

REFERENCES

- Adventus, M. *et al.* (2019) . ‘(2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. In Pusdik SDM Kesehatan’, (1st ed.,. Available at: <http://repository.uki.ac.id/2759/1/Bukumodulpromosikese>.
- Alhamda, S. (2016) *Buku Ajar Metlit dan Statistik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Alimul, A. H. (2011) *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ambarwati, W. (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andira, Dan and Dita (2015) *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: A Plus Book.
- Angraeni, O. (2016) ‘Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado’, *E-Journal Keperawatan*, Vol 3, No.
- Angrainy, R. *et al.* (2021) ‘Hubungan pengetahuan dengan perilaku Personal saat menstruasi dengan remaja’, *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), pp. 49–54.
- Arikunto, S. (2014) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisa (2019) ‘Perbedaan Efektivitas Promosi Kesehatan Antara Metode Ehealth Dengan Metode Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Tentang Personal Hygiene Genetalia Eksterna Pada Siswi Sman 1 Singosari Dan Sman 1 Lawang’.
- Ariyani, A. (2009) *Prosedur Klinik Keperawatan pada mata ajar kebutuhan dasar manusia*. Edited by TIM. Jakarta.
- Asiah, N. *et al.* (2020) ‘Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi’, *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 5(02), pp. 125–128. doi: 10.22435/mpk.v5i02Jun.878.
- Bappenas (2018) *Bappenas*.
- Basniati, A. *et al.* (2020) ‘Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun , Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri Effects of Multimedia Learning Videos on Changes In Hygiene Menstruation Knowledge , Attitudes and Behavior In Young Women Akademi kebidanan M’, *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), pp.

108–119.

- Cahyaning, F. (2018) 'Gambaran Lama Haid. Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.'
- Damayanti, & I. (2014) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darjani, A. *et al.* (2020) 'Skin Diseases Among the Old Age Residents In a Nursing Home: A Neglected Problem. *Dermatology Research and Practise*'.
- Devi Endah Sarasawati, S.ST., M. K. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygienesaat Mentruasi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp Muhammadiyah 9 Bojonegoro'.
- Dewi, E. *et al.* (2021) 'Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja', *Ikesma*, 17(1), p. 46. doi: 10.19184/ikesma.v17i1.20402.
- Diananda, A. (2018) 'Psikologi Remaja dan Permasalahanya', *Istiqhna*, 1(1). 116- .
- Dieny, F. . (2014) *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*.
- Fitriani H dkk (2017) 'Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenorea Primer, *Faletahan Health Journal*', 4(3),.
- Hidayat, R. dan Tandiari, A. (2016) *Kesehatan Gigi dan Mulut Apa yang Sebaiknya Anda Tahu*. Andi ISBN.
- Hidayat, S. . (2015) *Panduan Penulisan Skripsi Sarjan*.
- Hulukati, W dan Djibran, M. R. (2018) 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–8. Available at: <http://repository.ung.ac.id/karyailmiah/show/3280/wenny-hulukati-jurnalanalisis-tugas-perkembangan-mahasiswa-fakultas-ilmu-pendidikanuniversitas-negeri-gorontalo.html>.
- Irawati, J., & Damayanti, R. (2017) 'Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif . *Wawasan Kesehatan*', 3(2), 2087.
- Jubaedah *et al.* (2019) 'Pendidikan kesehatan melalui media', 92, 30–39.

- Kasiati et al. (2016) *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Kebutuhan*.
- Kozier, B., Glenora Erb, A. B. dan S. J. S. (2010) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Alih bahasa : Esty Wahyu ningsih, Devi yulianti, yuyun yuningsih. Dan Ana lusyana)*. Jakarta: EGC.
- Laily, S. (2012) *.Pentingnya Personal Hygiene Untuk Kesehatan*. Jakarta: CV Segung Seto.
- Laras, I. D. A. A. M. et al. (2020) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Dan Sma Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli’, *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), p. 192. doi: 10.24843/coping.2020.v08.i02.p12.
- Machfoedz, I & Suryani, E. (2013) *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: F Tranaya.
- Maharani, R. D. W. A. (2018) ‘Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru.’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat 1(1) : 69-77*.
- Meinarisa (2019) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi’, *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, E-ISSN-2.
- Miswanto (2014) ‘Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada Remaja.’, *Jurnal Studi Pemuda*, Vo. 3 No.
- Morissan (2014) *Metode Penelitian Survei. Cet-2*. Jakarta: Kencana.
- Mubarak, W. I., Chayatin, N., & Susanto, J. (2015) *Standar Asuhan Keperawatan dan Prosedur Tetap dalam Praktik Keperawatan: Konsep dan Aplikasi dalam Praktik Klinik*. (A. Suslia & F. Ganiajri, Eds.) (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, Wahit I., Lilis Indrawati., dan J. S. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar, Buku 1*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Mubin, F. (2020) ‘Pondok Pesantren dalam Ranah Islam’.
- Nasution (2011) *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Natoatmodjo, S. (2016) *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ngestiningrum, Ayesha and Hendriana (2017) 'Efektifitas Metode "Index Card Match" Dan Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja.', *2-Trik : Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, Vol. 7 No.
- Nisa, A. H. *et al.* (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), pp. 145–151.
- Notoatmodjo (2012) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, H. (2018) *Kesehatan Masyarakat Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Panggabean, U. (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene saat Menstruasi Di Smp Negeri 14 Pontianak'.
- Panggih, N. (2019) 'Hubungan Lama Menstruasi Stress Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminorea', *Jurnal Kes*.
- Pebrina (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Toilet Training', Vol 1, No.
- Pieter, H.Z. & Lubis, N. . (2010) *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, P. (2010) *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: ECG.
- Pramudyanti, D. N. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene', *Journal of Midwifery and Reproduction*, 2(2), p. 80. doi: 10.35747/jmr.v2i2.423.
- Prasetyaningrum, S. and Warsiti (2015) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang

