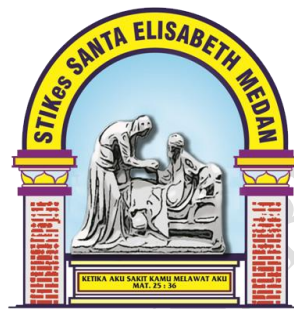


SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG MENTRUASI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025



Oleh :

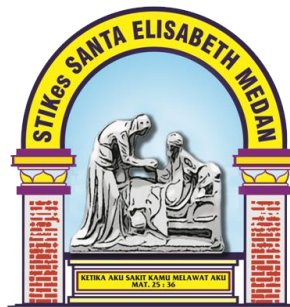
DINA ROYANI BR.PANDIANGAN
032022009

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

**GAMBARAN PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG
MENTRUASI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN
TAHUN 2025**



**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Dalam
Program Studi Ners Pada Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

Oleh :

DINA ROYANI BR.PANDIANGAN
032022009

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama DINA ROYANI BR. PANDIANGAN

Nim 032022009

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Tentang Elisabeth Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari hasil penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKes Santa Elisabeth Medan.

Dengan, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti, 19 Desember 2025

15000
METRAI
TEMPEL
KASAJK009967672

(Dina Royani Br. Pandiangan)




PRODI NERS

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Dina Royani Br. Pandiangan
Nim : 032022009
Judul : Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Menyetujui Untuk Diujiakan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, Desember 2025

Pembimbing II	Pembimbing I
	
Samfriati Simurat S.Kep.Ns., M.MAN (Lindawati F. Tampubolon S.Kep.Ns., M.Kep.)	

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners



PRODI NERS
(Lindawati F. Tampubolon S.Kep.,Ns., M.Kep.)



HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 19 Desember 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Lindawati F. Tampubolon S.Kep.,Ns., M.Kep

Anggota : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

2. Jagentar P. Pane, S.Kep., Ns., M.Kep

**Mengotakan
Ketua Program Studi Ners**



(Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)



**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Dina Royani Br. Pandiangan
Nim : 032022009
Judul : Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Sebagai
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 19 Desember 2025 Dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Penguji I : Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep

Penguji II : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

Penguji III : Jagentar P. Pane, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengesahkan
Ketua Program Studi Ners



Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep) (Mestiana Br. Kairo, Ns., M.Kep., DNSc)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA**

Sebagai civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dina Royani Br. Pandiangan
Nim : 032022009
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hak bebas Royalty Non-eksklusif (Non-exclusive royalty free right) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"

Dengan hak bebas Loyalty Non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penelitian atau pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 19 Desember 2025

Yang Menyatakan

(Dina Royani Br. Pandiangan)



ABSTRAK

Dina Royani Br. Pandiangan, 032022009

Pengetahuan Mahasiswa tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

(xvi + 49 + lampiran)

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan dan memerlukan pengetahuan yang baik agar kesehatan reproduksi dapat terjaga secara optimal. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan praktik kebersihan diri yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi, seperti infeksi dan dismenorea. Mahasiswa sebagai kelompok remaja akhir diharapkan memiliki pemahaman yang baik mengenai menstruasi sehingga mampu melakukan perawatan diri secara benar selama periode menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik *total sampling* terhadap 140 mahasiswa perempuan tingkat I yang telah mengalami menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berisi 23 pertanyaan yang mencakup pengetahuan tentang pengertian menstruasi, siklus menstruasi, saat menstruasi, dan cara mengatasi nyeri menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 18,48 tahun dengan usia menarche rata-rata 12,66 tahun. Rata-rata lama menstruasi dalam satu siklus adalah 4,95 hari. Mayoritas responden menggunakan pembalut kain (87,1%) dengan frekuensi penggantian pembalut rata-rata 3 kali per hari. Sebagian besar responden mengalami dismenorea (91,4%). Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 82,1%, sedangkan 17,9% berada pada kategori cukup. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik.

Kata kunci : mahasiswa, menstruasi

Daftar Pustaka (2022-2025)



ABSTRACT

Dina Royani Br. Pandiangan, 032022009

Students' Knowledge of Menstruation at Santa Elisabeth College of Health Sciences Medan in 2025

(xvi + 49 + appendices)

Menstruation is a physiological process experienced by every woman and requires adequate knowledge to maintain optimal reproductive health. A lack of knowledge about menstruation and improper personal hygiene practices during menstruation can increase the risk of reproductive health problems, such as infections and dysmenorrhea. Female students, as a group of late adolescents, are expected to have a good understanding of menstruation so that they are able to perform proper self-care during the menstrual period. This study aimed to describe the level of students' knowledge about menstruation at Santa Elisabeth College of Health Sciences, Medan, in 2025. This study employs a quantitative descriptive design with a total sampling technique involving 140 first-year female students who have experience menstruation. Data are collected using a questionnaire consisting of 23 questions covering knowledge of the definition of menstruation, the menstrual cycle, personal hygiene during menstruation, and methods of managing menstrual pain. Data analysis is conducted using univariate analysis to describe the frequency and percentage distribution of each variable. The results show that the mean age of respondents was 18.48 years, with a mean age at menarche of 12.66 years. The average duration of menstruation in one cycle was 4.95 days. The majority of respondents used cloth sanitary pads (87.1%) with an average pad replacement frequency of three times per day. Most respondents experienced dysmenorrhea (91.4%). The level of students' knowledge about menstruation indicated that the majority of respondents had good knowledge (82.1%), while 17.9% had sufficient knowledge. This study concludes that, in general, students have a good level of knowledge about menstruation.

*Keywords : students' knowledge of menstruation
Bibliography (2022-2025)*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Allah Yang Maha Esa atas berkat dan kasih setia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini adalah **“Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan tahun 2025”** skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir semester VII.

Dalam penyusunan skripsi ini, saya telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari sebagai pihak. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan sekaligus pembimbing I yang memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN selaku pembimbing II saya telah membantu, membimbing serta mengarahkan penulis dengan penulis kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Jagentar Pane, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji III saya telah membimbing serta memberi ilmu yang bermanfaat kepada saya dalam skripsi ini..
5. Murni Saridewi Manullang, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu, membimbing dan memberikan motivasi kepada saya dalam proses skripsi ini.



