea.	21%	32%	37%	7%	3%
20.	Saat menstruasi, saya tidur dan istirahat yang cukup untuk mengurangi rasa nyeri.	32%	37%	24%	5%	2%
21.	Saya mengetahui cara mengatasi nyeri yang saya alami.	24%	38%	33%	5%	0%
22.	Saya melakukan kompres hangat ketika nyeri haid melanda.	20%	36%	30%	10%	4%
23.	Saya melakukan olahraga ringan secara teratur untuk mengurangi nyeri haid.	18%	25%	38%	13%	6%
24.	Saya mengonsumsi obat pereda nyeri saat nyeri haid datang.	17%	21%	25%	18%	19%
25.	Saya melakukan pemijatan di bagian nyeri ketika mengalami dismenorea.	25%	24%	34%	10%	7%
26.	Aroma terapi saya gunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat menstruasi.	25%	34%	29%	7%	5%
27.	Saya mendengarkan musik karena dapat membantu mengurangi nyeri yang saya alami.	16%	23%	36%	16%	9%
28.	Saya mengurangi konsumsi makanan seperti tepung, teh, gula, kopi, dan coklat menjelang menstruasi.	14%	23%	41%	15%	7%

29.	Saya minum suplemen yang mengandung zat besi tinggi agar terhindar dari anemia.	26%	24%	34%	8%	8%
30.	Saya mengonsumsi air putih minimal 8 gelas setiap hari.	32%	36%	27%	3%	2%
31.	Kita harus memperhatikan dan membersihkan daerah kewanitaan/organ reproduksi setiap saat.	55%	35%	9%	1%	0%
32.	Informasi seputar kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sangat penting.	52%	34%	10%	3%	1%
33.	Cara membersihkan / membasuh alat genitalia wanita adalah dari depan (vagina) ke belakang (anus).	43%	37%	19%	0	1%
34.	Untuk menjaga kelembapan yang berlebihan yang dapat menimbulkan jamur di daerah kewanitaan dilakukan dengan cara mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari.	42%	39%	17%	2%	0%
35.	Melakukan cuci tangan terlebih dahulu sebelum membasuh daerah kewanitaan (vagina) merupakan hal yang sangat penting.	51%	35%	12%	1%	1%
36.	Jika tidak sering mengganti pembalut saat menstruasi, bakteri mudah berkembang biak ke dalam vagina dan akan menimbulkan penyakit.	50%	33%	13%	3%	1%
37.	Penggunaan handuk milik orang lain/ bersama-sama untuk mengeringkan alat kelamin tidak akan berdampak pada kesehatan organ reproduksi wanita.	21%	16%	11%	14%	38%
38.	Kita tidak perlu mandi 2 kali sehari terlebih saat menstruasi.	19%	21%	15%	17%	28%

Lampiran 9. Frekuensi Jawaban Komponen Praktik Menstruasi Responden

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S
1.	Saya merasa tidak nyaman saat mengalami menstruasi pertama kali.	3%	5%	29%	63%
2.	Saya merasa malu saat mengalami menstruasi pertama kali.	16%	17%	29%	38%
3.	Saya memberitahu ibu/kakak/nenek saat pertama kali mengalami menstruasi.	8%	7%	29%	56%
4.	Saya tetap pergi ke kampus selama menstruasi.	1%	0%	10%	89%
5.	Saya mengalami keterbatasan dalam beraktivitas selama menstruasi.	8%	8%	43%	40%
6.	Saya menghindari makanan tertentu selama menstruasi.	16%	9%	43%	33%
7.	Saya menghindari pekerjaan rumah selama menstruasi.	26%	17%	38%	19%
8.	Kebersihan daerah kewanita/ organ reproduksi harus diperhatikan setiap saat.	0%	3%	12%	86%
9.	Saya membasuh organ kewanita dengan air bersih setiap kali buang air kecil atau buang air besar.	1%	2%	8%	89%
10.	Saya menggunakan celana dalam yang mudah menyerap keringat dan tidak terlalu ketat.	0%	1%	18%	82%
11.	Saya mencuci pembalut bekas pakai sebelum membuangnya.	1%	2%	10%	88%