- Perawatan Menstruasi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri dengan Retardasi Mental di SLBN 1 Bantul', *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Pribakti.B (2008) *Tips & Trik Merawat Organ Intim Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Purba, M. (2013) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Narkoba Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 5 Pematang Siantar Tahun 2013, Tesis, Medan, Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.'
- Putro, K. Z. (2017) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, N.
- Qurbaniah, A. dan M. (2017) . 2017. *Buku Ajar Infeksi Menular Seksual*. . Pontianak. Pontianak: UM Pontianak Pers.
- Riskedes (2018) *Riskedes*.
- Riyanto, A. (2011) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014) *Buku Ajar Keperawatan Dasar. Edisi 10*. Jakarta: ECG.
- Rosyida, D. A. . (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*.
- Sarwono, Sarlito W & Meinarno, E. A. (2015) *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sinaga, E. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Iwwash.
- Skinner, B. F. (1938) *The behavior of organisms an experimental analysis*. D. Appleton-century company,. inc. New York.
- Subaris, H. (2016) *Promosi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat dan Modal Sosial*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014) *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Suliha, U. (2002) *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta: ECG.
- Surati, I. G. A. (2020) ‘Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Genetalia’, 9(1), pp. 90–97.
- Susilo, R. (2011) *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Swarjana, I. K. (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tarwoto, & W. (2015) *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Umairroh (2014) . ‘Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Perineal Hygiene pada Remaja Putri. Jurnal Falkutas Ilmu Keperawatan UNAIR, Surabaya’.
- Utari, D. P. (2018) ‘Skripsi. “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Dini Pada Bayi Usia 0-6 Bulan” Denpasar : Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, 2018.’
- Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. (2012) *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.
- Verawaty, S. . & R. (2012) *Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita*. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama.
- WHO (2020) ‘Basic Profile’, pp. 1–8.
- Widianti, S. & A. T. (2011) *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. : . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Windasari, N. N. (2014) ‘Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Merawat Kaki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II’, *Unpublished*, (1), pp. 1–5.
- Wulandari, A. (2014) *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya*.
- Yensya, G. (2020) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang HIV/AIDS’.
- Yessy (2017) ‘Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas Vii Di

Smp Negeri 5 Karanganyar’.

Yuni, N. E. (2015) *Buku Saku Personal Hygiene*.

LAMPIRAN

Attachment 1 Study Preliminary Letter



Fakultas Keperawatan
dan Ilmu Kesehatan

Nomor : 018.20/UM-BJM/FKIK/A.1/I/2022 Banjarmasin, 13 Januari 2022 M
Lampiran : - 10 Jumadil Akhir 1443 H
Perihal : Pengambilan data sebagai studi pendahuluan

Kepada Yth.
Pimpinan Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Kec. Sungai Raya
Kab. Hulu Sungai Selatan
Ustadz Noor Ihsan Taufiq, S.Kom
di- tempat

Assalamu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Reguler Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, bersama ini kami memohon agar kiranya dapat diperkenankan untuk melakukan pengambilan data sebagai studi pendahuluan di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Gieva Magfirah
NPM : 1814201310008
Judul Penelitian : *The Effect of Health Education on Changes in Personal Hygiene Behavior in Adolescent when Menstrual at Ibnu Mas'ud Islamic Boarding School for Female*
Data Yang Diperlukan : Data jumlah santriwati pondok pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Data jumlah asrama dan kamar mandi di pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Observasi kamar, kamar mandi dan aktivitas santri

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Kategori S-1 Keperawatan

Izma Daud, Ns., M.Kep

NIK. 01 16061984 048 003 010

Attachment 2 Concultation Advisor Sheet Proposal



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN

FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE

BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M. Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
1	23-12-2021	-Perbanyak literatur, cari sumber terupdate, Perkuat alasan penelitian -BAB 1, kata oring ditulis dengan tulisan miring, perhatikan tanda baca dan spasi, cari data dengan tahun terbaru -BAB 1-3 -Tambah halaman, daftar isi. Singkronkan tujuan penelitian dengan judul -Perbanyak referensi agar tidak terdeteksi plagiat, perbaikam di bagian penelitian terkait, perbaiki penulisan sumber	
	17-03-2022	-tambah kesimpulan	
	18-03-2022	-ACC	

Knowing
Head of The Study Program

(Izma Daud, Ns., M. Kep)
NIDN. 0116071984048003010

Attachment 3 Consultation Sheets



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	06/07/2022	- konsultasi BAB 4-5 - Tambahkan discussion	
	08/07/2022	- masukkan referensi - masukkan pendapat peneliti	



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	14/07/2022	- Perhalalkan spani - Perhalalkan penempatan dan benda - Cek lagi buku panduan	
	18/07/2022	Acc	



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	10/22 /3	- Perkuat Alasan dan data yg mendukung penelitian ini dilakukan - Perkuatkan Spasi - Perbaiki daftar pustaka - Perkuat alasan mengambil sampel di kelas VII. - Kerangka Teori & konsep harus sesuai dgn isi bab II.	