6. Teristimewa untuk keluarga tercinta Ayah Bosman Pandiangan dan Ibu tersayang Bunaria Hutabalian, yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral dan motivasi yang luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini dan teruntuk seluruh keluarga besar kakak Tiarlin Pandiangan, Juli Santy Pandiangan, Forminta Pandiangan, abang saya Arianto Pandiangan dan adik saya Antonius candro Pandiangan, Kristina Pandiangan yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya.
7. Kepada Seluruh teman-teman sejawat dan seperjuangan Program Studi Ners Tahap Akademik stambuk 2022 yang saling mendukung.
8. Mahasiswa tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 yang bersedia menjadi responden saya terimakasih atas kesediaannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya.
9. Kepada seluruh ibu asrama yang telah menjadi orang tua diasrama selama saya tinggal di asrama terimakasih atas didikan dan perhatian nya selama ini.

Medan, 19 Desember 2025

Peneliti

(Dina Royani Br. Pandiangan)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
TANDA PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN	PENETAPAN
PENGUJI	Error
! Bookmark not defined.	
TANDA	
PENGESAHAN	Error
! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Menstruasi	8
2.1.1 Definisi menstruasi.....	8
2.1.2 Proses menstruasi.....	8
2.1.3 Siklus menstruasi	9
2.1.4 Faktor - faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	10
2.1.5 Hal yang harus diperhatikan wanita saat menstruasi	11
2.2 Definisi Pengetahuan	12
2.2.1 Macam -macam pengetahuan	12
2.2.2 Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan	13
2.3 Konsep Remaja.....	15
2.3.1 Definisi remaja	15
2.3.2 Ciri - ciri khas perkembangan remaja	15
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	18



3.1 Kerangka Konsep	18
3.2 Hipotesis Penelitian	19
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	20
4.1 Rancangan Penelitian.....	20
4.2 Populasi dan sampel	20
4.2.1 Populasi	20
4.2.2 Sampel	21
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
4.3.1 Variabel penelitian	21
4.3.2 Definisi operasional	21
4.4 Instrumen Penelitian	23
4.5 Lokasi dan waktu penelitian.....	23
4.5.1 Lokasi penelitian	24
4.5.2 Waktu penelitian	24
4.6 Prosedur pengambilan data dan pengumpulan data	24
4.6.1 Pengambilan data	24
4.6.2 Uji validitas dan reliabilitas	24
4.7 Kerangka Operasional.....	25
4.8 Analisa Data	26
4.9 Etika Penelitian.....	28
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	31
5.2 Hasil Penelitian.....	32
5.2.1 Usia mahasiswa dan usia pertama kali mengalami menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.....	32
5.2.2 Lama menstruasi dalam 1 siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	33
5.2.3 Jenis pembalut dan frekuensi pergantian pembalut saat menstruasi yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	33
5.2.4 Mengidentifikasi ada tidaknya keluhan dismenorea saat menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.....	34
5.2.5 Pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	35
5.3 Pembahasan.....	35
5.3.1 Usia mahasiswa dan usia pertama kali mengalami menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.....	36
5.3.2 Lama menstruasi dalam 1 siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	37



5.3.3 Jenis pembalut dan frekuensi pergantian pembalut saat menstruasi yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	39
5.3.4 Ada tidaknya keluhan dismenorea saat menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	42
5.3.5 Pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	43
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	44
6.1 Simpulan	44
6.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50
1. Usulan Judul Proposal	51
2. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	52
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal	52
4. Surat Kode Etik	53
5. Surat Izin Penelitian	54
6. Surat Balasan Izin Penelitian	55
7. Surat Selesai Penelitian	57
8. Bimbingan Skripsi	58
9. Bimbingan Revisi Skripsi	62
10. Informed Consent	60
11. Data Demografi	61
12. Kusioner Optimisme	70
13. Kusioner Resiliensi	71
14. Master Data	75
15. Hasil Output SPSS	76
16. Dokumentasi	78



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan mahasiswa tentang Menstruasi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.....	22
Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa dan Usia Pertama Kali Mengalami Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)	32
Tabel 5. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Dalam 1 Siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140).....	33
Tabel 5. 4 Distribusi responden Berdasarkan Jenis Pembalut yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140).....	34
Tabel 5. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pergantian Pembalut di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140).....	34
Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Mengidentifikasi Ada Tidaknya Keluhan Dismenorea Saat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)	34
Tabel 5. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n=140).....	35



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan mahasiswa tentang Menstruasi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.....	18
Bagan 4. 2 Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan mahasiswa tentang Menstruasi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.....	26



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan yang berlangsung secara teratur dari Rahim dan disertai dengan keluarnya endometrium. Setiap bulan Perempuan melepaskan sel telur yang sudah matang dari salah satu ovarium kiri atau kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menjadi lebih tebal dan jika tidak ada pembuahan, massa akan mengalami kerusakan dan keluar sebagai darah menstruasi (Hayya, R.F., Wulandari, 2023).

Siklus menstruasi seharusnya terjadi secara teratur setiap bulan dengan jeda antara 21-35 hari pada setiap kali menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu berjalan normal, banyak Wanita yang menghadapi masalah. Menstruasi pertama umumnya terjadi pada usia 11- tahun, namun dapat pula terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan atau perkembangan hormon pada gadis tersebut. Menstruasi adalah keluarnya sel ovum yang telah matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan lapisan dinding endometrium yang terlepas. Muncul secara berkala/siklus. Memiliki rentang waktu setiap siklus sekitar 28-35 hari perbulan (Hayya, R.F., Wulandari, 2023).

Pada Saat menstruasi berlangsung, perempuan harus memperhatikan kebersihan diri. Karena saat menstruasi bagian vagina sangat sensitive, jika tidak dipelihara kebersihannya berakibat tumbuhnya mikroba patogen berlebih seperti jamur, bakteri dan virus yang berakibat timbul gangguan pada fungsi organ reproduksi (Fadilla Rudatiningtyas *et al.*, 2023). Dan juga selama menstruasi perlunya memperhatikan penggunaan pembalut dengan baik dengan tidak memakai



lebih dari enam jam. Pembalut harus sering diganti karena dalam rentang waktu enam jam pembalut akan dipenuhi oleh darah menstruasi (Zubaidah, 2021).

Selain itu penting nya juga personal hygiene selama menstruasi, personal hygiene selama menstruasi merupakan tindakan individu dalam menjaga, merawat dan mempertahankan kebersihan seluruh anggota tubuhnya, diantaranya dengan melakukan perawatan alat reproduksi saat haid (Adolph, 2025). Personal hygiene selama menstruasi melibatkan berbagai langkah, seperti mengganti pembalut secara berkala, menjaga kebersihan area genital dengan baik, dan memakai pakaian dalam yang bersih dan terbuat dari bahan yang nyaman. Praktik kebersihan yang tidak baik selama menstruasi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, antara infeksi pada saluran reproduksi, infeksi saluran urin, vaginitis, sampai masalah kesehatan. Masalah yang berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi wanita (Wahyuni, 2025).