12.	Saya membungkus pembalut bekas pakai dengan plastik atau kertas sebelum membuangnya ke tempat sampah.	2%	0%	11%	88%
13.	Saya menggunakan handuk atau tisu saat mengganti pembalut untuk menjaga kebersihan.	3%	1%	21%	76%
14.	Saya mengganti pembalut setiap 4-5 jam selama menstruasi.	0%	5%	28%	67%
15.	Saya menggunakan pembalut sekali pakai komersial.	8%	2%	13%	78%
16.	Saya menggunakan tampon atau menstrual cup selama menstruasi.	68%	10%	12%	11%
17.	Saya mencuci kain pembalut dengan sabun dan air.	3%	3%	14%	80%
18.	Saya mencuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut.	0%	1%	14%	85%
19.	Saya menggunakan pakaian dalam yang bersih dan kering selama menstruasi.	0%	3%	9%	88%
20.	Saya menjemur celana dalam di bawah sinar matahari.	1%	3%	17%	80%
21.	Saya mengalami nyeri saat menstruasi.	0%	3%	23%	73%
22.	Saya mengalami kram otot selama menstruasi.	2%	5%	33%	61%
23.	Saya mengalami mual atau muntah selama menstruasi.	34%	17%	25%	24%
24.	Saya mengalami sakit kepala atau migrain selama menstruasi.	12%	14%	33%	42%

25.	Saya mengalami perubahan suasana hati selama menstruasi.	1%	1%	20%	78%
26.	Saya mengalami nafsu makan yang berubah selama menstruasi.	1%	4%	33%	63%
27.	Saya minum air hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi.	8%	9%	33%	50%
28.	Saya menggunakan bantal hangat atau hot packs untuk mengurangi nyeri menstruasi.	22%	19%	26%	33%
29.	Saya melakukan olahraga ringan seperti yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.	27%	16%	38%	19%
30.	Saya mencuci rambut selama menstruasi.	27%	17%	39%	18%
31.	Saya mengonsumsi obat pereda nyeri seperti parasetamol atau ibuprofen saat mengalami nyeri menstruasi.	37%	13%	22%	28%
32.	Saya pergi ke dokter atau tenaga kesehatan saat mengalami nyeri menstruasi.	58%	13%	17%	13%
33.	Saya mengetahui tentang obat pereda nyeri dari dokter, apoteker, atau media sosial.	7%	8%	33%	53%
34.	Saya mendapatkan obat pereda nyeri dari apotek atau toko obat.	23%	10%	22%	45%
35.	Saya mengonsumsi herbal untuk mengatasi nyeri menstruasi.	38%	10%	28%	24%

Lampiran 10. Uji SPSS Karakteristik Demografi Responden

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pengetahuan	100	36,36	100,00	72,8182	14,1
Valid N (listwise)	100				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sikap	100	29	45	38,24	3,1
Valid N (listwise)	100				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
praktik	100	65,00	124,29	89,7643	14,2
Valid N (listwise)	100				

Kategori Umur					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
umur	100	17,00	33,00	20,5100	1,8
Valid N (listwise)	100				

kategori_jumlah_saudara					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<2	43	42,2	43,0	43,0
	<3	57	55,9	57,0	100,0
	Total	100	98,0	100,0	
Missing System		2	2,0		
Total		102	100,0		

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

4%

2

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

1%

3

Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium
Part V

Student Paper

1%

4

andirinaayuastuti-ktiun.blogspot.com

Internet Source

1%

5

Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes
Padang

Student Paper

<1%

6

Submitted to unimal

Student Paper

<1%

7

Submitted to STKIP Sumatera Barat

Student Paper

<1%

8

Submitted to IAIN Bengkulu

Student Paper

<1%

9

repository.unhas.ac.id

Internet Source

<1%

10	Submitted to Universitas Katolik Musi Charitas Student Paper	<1 %
11	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	<1 %
13	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
15	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
16	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
17	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
18	repository.itspku.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to UIN Ar-Raniry Student Paper	<1 %
21	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang Student Paper	<1 %

22	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1 %
25	docplayer.info Internet Source	<1 %
26	ejurnal.its.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Student Paper	<1 %
28	digilib.isi.ac.id Internet Source	<1 %
29	ejournal.unhi.ac.id Internet Source	<1 %
30	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
31	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
32	antoekpsikologi.blogspot.com Internet Source	<1 %
33	moam.info Internet Source	<1 %
34	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	

<1 %

35

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

36

etheses.uinmataram.ac.id

Internet Source

<1 %

37

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1 %

38

saripediatri.org

Internet Source

<1 %

39

Submitted to IAIN Purwokerto

Student Paper

<1 %

40

ejurnal.politeknikpratama.ac.id

Internet Source

<1 %

41

he01.tci-thaijo.org

Internet Source

<1 %

42

sintama.stibsa.ac.id

Internet Source

<1 %

43

Abu Bakkar Siddique, Sudipto Deb Nath,
Mahfuza Mubarak, Amena Akter et al.

"Assessment of knowledge, attitudes, and
practices regarding menstruation and
menstrual hygiene among early-reproductive
aged women in Bangladesh: a cross-sectional
survey", Frontiers in Public Health, 2023

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On