Knowing
Head of The Study Program

(Izma Daud, Ns., M.Kep)
NIDN. 0116071984048003010



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	17/22 3	- Bab I. Benefits → Benefit.	
		- Bab II. • Sumber & Definisi operasi. - Uji validitas - Uji realibilitas Generalisasi & sumber informasi yg & pakean	
	18/22 3	oec	

Knowing
Head of The Study Program

(Izma Daud, Ns., M.Kep)
NIDN. 0116071984048003010



UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	29/ 22. June	- Uraian program / kegiatan & ponpes yg berkaitan dgn personal hygiene & soal menstruasi - Buat lampiran dr hasil hasil Rikap penelitian - Buat tabulasi silang dr data untuk membantu memperhaya pembahasan. - Perbaiki Spasi - Untuk mendukung materi pembahasan gunakan jurnal & penelitian	    

Sebelumnya.



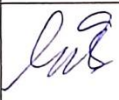
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

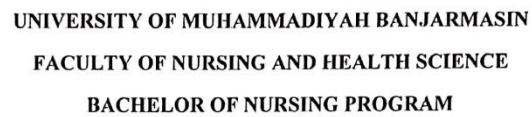
CONSULTATION ADVISOR SHEET PROPOSAL/RESEARCH PAPER

NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

NO	DATE	ADVISOR RECOMMENDATION	ADVISOR SIGN
	8/1 July 2022	-tambahkan penjelasan & pembahasan ttg pemberian Penkus berupa ceramah, media leaflet powerpoint dan video - Abstrak hasilkan poin analisis dan discus berupa saran. -Uraikan saran yg lebih operasional kepada selislah 1 guru.	  



NAME OF ADVISOR 1 : Dewi Kartika Wulandari, Ns., M. Kep

NAME OF ADVISOR 2 : Rida Millati, Ns., M.Kep

NIM : 1814201310008

17

PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth. Banjarmasin,
Bapak/Ibu/Saudara/I
(Sebagai responden)

Di tempat
Assalamualaikum, Wr. Wb.

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gieva Magfirah
NIM : 1814201310008
Status : Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan
Bilingual Universitas Muhammadiyah
Banjarmasin
Kontak : 0831-5917-0711

Akan melaksanakan penelitian yang berjudul “The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior In Adolescent When Menstrual At Ibnu Mas’ud Islamic Boarding School For Female”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku personal hygiene pada remaja saat menstruasi di pondok pesantren Ibnu Mas’ud Putri. Manfaat dari penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan memberikan manfaat terkait pemberian informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas dan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Metode penelitian ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan bersama responden yang lain dengan menerapkan protokol kesehatan dan mengisi

kuesioner yang telah disediakan sebelum dan sesudah pemberian materi pendidikan kesehatan tersebut.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian apapun terhadap diri maupun pekerjaan Bapak/ Ibu/ Saudara/I. namun, bila menimbulkan ketidaknyamanan bagi Bapak/ Ibu/ Saudara/I, maka peneliti memohon maaf sebesar – besarnya atas ketidaknyamanan selama proses penelitian.

Sebagai bukti kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini, dipersilahkan kepada Bapak/ Ibu/ Saudara/I untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Bapak/ Ibu/ Saudara/I juga diberikan kebebasan untuk mengundurkan diri jika selama penelitian ini merasakan ketidaknyamanan dengan terlebih dahulu memberikan informasi kepada peneliti.

Demikian atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu/ Saudara/I saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,



Gieva Magfirah

SURAT PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Gieva Magfirah, mahasiswi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin program studi S1 keperawatan Bilingual yang akan melakukan penelitian dengan judul **“The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior In Adolescent When Menstrual At Ibnu Mas’ud Islamic Boarding School For Female”**.

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku personal hygiene pada remaja saat menstruasi di pondok pesantren Ibnu Mas’ud Putri.

Untuk keperluan diatas, maka saya mohon kesedian saudara untuk menjadi responden dan mengisi kuesioner yang telah saya siapkan dan dijawab sesuai dengan yang saudara alami dengan sejujur-jujurnya. Saya dapat menjamin kerahasiaan jawaban dan identitas bapak/ibu.

Informasi yang diberikan akan dipergunakan untuk mengembangkan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku personal hygiene pada remaja saat menstruasi di pondok pesantren Ibnu Mas’ud Putri dan tidak dipergunakan diluar dari tujuan penelitian.

Atas partisipasi bapak/ibu dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan untuk waktu yang telah disediakan saya ucapkan terimakasih.