Personal hygiene selama menstruasi juga dapat didefinisikan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan dan kebersihan di area kewanitaan saat menstruasi untuk mencegah bakteri yang menyebabkan penyakit. Tujuan dari perawatan saat menstruasi adalah untuk menjaga kesehatan. Kesehatan dan kebersihan pribadi yang dijaga selama periode menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan mental dan fisik serta dapat meningkatkan tingkat kesehatan seseorang, sedangkan maksud dari menerapkan personal hygiene adalah untuk meningkatkan kualitas. Kesehatan individu, menjaga kebersihan diri individu, meningkatkan hygiene pribadi yang hilang, menghindari suatu penyakit dan menambah rasa percaya diri (Gultom, Manik and Sitepu, 2021).



Banyak remaja yang masih belum sepenuhnya menyadari betapa pentingnya mempertahankan kebersihan saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti minimnya pendidikan normal sosial masyarakat yang masih kurang paham dalam melihat menstruasi sebagai sesuatu yang tabu untuk dibahas, serta keterbatasan akses kepada data yang tepat.(Wahyuni, 2025).

Data dari World Health Organization(WHO) pada tahun 2022, angka menstruasi yang mengalami personal hygiene kurang masih tergolong tinggi di dunia. Lebih dari 50% perempuan di dunia tanpa sadar kurang melakukan personal hygiene. Dari hasil penelitian ini, di Amerika persentase kejadian perilaku personal hygiene kurang sekitar 60%, di Indonesia 55%. Di provinsi Bali sebanyak 77,3% remaja mempunyai pengetahuan yang kurang dalam hal kesehatan reproduksi seperti dismimore dan kanker (Badan penelitian dan pengembangan kementerian kesehatan reproduksi RI, 2018). Berdasarkan penelitian di Denpasar, sebanyak 63,46% remaja putri memiliki perilaku buruk terkait personal hygiene saat menstruasi, yang sebagian besar disebabkan oleh sikap negatif(Made *et al.*, 2025).

Data penduduk Indonesia tahun 2020 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia sebesar 270.203.917 jiwa, dan 46,1 juta merupakan remaja umur 10-24 tahun (BPS, 2020). Umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada remaja di Indonesia yakni 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Berdasarkan data dari Departemen kesehatan Republik Indonesia (DepKes RI, 2014), di Indonesia prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya hygiene pada organ genitalia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk per tahun (Hesty and Nurfitriani, 2023).



Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain diet tidak sehat, dimana kandungan gizi dari makanan cepat saji tidak seimbang, dengan kalori tinggi, gula tinggi, dan serat rendah. Kandungan lemak jenuh dalam makanan cepat saji mempengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal siklus menstruasi. Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Ketika stres memproduksi hormon kortisol, hormon kortisol menyebabkan ketidak seimbangan hormon reproduksi, salah satu dampaknya adalah gangguan siklus menstruasi (Hayya, R.F., Wulandari, 2023).

Pada masa remaja ini banyak terjadi perkembangan yang baik secara fisik, biologis, psikologis, moral, agama, pemikiran, dan sosial. Pada masa remaja ini sering dikenal dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa dimana remaja mengalami perubahan hormon, mengalami kematangan seksual dan sudah mulai berfungsinya organ reproduksi (Adolph, 2025). Menstruasi yang terjadi setiap bulan sering disertai dengan berbagai keluhan diantaranya nyeri haid. Saat menstruasi, terjadi pelebaran pembuluh darah secara fisiologi, yang membuat saluran reproduksi menjadi lebih rentan terhadap masuknya kuman (Alfi, 2022).

Kesalahan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi berlangsung ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri misalnya penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas. Hal ini dikarenakan oleh kondisi organ reproduksi berada dalam keadaan yang lembab sehingga lingkungan yang bersih dan sehat dibutuhkan untuk dapat melaksanakan personal hygiene selama menstruasi pada remaja (Alfi, 2022).



Personal hygiene merupakan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan diri untuk mencapai kesejahteraan, baik secara fisik maupun mental. Sementara itu, personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi. Pada masa haid, kebersihan area reproduksi, khususnya vagina, harus benar-benar diperhatikan. Jika tidak dijaga dengan baik, area tersebut dapat menjadi tempat berkembangnya mikroorganisme seperti bakteri dan jamur (Adolph, 2025).

Diperlukan upaya untuk mendorong remaja putri agar menerapkan manajemen kebersihan menstruasi yang baik dan benar. Kebersihan menstruasi sangat penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan. Oleh karena itu, pemberian informasi tentang menstruasi dan kebersihannya menjadi langkah yang penting untuk meningkatkan pengetahuan. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan seluruh remaja putri dapat mengelola kebersihan menstruasi secara optimal (Ulfa Diya Atiqal, 2024).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan merupakan salah satu sekolah tinggi menengah atas yang berada di Jl. Bunga Teromprt, Kec.Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini memiliki jumlah peserta didik yang cukup besar, yaitu dengan jumlah mahasiswa tingkat satu sebanyak 181 orang. Dari jumlah tersebut perempuan sebanyak 140 orang. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pengetahuan tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.



1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas adalah:
“Bagaimana gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengidentifikasi usia remaja dan usia pertama kali mengalami menstruasi.
2. Lama Menstruasi dalam 1 siklus
3. Mengidentifikasi penggunaan jenis pembalut dan frekuensi penggantian pembalut saat menstruasi.
4. Mengidentifikasi ada tidaknya keluhan dismenorea saat menstruasi.
5. mengidentifikasi pengetahuan tentang menstruasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu keperawatan maupun kebidanan khususnya pada pengetahuan personal hygiene pada remaja pada saat menstruasi.



1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi tentang pentingnya perilaku Personal hygiene menstruasi pada remaja supaya masalah kesehatan reproduksi wanita dapat diminimalisir.
2. Sebagai sarana informasi untuk remaja tentang pentingnya menjaga kebersihan daerah genitalia pada saat menstruasi pada remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menstruasi

2.1.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan proses pelepasan lapisan rahim (Endometrium) yang disertai pendarahan dan berulang setiap bulan, kecuali saat kehamilan. Menstruasi merupakan pengelupasan dinding rahim yang mengandung banyak pembuluh darah. Menstruasi terjadi secara bulanan dan berlangsung selama sekitar 3-7 hari. Interval antara satu periode menstruasi dengan yang berikutnya adalah sekitar 28 hari (antara 21-35 hari), namun pada masa remaja siklus ini umumnya belum teratur (Lina Nurul izza, 2025).

2.1.2 Proses Menstruasi

Terjadinya proses menstruasi dimulai ketika seseorang memasuki masa pubertas. Pada saat ini, *hipotalamus* dan kelenjar pituitary di otak mulai mengirimkan sinyal untuk memproduksi *luteinizing hormone releasing factor* dan *follicle stimifing hormone releasing factor* (FSHRF) melalui konektor *endokrin*, yaitu kelenjar pituitari. Hormon yang bertanggung jawab untuk merangsang proses menstruasi yang berasal dari hipotalamus disebut *Gonadotropin Releasing Hormone* (*GnRH*). Selama periode 28 hari, LH dan FSH berinteraksi dengan ovarium, merangsang produksi hormon *estrogen* dan *progesterone*. Hormon-hormon ini berperan penting dalam menjaga ciri dan ciri kewanitaan. Akibatnya, sel telur menjadi matang dan dinding endometrium menebal (Pratiwi, 2024).

Sel telur yang matang kemungkinan berpindah ke *tuba falopi*. Jika sel telur tidak dibuahi selama perjalanannya melalui *tuba falopi* menuju rahim, maka sel telur tersebut akan rusak dan mati. Hal ini menyebabkan kerusakan pada lapisan endometrium, dan rahim berkontraksi untuk melepaskan lapisan atas endometrium melalui serviks. Terakhir, lapisan ini dikeluarkan melalui vagina berupa cairan merah bercampur selaput tipis yang disebut menstruasi atau haid (Pratiwi, 2024).

2.1.3 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi dan hubungannya dengan siklus ovarium serta uterus didalam siklus menstruasi normal menurut (Villasari, 2021).

1. Setiap permulaan siklus menstruasi, kadar hormon *gonadotropin* berada pada level yang rendah dan sudah menurun sejak lahir dari fase luteal siklus sebelumnya
2. Hormon (FSH) *follicle stimulating hormone* dari hipotalamus perlahan mengalami peningkatan setelah akhir dari korpus luteum dan pertumbuhan folikel dimulai pada *fase folikular*. Hal ini merupakan pemicu untuk pertumbuhan lapisan *endometrium*
3. Peningkatan level estrogen menyebabkan feedback negatif pada pengeluaran *FSH hipofisis*. Hormon LH kemudian menurun sebagai akibat dari fase *folikular* level hormon LH meningkat drastis (respons bifasik)
4. Pada akhir fase folikular, hormon FSH merangsang reseptor (penerima) hormon LH yang terdapat pada sel granulosa, dan dengan rangsangan dari hormon LH, keluarlah hormon progesteron
5. Setelah perangsangan oleh hormon estrogen, hipofisis LH terpicu yang

menyebabkan terjadinya ovulasi adalah penanda fase transisi dari fase proliferasi ke sekresi, dari folikular ke luteal

6. Kadar estrogen menurun pada awal fase luteal dari sesaat sebelum ovulasi sampai fase pertengahan, dan kemudian meningkat kembali karena sekresi dari korpus luteum
7. Progesteron meningkat setelah ovulasi dan dapat merupakan penanda bahwa sudah terjadi ovulasi
8. Kedua hormon estrogen dan progesteron meningkat selama masa hidup korpus luteum dan kemudian menurun untuk mempersiapkan siklus berikutnya.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

Menurut Kusmiran dalam (Darwis, 2022), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

1. Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem pernafasan dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi.

2. Penyakit kronis

Penyakit kronis seperti diabetes gula darah yang tidak stabil berkaitan erat dengan perubahan hormon, sehingga bila gula darah tidak terkontrol akan mempengaruhi siklus menstruasi dengan terpengaruhnya hormon reproduksi.

3. Gizi buruk

Penurunan berat badan akut akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dapat menyebabkan amenorrhea.

4. Aktivitas fisik

Tingkat aktifitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat membatasi siklus menstruasi.

5. Konsumsi obat-obatan tertentu

Hal ini dikarenakan obat-obatan yang mengandung bahan kimia jika dikonsumsi terlalu banyak dapat menyebabkan sistem hormonal terganggu, seperti hormon produksi.

6. Ketidak seimbangan Hormon

Dimana kerja hormon ovarium (estrogen dan progesteron) bila tidak seimbang akan mempengaruhi siklus menstruasi.

2.1.5 Hal yang harus diperhatikan wanita saat menstruasi

Menurut BKKBN (Villasari, 2021) hal yang perlu diperhatikan oleh remaja wanita pada saat menstruasi yaitu :

1. Pada saat lahir pembuluh darah rahim mudah terinfeksi oleh sebab itu kebersihan vagina harus dijaga, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi.
2. Selama haid mungkin timbul rasa nyeri pada pinggang dan otot panggul, hal ini disebabkan adanya peregangan pada otot rahim.
3. Untuk menjaga kebersihan, penggunaan pembalut selama menstruasi harus

mengganti secara teratur 2-3 kali sehari atau setelah mandi atau buang air kecil.

4. Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum dibuang ketempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup.

2.2 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai beberapa arti, antara lain mengerti setelah melihat (menyaksikan, mengalami, dan lain-lain), “mengetahui” dan “mengerti” (Nursalam and Febriani, 2023). Pengetahuan merupakan pemahaman atau informasi tentang subjek yang anda dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya (Swarjana, Ketut, 2022). Pengetahuan merupakan pemahaman yang terorganisir yang diperoleh dari pengalaman, pembelajaran, dan wawasan yang dapat digunakan untuk bertindak atau mengambil keputusan (Budiman dan Riyanto, 2019).

2.2.1 Macam -macam pengetahuan

Terdapat tiga jenis pengetahuan yang sudah ditulis dibagian literatur ilmiah. Pada umumnya jenis pengetahuan dibagi menjadi 6 yaitu:

1. Pengetahuan langsung (*immediate*)

Pengetahuan langsung adalah pengetahuan yang diperoleh secara langsung oleh individu, baik melalui pengalaman sendiri terhadap objek yang ada di dalam diri maupun melalui peran pancaindra dalam mengamati objek yang ada di luar diri (Aizid, 2024).