Banjarmasin, 2022

Gieva Magfirah

Attachment 6 Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan oleh peneliti tentang penelitian “The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior In Adolescent When Menstrual At Ibnu Mas’ud Islamic Boarding School For Female”, maka dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya akan menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dengan jujur dan apa adanya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat untuk dapat digunakan sebaik-baiknya.

Banjarmasin,.....2022

Responden

(.....)

LEMBER KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN
PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA
DI PONDOK PESANTREN IBNU MAS'UD PUTRI TAHUN 2022

Petunjuk pengisian :

1. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian, halaman pertama memuat petunjuk, dan halaman berikutnya memuat soal.
2. Isilah identitas Anda pada bagian Identitas Responden, identitas Anda akan kami rahasiakan
3. Di bawah ini ada soal berupa :
 - a. Kuisisioner perilaku personal hygiene saat menstruasi
4. Bacalah pernyataan dibawah ini secara teliti.
5. Dimohon untuk tidak berdiskuai dengan teman selama mengisi kuesioner
6. Jika ada pertanyaan, silahkan bertanya pada peneliti
7. Jawaban anda akan kami rahasiakan

1. Identitas Responden

No. Responden :
Nama :
Usia :
Agama :
Kelas :
Alamat :
Usia Menache :
Siklus ke :

Apakah anda pernah mendapatkan informasi tentang
personal hygiene saat menstruasi?

☐ Ya ☐ Tidak

Dari mana anda mendapatkan informasi tentang
personal hygiene saat menstruasi ?

☐ Teman ☐ Keluarga

☐ Guru ☐ Media elektronik / media cetak

A. Kuesioner Perilaku

Petunjuk Pengisian :

- a. Pilihlah salah satu jawaban berikut ini dengan memberikan tanda chelist
(√) dengan keterangan
 - S : Selalu
 - KK : Kadang-kadang
 - TP : Tidak Pernah
- b. Isilah kuesioner dengan keadaan yang sebenarnya.
- c. Tanyakan kepada peneliti apabila ada yang kurang mengerti

No	Pernyataan	S	KK	TP
Penggunaan Pakaian Dalam dan kebersihan pakaian				
1	Saya mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi			
2	Saya segera merendam dan mencuci pakaian yang terkena darah menstruasi			
3	Saya tidak menyetrika pakaian dalam saat sudah kering			
4	Saya menggunakan celana dalam yang ketat saat menstruasi			
5	Saya memakai celana dalam yang berbahan tidak menyerap keringat			
Kebersihan Tubuh				
6	Saya mandi 2 kali sehari saat menstruasi			
7	Saya mencuci alat kelamin/kemaluan dengan air bersih setelah BAK dan BAB			

8	Saya menggunakan air berih ketika membersihkan kemaluan			
9	Saya membasuh daerah kewanitaian dari belakang ke depan			
10	Setelah cebok, saya mengeringkan kemaluan dengan tisu atau handuk kering			
Penggunaan Pembalut				
11	Saya mengganti pembalut setelah darah tembus sampai ke celana			
12	Saya langsung membuang pembalut yang masih terdapat darah			
13	Saya mengganti pembalut setiap 4 jam sekali saat darah haid banyak			
14	Saya menggunakan pembalut yang mengandung bahan parfume dan gel			
15	Saya membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat sampah			
Kebersihan Kulit Wajah				
16	Saya membersihkan wajah 2-3 kali sehari			
17	Saya membersihkan wajah dengan sabun khusus wajah			
18	Saya tidak membersihkan wajah selama menstruasi			
19	Saya rajin menjaga kebersihan kulit wajah selama			

	menstruasi agar mencegah timbulnya jerawat			
20	Sebelum saya membersihkan wajah, saya selalu mencuci tangan terlebih dahulu			
Kebersihan Rambut				
21	Selama menstruasi saya keramas 2 hari sekali			
22	Saya keramas setelah selesai menstruasi			
23	Saya keramas menggunakan sabun mandi			
24	Saya tidak pernah menyisir rambut selama menstruasi			
25	Selama menstruasi saya rajin menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut agar terhindar dari ketombe dan rasa gatal			

Attachment 8 *Satuan Acara Penyuluhan (SAP)*

SATUAN ACARA PENYULUHAN

POKOK BAHASAN	: Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja
SUB POKOK BAHASAN	: Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja
SASARAN	: Siswi kelas VIII SMP yang pernah menstruasi dengan minimal 2 siklus berturut-turut
TEMPAT	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
HARI/TANGGAL	:
WAKTU	: 30 Menit

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 1x30 menit, remaja yang pernah mengalami menstruasi minimal dua siklus berturut dapat mengetahui tentang perubahan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 1x30 menit, remaja dapat merubah perilaku personal hygiene saat menstruasi kearah yang lebih baik dan memahami tentang :

1. Konsep Perilaku
2. Pengertian *Personal Hygiene*
3. Pengertian Menstruasi
4. Pengertian *personal hygiene* saat menstruasi
5. Konsep Remaja