2. Pengetahuan tidak langsung (*mediated*)

Pengetahuan tidak langsung adalah semua pengetahuan yang diperoleh atau sumber asalnya berasal bukan pengalaman atau pengamatan sebagaimana pada pengetahuan langsung (Rahman, 2020).

3. Pengetahuan indrawi (*perceptual*)

Pengetahuan indrawi(*perceptual*) merupakan sesuatu yang dicapai dan diraih melalui indra-indra lahiriah (Gumati, 2019).

4. Pengetahuan konseptual (*conceptual*)

Pengetahuan konseptual merupakan hubungan antar unsur dalam sebuah struktur besar yang memungkinkan elemen-elemennya berfungsi secara bersama-sama (Hasanuddin, 2017).

5. Pengetahuan partikular (*particular*)

Pengetahuan partikular merupakan berkaitan dengan satu individu, objek-objek tertentu, atau realitas-realitas khusus (Gumati, 2019).

6. Pengetahuan universal (*universal*)

Pengetahuan universal merupakan pengetahuan yang meliputi keseluruhan yang ada, seluruh hidup manusia misalnya; agama dan filsafat (Gumati, 2019).

2.2.2 Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan



Menurut Budiman dan Riyanto dalam (Efendi, 2022), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah (baik formal maupun nonformal).

b. Informasi/media masa

Informasi merupakan sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan.

c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan, fisik, biologis, maupun sosial.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengalaman adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Defenisi Remaja

Menurut (Rasyid and Rabia, 2022), istilah remaja dalam bahasa latin, *Adolescere* yang berarti "tumbuh menuju sebuah kematangan". Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja juga didefinisikan sebagai sesuatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif pengetahuan emosional perasaan, interaksi sosial dan moral akhlak.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), mengistilahkan remaja adalah masa-masa usia antara 10 sampai 19 tahun, namun perserikatan bangsa-bangsa menyebut sebagai kaum muda usia antara 15 sampai 24 tahun. Remaja merupakan situasi dimana terjadi perubahan fisik, psikologis maupun intelektual dari pertumbuhan dan perkembangan yang secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi orang dewasa (Purwana, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja dimulai saat usia 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Depkes RI 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Saat anak mengalami masa pubertas yakni ketika memasuki remaja atau kisaran umur 12-14 tahun untuk pria. Sedangkan untuk wanita biasanya kisaran umur 10-12 tahun. Biasanya pria lebih lambat mengalami masa pubertas dibandingkan dengan wanita (Muftisany, 2023).

2.3.2 Ciri -ciri Khas Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Bahwa ciri-ciri perkembangan remaja meliputi peningkatan rasa ingin tahu, pencarian identitas, serta ketertarikan yang lebih besar terhadap hubungan sosial dan pertemanan. Selain itu, remaja juga sering mengalami ketidakstabilan emosi, yang dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam berinteraksi dengan orang lain (Maskur, 2024).

Menurut Khodijah Fatin (Fatin, 2023), perkembangan remaja terdapat sebagai berikut:

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan berakselerasi dengan cepat dan mencapai kecepatan maksimum. Pada fase remaja awal (usia 11-14 tahun) ciri-ciri seks sekunder mulai terlihat, seperti penonjolan payudara pada wanita, testis membesar pada pria, tubuhnya bulu pada ketiak dan kemaluan.

2. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal masa remaja, mereka mencari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebayanya sesama jenis. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka melihat persoalan identitas intelektual yang terbentuk secara komprehensif.

3. Identitas pada tahap awal

Ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba peran yang berbeda, mereka memiliki banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi

terhadap citra tubuh serta peran gender hampir permanen pada masa remaja akhir.

4. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orang tua merupakan ciri khas remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak ada konflik besar terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik hebat tentang kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orang dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

5. Hubungan teman sebaya remaja awal dan pertengahan

Mencari koneksi untuk mengatasi ketidak stabilan perubahan yang cepat, mereka membentuk persahabatan yang lebih dekat dengan sesama jenis, namun mereka membentuk persahabatan yang lebih dekat dengan sesama jenis, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka merasa sulit untuk mengambil tempat dalam kelompok. Standar perilaku dibentuk oleh teman sebaya sehingga penerimaan teman sebaya sangatlah penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai kehilangan minat dalam bentuk pertemanan individu. Mereka mulai memuji kemungkinan hubungan permanen antara pria dan wanita.

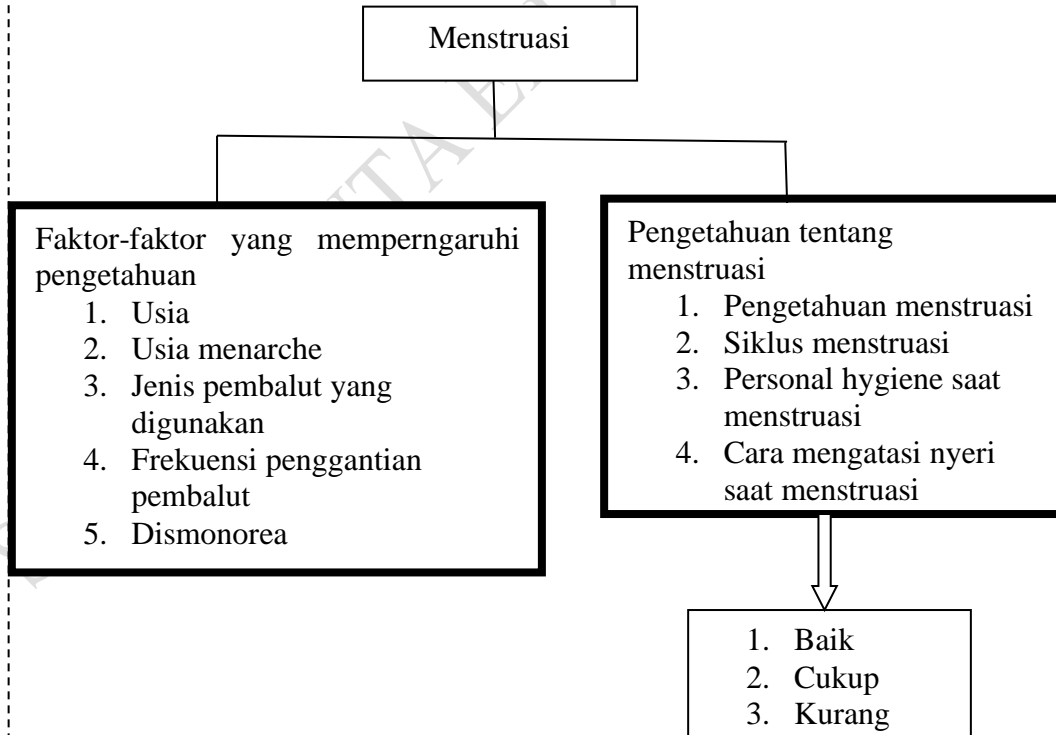
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan mahasiswa tentang Menstruasi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Keterangan: : variabel yang diteliti

: Hasil ukur



3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan hipotesis tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang dimasukkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Penelitian ini tidak menggunakan hipotesis karena hanya meneliti suatu variabel tanpa menghubungkannya dengan variabel lainnya.



BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi suatu hasil. Rancangan penelitian digunakan sebagai strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan juga digunakan untuk mengidentifikasi struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif akan menggambarkan peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa kini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4.2 Populasi dan sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah subjek (misalnya manusia dan klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan tingkat I dan sudah menstruasi, yang tercatat pada tahun ajaran 2025-2026 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang berjumlah 140 orang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai objek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2020). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu (Nursalam, 2020). Dengan demikian jumlah responden sebanyak 140 orang.

4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel penelitian

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia dan lainya). Dalam riset, variabel dikarakteristikan sebagai derajat, jumlah dan perbedaan (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, yang akan menjadi variabel penelitian adalah pengetahuan, usia, usia menarche, jenis pembalut yang digunakan, frekuensi penggantian pembalut, dismonorea.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulang lagi oleh orang lain (Nursalam, 2020).



Tabel 4. 1 Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan mahasiswa tentang Menstruasi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Pengetahuan mahasiswa	Pengetahuan Mahasiswa adalah informasi yang diketahui mahasiswa terkait menstruasi dan tindakan personal hygiene selama menstruasi	1. Pengertian menstruasi 2. Siklus menstruasi 3. Personal hygiene saat menstruasi 4. Cara mengatasi nyeri saat menstruasi	Kuesioner	O R D I N A L	1. Baik 16-23 2. Cukup 8-15 3. Kurang 0-7
Usia	Usia adalah durasi waktu yang telah dilewati sejak kelahiran seseorang		Kuesioner	Rasio	Usia dalam tahun
Usia menarche	Usia menarche adalah istilah yang merujuk pada usia saat seseorang perempuan mengalami menstruasi pertamanya.		Kuesioner	Rasio	Usia dalam tahun
Jenis pembalut yang digunakan	Pembalut merupakan produk kebersihan pribadi yang dirancang untuk menyerap darah menstruasi		Kuesioner	O R D I N A L	1. Kain 2. Kemas/disposable



Frekuensi penggantian pembalut	Frekuensi penggantian pembalut adalah interval waktu yang disarankan untuk mengganti pembalut yang digunakan selama menstruasi	Kuesioner	Rasio	Jumlah penggantian dalam 24 jam
Dismonorea	Dismenore merupakan nyeri atau kram di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi	Kuesioner	O R D I N A L	1. Ada 2. Tidak ada

4.4 Instrumen Penelitian

Berdasarkan (Nursalam, 2020) Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data. Pada tahap pengumpulan data diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian, meliputi pengukuran biologis, observasi, wawancara, kusioner dan skala. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner tentang pengetahuan remaja personal hygiene saat menstruasi yang diadopsi dari penelitian Ni Kadek Ayu Krisma Dewi, 2022 dan Hidayah 2016.

Kuesioner ini terdiri dari 23 pertanyaan dalam bentuk *multiple choise*. Total skor minimal 0 dan maksimal 23. Selanjutnya, total skor akan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik (skor 16-23), cukup (8-15), dan kurang (0-7).

4.5 Lokasi dan Waktu penelitian



4.5.1 Lokasi penelitian

Peneliti dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4.5.2 Waktu penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 21 November 2025.

4.6 Prosedur pengambilan data dan pengumpulan data

4.6.1 Pengambilan data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020).

Proses pengambilan data dilakukan dengan 2 cara yaitu:

1. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner terhadap sasarannya yaitu mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh untuk mengetahui jumlah Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tentang konsep diri mereka sendiri.

4.6.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah Pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa

yang seharusnya diukur (Nursalam, 2020). Uji validitas kusioner tidak lagi dilakukan oleh karena kusioner penelitian ini telah digunakan pada penelitian Ni Kadek Ayu Krisma Dewi, 2022 dan Peneliti Hidayah 2016.

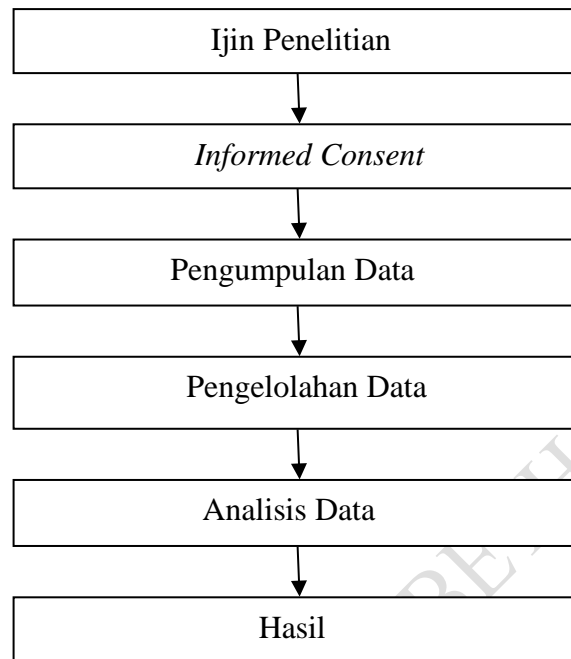
2. Uji Reliabilitas

Realibilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati memegang peranan yang penting dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2020). Uji reliabilitas kusioner tidak lagi dilakukan oleh karena kusioner penelitian ini telah digunakan pada penelitian Ni Kadek Ayu Krisma Dewi, 2022 dan Peneliti Hidayah 2016.

4.7 Kerangka Operasional

Kerangka operasional dalam penelitian ini adalah menjelaskan tentang kerangka kerja yang merupakan kerangka yang menyatakan urutan langkah-langkah peneliti dalam menjelaskan penelitian tentang Gambaran pengetahuan Mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Bagan 4. 2 Kerangka Operasional Gambaran pengetahuan Mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah tinggi Ilmu kesehatan santa Elisabeth Medan Tahun 2025.