B. Metode Pelaksanaan

Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi

C. Strategi Pelaksanaan

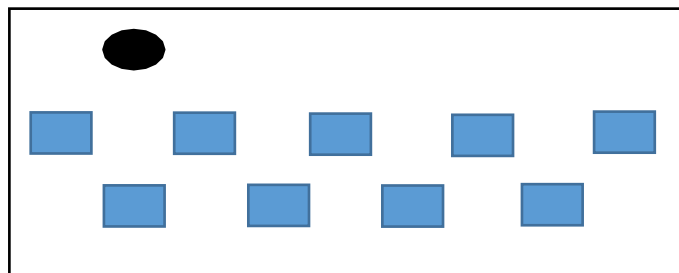
No	Waktu	Tahap	Kegiatan	Media
1	5 Menit	Pembukaan	1. Memberikan salam kepada peserta 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Menyepakati kontrak waktu	Verbal
2	20 Menit	Pelaksanaan	1. Menjelaskan materi : konsep perilaku, konsep remaja, pengertian personal hygiene, konsep menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi pada remaja 2. Menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi terkait : 1) Penggunaan pakaian dalam dan kebersihan pakaian 2) Kebersihan tubuh 3) Penggunaan pembalut 4) Kebersihan kulit wajah 5) Kebersihan rambut	Slide

			3. Memberi kesempatan pada peserta untuk bertanya 4. Melakukan evaluasi Kepada peserta dengan mengevaluasi materi yang disampaikan	
3	5 Menit	Penutup	1. Menyimpulkan materi 2. Menutup kegiatan 3. Mengucapkan salam	Verbal

D. Media dan Alat Bantu

1. Slide Power Point
2. Proyektor

E. Setting Tempat



Ket :  : Penyuluh

 : Peserta

F. Evaluasi

Evaluasi diberikan melalui pertanyaan terbuka, dengan daftar pertanyaan sebagai berikut :

1. Apa pengertian remaja ?
2. Apa pengertian dari perilaku ?
3. Jelaskan pengertian personal hygiene ?
4. Apa pengertian dari menstruasi ?
5. Apa pengertian personal hygiene saat menstruasi ?
6. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menstruasi?

A. Konsep Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Adventus *et al.*, 2019)

Proses Pembentukan Perilaku

Menurut Notoatmodjo dalam Damayanti (2017) dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Penulisan Roger mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

1. *Awareness*

Orang (subyek) menyadari dalam dalam arti dapat mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.

2. *Interest*

Orang ini sudah mulai tertarik kepada stimulus yang diberikan. Sikap subyek sudah mulai timbul.

3. *Evaluation*

Orang tersebut mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya sendiri. Berarti sikap responden sudah mulai lebih baik.

4. *Trial*

Orang (subyek) mulai mencoba perilaku baru sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.

5. *Adoption*

Orang (subyek) tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru melalui tahap seperti diatas, yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng.

B. Konsep Remaja

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari istilah latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, sehingga memiliki arti yang lebih luas, melalui kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Sedangkan definisi remaja menurut WHO bersifat konseptual, yaitu meliputi tiga kriteria, yaitu biologis, sosiologis, sosio-ekonomi, sehingga definisi remaja adalah suatu masa seorang individu berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dan terjadi

peralihan ketergantungan social-ekonomi yang relatif mandiri (Dieny, 2014)

Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis, psikososial (Wulandari, 2014).

Menurut, (Rosyida, 2019) pendapat tentang rentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi atau lembaga kesehatan. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun.

Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) dalam Rosyida (2019) yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 tahun sampai 24 tahun. Sementara itu menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); dan remaja akhir (18-21 tahun) .

C. Pengertian Personal hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Kasiati & Rosmalawati, 2016)

Personal hygiene merupakan kondisi dan praktek untuk mempertahankan kesehatan, mencegah terjadinya penyebaran penyakit, meningkatkan derajat kesehatan individu, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan. Kebersihan perorangan atau personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis (Laily, 2012)

Personal hygiene adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik & psikologis. Adapun personal hygiene yang dilakukan yaitu perawatan kulit, kaki, tangan dan kuku, rongga mulut, rambut, mata, telinga dan hidung (Potter, Perry 2010)

1. Praktik Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya. *Personal hygiene* atau kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktek sosial seseorang. Selama masa anak-anak kebiasaan keluarga mempengaruhi praktek *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis *hygiene* mulut. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Remaja wanita misalnya, mulai tertarik dengan penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia, akan terjadi beberapa perubahan dalam bentuk praktek *hygiene* karena perubahan dalam kondisi fisiknya.

2. Pilihan Pribadi

Setiap klien memiliki keinginan dan pilihan tersendiri dalam praktek *personal hygiene* nya, misalnya kapan dia harus mandi, bercukur,

melakukan perawatan rambut. Dan juga termasuk memilih produk yang digunakan dalam praktek *hygiene* nya misalnya sabun, sampo, deodoran, dan pasta gigi, menurut pilihan dan kebutuhannya.

3. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktek *hygiene* seseorang. Ketika seseorang yang tampak berantakan, tidak rapi, atau tidak peduli dengan *hygiene* pada dirinya maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya *hygiene* untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan untuk melihat mengapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang atau ketidaktahuan seseorang akan *personal hygiene* atau ketidak mampuan seseorang dalam menjalankan praktek *hygiene* dirinya, hal ini bisa dilihat dari partisipasi seseorang dalam *hygiene* harian.

4. Status Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktek *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* perorangan rendah pula.