4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan utama penelitian, yaitu dengan menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena dengan tes statistik (Nursalam, 2020). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Analisa data yang digunakan dalam skripsi ini yaitu analisa deskriptif untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan Mahasiswa tentang menstruasi menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Analisis Univariat (Deskriptif) merupakan metode statistik yang diterapkan untuk menyusun, menggambarkan, serta menyajikan data secara sistematis, baik disajikan dalam bentuk tabel ataupun grafik. Tujuannya menyajikan deskripsi umum terkait karakteristik tiap variabel yang diteliti. Jenis metode yang digunakan

dalam analisis univariant disesuaikan dengan tipe data yang diteliti (Nursalam, 2020). Variabel ini berfungsi untuk menggambarkan karakteristik setiap elemen penelitian.

Setelah semua data tersedia, peneliti memeriksa apakah semua pertanyaan telah diisi. Kemudian peneliti melakukan:

1. Editing

Proses pengecekan ulang terhadap lembar kuesioner untuk memastikan kelengkapan dan keterbacaan data yang diberikan oleh responden. Kegiatan ini mencakup pemeriksaan apakah seluruh pertanyaan telah dijawab dan jawaban yang ditulis tersaji dengan jelas. Proses editing pada penelitian ini dilaksanakan secara langsung oleh peneliti.

2. Coding

Setelah proses editing selesai, tahap berikutnya adalah coding, yaitu mengubah jawaban responden ke dalam bentuk kategori atau kode tertentu.

Proses ini bertujuan untuk memudahkan pengelompokan data agar dapat dianalisis secara sistematis. Pada penelitian ini, setiap jawaban kuesioner terkait tingkat pengetahuan responden dikodekan 1 . Baik 16-23, 2. Cukup 8 -15 dan 3. Kurang 0-7.

3. Scoring

perhitungan skor dihipunkan tiap informan bersumber dari tanggapan jawaban pertanyaan yang diberikan peneliti

4. Tabulasi

proses entri data ke dalam table dilakukan dengan bantuan program komputer.

Setelah seluruh kuesioner terisi lengkap dan benar, serta melalui Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Analisis Univariat (Analisa deskriptif) dalam skripsi ini untuk mengidentifikasi pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 .

4.9 Etika penelitian

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip moral dan pedoman perilaku yang harus dipatuhi oleh peneliti selama proses penelitian, mulai dari perencanaan hingga pelaporan hasil. Etika ini berfungsi untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan secara jujur, bertanggung jawab dan menghormati hak-hak semua pihak yang terlibat

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah mendapat izin etik dari Komite etika sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth Medan. Selama pelaksanaan, calon responden akan diberikan penjelasan mengenai informasi dan penelitian yang akan dilakukan. Setelah responden memberikan persetujuan, penelitian akan memberikan lembar informed consent yang harus ditanda tangani oleh responden

Prinsip dasar penerapan etik dalam penelitian kesehatan meliputi :

1. Respect For Person

Penelitian harus menghormati martabat responden sebagai individu

. Responden memiliki hak otonomi untuk menentukan pilihan mereka sendiri, dan setiap pilihan yang diambil harus dihormati serta dijamin

keamanannya dari potensi kerugian yang mungkin timbul akibat penelitian, terutama bagi pasien yang memiliki keterbatasan otonomi. Salah satu tindakan yang berkaitan dengan prinsip menghormati harkat dan martabat responden adalah penelitian menyiapkan formulir persetujuan subjek(*informed consent*) yang diberikan kepada responden

2. Beneficence dan Maleficience

Penelitian yang akan dilaksanakan harus berupaya untuk memaksimalkan manfaat atau keuntungan serta meminimalkan kerugian atau risiko yang mungkin dialami oleh responden peneliti.

3. Justice

Penelitian harus dilakukan secara adil terkait dengan beban dan manfaat yang dihasilkan dari partisipasi dalam penelitian. Peneliti harus dapat memenuhi prinsip pribadi keterbukaan kepada semua responden. Semua responden harus dilakukan secara setara sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

4. *Informed Consent*

Informed Consent adalah prinsip etik yang meliputi partisipan untuk terlibat dalam persetujuan yang diberikan oleh peneliti secara tertulis. Surat persetujuan yang diberikan bermaksud partisipan mendapatkan informasi tentang penelitian, dapat memahami informasi tersebut dan memiliki hak bebas dalam membuat keputusan yang memungkinkan mereka setuju atau menolak untuk ikut menjadi partisipan.



5. *Confidentiality* adalah prinsip etik yang menekankan bahwa setiap data yang diperoleh dari partisipan akan dijaga kerahasiannya.

Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan surat lolos kaji etik dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor 192/KEPK-SE/PE-DT/XI/2025

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan yang berada di Jl.Bunga Terompet Gang Kelurahan No. 118, Kelurahan Sempakata, Medan Selayang, Sumatra Utara, Medan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan ini salah satu kampus swasta yang sudah berakreditasi B dan memiliki visi misi.

Visi dari sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berbunyi” Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat Nasional tahun 2022.

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *Evidence Based Practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.
5. Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.



Pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 November 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 pada seluruh Mahasiswa perempuan di tingkat 1 dengan jumlah responden 140 responden.

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang Pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 140 responden.

5.2.1 Usia Mahasiswa dan Usia Pertama Kali Mengalami Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa dan Usia Pertama Kali Mengalami Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140).

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Usia	140	18,48	18,00	1,360	17-28	18,25-18,71
Usia Menstruasi Pertama	140	12,66	13,00	1,215	10-16	12,46-12,87

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, rerata responden berusia 18,48 tahun, dimana usia termuda 17 tahun dan usia tertua 28 tahun, dengan SD 1,360. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rerata rentang usia mahasiswa tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan adalah 18,25-18,71 tahun.

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia menstruasi pertama (manarche) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

dari 140 responden, rerata menstruasi pertama di usia 12,66 tahun dimana usia tercepat menstruasi pertama di usia 10 tahun dan terlama di usia 16 tahun, dengan SD 1,215. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rentang usia yang mengalami menstruasi pertama adalah 12,46-12,87 tahun.

5.2.2 Lama Menstruasi Dalam 1 Siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Dalam 1 Siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Lama menstruasi dalam 1 siklus	140	4,95	5,00	1,271	3-8	4,74-5,16

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa berdasarkan lama menstruasi dalam 1 siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, rerata lama menstruasi dalam satu siklus 4,95 hari dimana waktu tersingkat 3 hari dan terlama 8 hari, dengan SD 1,271. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rerata rentang lama menstruasi dalam 1 siklus adalah 4,74-5,16 hari.