5. Pengetahuan dan Motivasi

Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktek *hygiene* seseorang. Namun hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan *hygiene* tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan.

6. Budaya

Kepercayaan budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan *hygiene* seseorang. Berbagai budaya memiliki praktek *hygiene* yang berbeda. Beberapa budaya memungkinkan juga menganggap bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting.

D. Konsep menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari.

Haid (menstruasi) ialah perdarahan yang siklus dari uterus.

Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal dianggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari. Lama haid biasanya antara 3-6 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama haid itu tetap. Kurang lebih 50% darah menstruasi dikeluarkan dalam 24 jam pertama (Fitriani H dkk, 2017)

E. Personal hygiene saat menstruasi

Hygiene menstruasi merupakan kebersihan diri pada saat menstruasi. Hygiene menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Personal

hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi, alat kelamin terutama vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Sehingga dengan demikian perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan berkala dan dengan cara yang benar (Saraswati, 2017; Saraswati, 2017)

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Saraswati, 2017).

a. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi

Menurut, (Yuni, 2015) hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putrid pada saat menstruasi, yaitu:

1. Perawatan Kulit Wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua kali sampai tiga kali sehari menggunakan sabun khusus wajah dan disesuaikan dengan jenis kulit guna membantu mencegah timbulnya jerawat.

2. Kebersihan Rambut

Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya.

3. Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerahewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerahewanitaan adalah terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina kearah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk kedalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya menggunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal akan menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.

4. Kebersihan Pakaian Sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan bahan, sebaiknya gunakan bahan yang nyaman dan menyerap keringat, misalnya katun.

5. Penggunaan Pembalut

Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah selesai mandi dan buang air kecil. Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya direndam memakai sabun ditempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci.

Attachment 9 Reseach Time

No	Kegiatan	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Memilih dan mengajukan judul								
2	Studi Pendahuluan								
3	Penyusunan Proposal								
4	Seminar Proposal								
5	Revisi Proposal								
6	Prosedur Etik								
7	Pelaksanaan Penelitian								
8	Penyusunan Laporan								
9	Seminar Skripsi								
10	Revisi Skripsi								
11	Pengumpulan Naskah Skripsi								

Attachment 10 Ethical Approval Letter



KOMISI ETIK PENELITIAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANJARMASIN

Alamat : Kampus Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Telp/Fax : (0511)3363002
Web : <https://umbjm.ac.id/komisi-etik/> Email: komisi.etik.umbjm@gmail.com



KETERANGAN KELAYAKAN ETIK PENELITIAN
ETHICAL APPROVAL LETTER

No. 163/UMB/KE/IV/2022

Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, setelah mempelajari dan melakukan kajian etik secara seksama usulan rancangan penelitian, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan:

The Research Ethics Commission of Muhammadiyah University Banjarmasin, having thoroughly scrutinized and completed ethical reviews on the research plan proposal, hereby certifies that:

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Title : *The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior In Adolescent Whwn Menstrual At Ibnu Mas'ud Islamic Boarding School For Female*

Peneliti : Gieva Magfirah
Researcher
NPM : 1814201310008
Student Reg. Nr.
Pembimbing : 1. Dewi Kartika Wulandari, Ns., M.Kep
Research Advisor 2. Rida' Millati, Ns., M.Kep

Dengan ini menyatakan bahwa protokol tersebut **DITERIMA**.
Hereby declares that the protocol is **APPROVED**.


Ahmad Juliadi, Ns., M. Kep
NIDN. 1103078704
Banjarmasin, 24 April 2022
Ketua,
Komisi Etik



Attachment 11 Validity Test Request



**UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
BANJARMASIN**
SK. KEMENRISTEK DIKTI 204/KPTS/2015

**Fakultas Keperawatan
dan Ilmu Kesehatan**

Nomor : 382.1/UM-BJM/FKIK/A.1//V/2022 Banjarmasin, 17 Mei 2022 M
Lampiran : - 16 Syawwal 1443 H
Perihal : **Permohonan Izin Uji Validitas**

Kepada Yth.
Pimpinan Pondok Pesantren Al-Falah Putri
di- tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah Nya. Shalawat dan salam selalu tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta Sahabat keluarga dan pengikut beliau sampai di akhir zaman. Aamiin

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah (UM) Banjarmasin, kami selaku pengelola mohon agar mahasiswa tersebut di bawah ini diperkenankan untuk melaksanakan uji validitas.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Gieva Magfirah
NPM : 1814201310008
Judul Penelitian : *The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior When Menstrual At Ibnu Mas'ud Islamic Boarding School for Female*

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Prodi S-1 Keperawatan

Ima Daud, Ns., M.Kep

NIK. 01 16061984 048 003 010

Attachment 12 Research Approval



**UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
BANJARMASIN**
SR. KEMERIAHATAN DOKT. 2043015/2015

**Fakultas Keperawatan
dan Ilmu Kesehatan**

Nomor : 383.8/UM-BJM/FKIK/A.1/V/2022 Banjarmasin, 13 Mei 2022 M
Lampiran : - 12 Syawwal 1443 H
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Pimpinan Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
di- tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Reguler Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, bersama ini kami memohon agar kiranya dapat diperkenankan untuk melaksanakan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Gieva Magfirah
NPM : 1814201310008
Judul Penelitian : *The Effect Of Health Education On Changes In Personal Hygiene Behavior In Adolescent When Menstrual At Ibnu Mas'ud Islamic Boarding School For Female*

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Mengetahui
Dekan,

Kaprodi S-1 Keperawatan



Sofikin, Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB
NIK. 01/29071979 018 003 002

Izma Daud, Ns., M. Kep
NIK. 01 16061984 048 003 010

Attachment 13 Data Analysis Output Results

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,850	,861	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	2,63	,718	30
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	2,00	,830	30
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	2,13	,860	30
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	2,30	,750	30
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	2,20	,805	30
Kebersihan Tubuh	2,57	,679	30
Kebersihan Tubuh	2,63	,615	30
Kebersihan Tubuh	2,33	,844	30
Kebersihan Tubuh	2,23	,774	30

Kebersihan Tubuh	2,27	,828	30
Penggunaan Pembalut	2,30	,837	30
Penggunaan Pembalut	2,70	,466	30
Penggunaan Pembalut	2,37	,615	30
Penggunaan Pembalut	2,13	,629	30
Penggunaan Pembalut	2,50	,572	30
Kebersihan Kulit dan Wajah	2,90	,403	30
Kebersihan Kulit dan Wajah	2,70	,702	30
Kebersihan Kulit dan Wajah	2,33	,758	30
Kebersihan Kulit dan Wajah	2,77	,430	30
Kebersihan Kulit dan Wajah	2,83	,379	30
Kebersihan Rambut	2,07	,740	30
Kebersihan Rambut	2,37	,850	30
Kebersihan Rambut	2,93	,365	30
Kebersihan Rambut	2,23	,774	30
Kebersihan Rambut	2,63	,615	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	58,43	56,944	,705	.	,834
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	59,07	59,789	,360	.	,847
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	58,93	63,375	,072	.	,859
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	58,77	59,771	,411	.	,845
Penggunaan Pakaian dan Kebersihan Pakaian	58,87	58,533	,480	.	,842
Kebersihan Tubuh	58,50	57,638	,679	.	,835
Kebersihan Tubuh	58,43	58,737	,635	.	,838
Kebersihan Tubuh	58,73	56,478	,623	.	,836
Kebersihan Tubuh	58,83	59,868	,387	.	,846
Kebersihan Tubuh	58,80	61,476	,226	.	,852
Penggunaan Pembalut	58,77	61,426	,227	.	,852

Penggunaan Pembalut	58,37	61,551	,455	.	,845
Penggunaan Pembalut	58,70	60,493	,442	.	,844
Penggunaan Pembalut	58,93	61,030	,374	.	,846
Penggunaan Pembalut	58,57	61,151	,404	.	,845
Kebersihan Kulit dan Wajah	58,17	62,075	,451	.	,845
Kebersihan Kulit dan Wajah	58,37	61,826	,252	.	,850
Kebersihan Kulit dan Wajah	58,73	59,651	,416	.	,844
Kebersihan Kulit dan Wajah	58,30	62,355	,377	.	,847
Kebersihan Kulit dan Wajah	58,23	62,323	,440	.	,846
Kebersihan Rambut	59,00	60,069	,391	.	,845
Kebersihan Rambut	58,70	58,631	,441	.	,844
Kebersihan Rambut	58,13	63,706	,216	.	,850
Kebersihan Rambut	58,83	59,523	,417	.	,844
Kebersihan Rambut	58,43	60,806	,408	.	,845

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
61,07	65,099	8,068	25

UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre-test	34	100.0%	0	0.0%	34	100.0%
post-test	34	100.0%	0	0.0%	34	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre-test	Mean	69.38	2.641
	95% Confidence Interval for Lower Bound	64.01	
	Mean Upper Bound	74.75	
	5% Trimmed Mean	68.92	
	Median	66.00	
	Variance	237.092	
	Std. Deviation	15.398	
	Minimum	50	
	Maximum	97	
	Range	47	
	Interquartile Range	30	
	Skewness	.586	.403
	Kurtosis	-.935	.788
post-test	Mean	96.91	.766
	95% Confidence Interval for Lower Bound	95.35	
	Mean Upper Bound	98.47	
	5% Trimmed Mean	97.40	
	Median	98.00	
	Variance	19.962	
	Std. Deviation	4.468	
	Minimum	85	
	Maximum	100	
	Range	15	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	-1.664	.403
	Kurtosis	1.834	.788

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov^a

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-test	.153	34	.041	.897	34	.004
post-test	.273	34	.000	.717	34	.000

UJI WILCOXONE

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	34 ^b	17.50	595.00
	Ties	0 ^c		
	Total	34		

Test Statistics^a

post test - pre
test

Z	-5.089 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI  DISUSUN OLEH GIEVA MAGFIRAH	PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Kasiati & Rosmalawati, 2016) Hygiene menstruasi merupakan kebersihan diri pada saat menstruasi. Hygiene menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. (Saraswati, 2017)	Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi Menurut, (Yuni, 2015) hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi, yaitu PERAWATAN KULIT WAJAH Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua kali sampai tiga kali sehari menggunakan sabun khusus wajah dan disesuaikan dengan jenis kulit guna membantu mencegah timbulnya jerawat. 
KEBERSIHAN RAMBUT Kebersihan rambut dilihat dari rambut yang bersih, tidak acak-acak/berantakan, dan tidak berbau. Cara memelihara kebersihan rambut dan kepala dengan mencuci rambut 2x seminggu, mencuci rambut memakai shampoo serta memakai alat-alat pemeliharaan rambut lainnya. Kebersihan rambut normalnya rambut tampak bersih, berkilau, tidak kusut dan kulit kepala yang bebas lesi (Potter & Perry 2010) 	KEBERSIHAN TUBUH Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan adalah terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. 	KEBERSIHAN PAKAIAN Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pilihlah jenis celana dalam yang berbahan katun dan tidak ketat  PENGUNAAN PEMBALUT Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap selesai mandi dan buang air kecil. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. 

Attachment 15 Respondent Characteristic Sheet

No Responden	Nama	Usia	Kelas	Info Personal Hygiene	Sumber Info	Siklus Menstruasi	Usia Saat Pertama Kali Menstruasi
1	HSRN	14	8B	YA	KELUARGA	8	13
2	SFS	14	8A	YA	KELUARGA	10	13
3	DR	14	8B	YA	KELUARGA	14	12
4	RA	14	8A	YA	KELUARGA	7	13
5	MN	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	5	13
6	ZN	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	8	13
7	FRA	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	6	14
8	RAR	14	8B	YA	KELUARGA	12	13
9	GA	14	8B	YA	GURU	10	13
10	NA	14	8A	YA	KELUARGA	10	13
11	NAK S	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	5	14
12	AR	15	8B	TIDAK	TIDAK ADA	17	12
13	RI	13	8B	TIDAK	TIDAK ADA	4	13
14	NM	14	8A	YA	KELUARGA	7	13
15	ZA	14	8A	YA	KELUARGA	6	14
16	NER	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	6	13
17	HA	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	8	13
18	M	15	8A	YA	GURU	15	13
19	NA	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	6	13
20	AA	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	9	13
21	SK	13	8B	YA	KELUARGA	4	13
22	ZMZ	13	8B	YA	GURU	20	11
23	NA	14	8A	YA	KELUARGA	8	13
24	MW	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	11	12
25	SK	15	8B	TIDAK	TIDAK ADA	24	12
26	EIA	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	9	13
27	HN	14	8A	TIDAK	TIDAK ADA	18	12
28	NFZ	13	8A	YA	KELUARGA	8	12
29	RAW	13	8B	TIDAK	TIDAK ADA	12	12

30	AWS	13	8A	TIDAK	TIDAK ADA	4	13
31	RHA	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	20	11
32	NAN	15	8A	TIDAK	TIDAK ADA	28	11
33	SMP	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	10	13
34	NI	14	8B	TIDAK	TIDAK ADA	8	13

Attachment 16 Pre-Test Score

Nomer	Nilai Pre-Test	PERSENTASE (%)	KETERANGAN
R1	55	92	BAIK
R2	58	97	BAIK
R3	41	68	CUKUP
R4	39	65	CUKUP
R5	30	50	KURANG
R6	31	52	KURANG
R7	33	55	KURANG
R8	58	97	BAIK
R9	58	97	BAIK
R10	56	93	BAIK
R11	36	60	CUKUP
R12	33	55	KURANG
R13	51	85	BAIK
R14	52	87	BAIK
R15	51	85	BAIK
R16	33	55	KURANG
R17	38	63	CUKUP
R18	40	67	CUKUP
R19	40	67	CUKUP
R20	35	58	KURANG
R21	45	75	CUKUP
R22	44	73	CUKUP
R23	40	67	CUKUP
R24	39	65	CUKUP
R25	43	72	CUKUP
R26	44	73	CUKUP
R27	33	55	KURANG
R28	56	93	BAIK
R29	33	55	KURANG
R30	33	55	KURANG
R31	30	50	KURANG
R32	38	63	CUKUP
R33	30	50	KURANG
R34	39	65	CUKUP

Attachment 17 Post-Test Score

Nomer	Nilai <i>Post-Test</i>	PERSENTASE	KETERANGAN
R1	59	98	BAIK
R2	60	100	BAIK
R3	60	100	BAIK
R4	58	97	BAIK
R5	58	97	BAIK
R6	54	90	BAIK
R7	51	85	BAIK
R8	60	100	BAIK
R9	59	98	BAIK
R10	60	100	BAIK
R11	60	100	BAIK
R12	58	97	BAIK
R13	59	98	BAIK
R14	57	95	BAIK
R15	60	100	BAIK
R16	51	85	BAIK
R17	59	98	BAIK
R18	60	100	BAIK
R19	58	97	BAIK
R20	60	100	BAIK
R21	60	100	BAIK
R22	60	100	BAIK
R23	60	100	BAIK
R24	60	100	BAIK
R25	56	93	BAIK
R26	52	87	BAIK
R27	60	100	BAIK
R28	60	100	BAIK
R29	54	90	BAIK
R30	57	95	BAIK
R31	60	100	BAIK
R32	59	98	BAIK
R33	58	97	BAIK
R34	60	100	BAIK

Attachment 18 Documentations