5.2.3 Jenis Pembalut dan Frekuensi Pergantian Pembalut Saat Menstruasi yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Tabel 5.3 Distribusi responden Berdasarkan Jenis Pembalut yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kain	122	87,1
Kemasan	18	12,9
Total	140	100

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis pembalut yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, mayoritas jenis pembalut yang digunakan adalah kain sebanyak 122 responden (87,1%) dan kemasan sebanyak 18 responden (12,9%).

Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pergantian Pembalut di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Frekuensi pembalut	140	3,09	3,00	0,877	1-6	2,94-3,23

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa berdasarkan frekuensi pergantian pembalut di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, rerata waktu mengganti pembalut perhari adalah 3,09 perhari dimana waktu paling sedikit 1 kali sehari dan paling banyak 6 kali sehari, dengan SD 0,877. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rerata rentang waktu mengganti pembalut per hari adalah 2,94-3,23 kali.

5.2.4 Mengidentifikasi Ada Tidaknya Keluhan Dismenoreia Saat Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Mengidentifikasi Ada Tidaknya Keluhan Dismenoreia Saat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n =140)



Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ada	128	91,4
Tidak ada	12	8,6
Total	140	100

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa berdasarkan nyeri haid (dismonorea) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, mayoritas yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 128 responden (91,4%) dan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 12 responden 8,6 (%).

5.2.5 Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (n=140)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	115	82,1
Cukup	25	17,9
Total	140	100

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa berdasarkan pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dari 140 responden, mayoritas pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 115 responden (82,1%) dan dalam kategori cukup sebanyak 25 responden (17,9%).

5.3 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 terhadap 140 responden tentang pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi diperoleh hasil sebagai berikut

5.3.1 Usia Mahasiswa dan Usia Pertama Kali Mengalami Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 140 responden, rerata menstruasi pertama di usia 12,66 tahun dimana usia tercepat menstruasi pertama di usia 10 tahun dan terlama di usia 16 tahun, dengan SD 1,215. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rentang usia yang mengalami menstruasi pertama adalah 12,46-12,87 tahun.

Hasil dari penelitian penelitian bahwa dari 140 responden, dapat diasumsikan bahwa rerata usia menarche responden berada dalam batas fisiologis yang normal dan mencerminkan proses maturasi reproduksi yang berlangsung secara wajar. Kesesuaian usia menarche dengan rentang normal (10–16 tahun) menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami kesiapan hormonal yang cukup, ditandai dengan aktivasi hormon hipotalamus–hipofisis–ovarium yang memicu perubahan fisik dan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Dominasi usia menarche pada usia sekitar 12 tahun mengindikasikan bahwa fungsi organ reproduksi umumnya telah berkembang secara bertahap dan adaptif.

Peneliti berpendapat bahwa rerata usia ini masih berada dalam rentang normal untuk terjadinya menarche. Asumsi tersebut sejalan dengan penelitian Trisianti (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar usia menarche responden dimulai pada usia 12 tahun (51,1%). Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada wanita usia 10-16 tahun sebelum masa reproduksi. Menarche merupakan tanda bagi wanita bahwa terdapat produksi hormon hipotalamus yang akan merangsang pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut ketiak dan pubis, perubahan kulit, perubahan siklus dan perubahan bentuk

tubuh ideal bagi wanita. Usia menarche yang terlalu dini secara signifikan berhubungan dengan nyeri haid, karena fungsi organ reproduksi belum berkembang secara optimal dan sistem reproduksi juga belum siap terpapar prostaglandin.

Menurut jurnal Wardani *et al* (2021), terdapat 35,8% 38 siswa dengan usia menarche >12 tahun dan 64,2 % 68 siswa dengan usia menarche < 12 tahun. Menarche merupakan periode menstruasi yang pertama terjadi pada pubertas seorang wanita. Usia menarche yang ideal adalah 12 sampai 14 tahun dan dikatakan menarche dini jika usia dibawah 12 tahun, menarche merupakan usia pertama kali seorang remaja putri mengaami menstruasi.

Menurut peneliti Gresik (2023) yang mengatakan bahwa di usia 12-15 tahun mengalami menstruasi pertama kali atau menarche dan sebagian kecil mengalami menarche di usia lebih dari 15 tahun dan tidak ada responden yang mengalami menarche sebelum waktunya atau menstruasi lebih awal.

5.3.2 Lama Menstruasi Dalam 1 Siklus di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 140 responden, rerata lama menstruasi dalam satu siklus 4,95 hari dimana waktu tersingkat 3 hari dan terlama 8 hari, dengan SD 1,271. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rerata rentang lama menstruasi dalam 1 siklus adalah 4,74-5,16 hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata lama menstruasi dalam satu siklus adalah 4,95 hari dengan rentang waktu tersingkat 3 hari dan terlama 8 hari, dapat diasumsikan bahwa mayoritas responden memiliki durasi menstruasi yang berada dalam batas fisiologis normal dan tidak menunjukkan variasi yang terlalu besar antar individu. dapat diasumsikan bahwa jika penelitian dilakukan kembali pada populasi yang sama, rata-rata lama menstruasi kemungkinan besar akan tetap berada dalam interval tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan reproduksi responden secara umum berada dalam kategori baik karena durasi menstruasi mereka masih sesuai dengan pola menstruasi normal.

Menurut hasil peneliti Trisianti (2021) Dengan rata-rata lama menstruasi 7,67 hari, menstruasi paling lama pada responden yaitu 8 hari sebanyak 8 responden dan menstruasi tersingkat yaitu 4 hari sebanyak 3 responden. Pada umumnya lama menstruasi yaitu sekitar 3 sampai 5 hari, tetapi ada juga darah yang keluar sedikit demi sedikit di hari 1-2 dan ada juga yang sampai 7-8 hari. Menstruasi dengan durasi lebih dari normal atau lebih dari 7 hari dapat menimbulkan rasa nyeri akibat berkontraksinya uterus sehingga semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Berkontraksinya uterus yang terus menerus juga dapat mengakibatkan dismenorea karena berhentinya supply darah menuju uterus. Bahwa semakin lama durasi menstruasi maka akan berisiko mengalami dismenorea dengan derajat lebih tinggi.

Menurut penelitian Octaria,(2024) Remaja putri rentan mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Ketidak normalan siklus menstruasi menjadi



permasalahan yang kerap ditemui, terutama pada remaja akhir dengan prevalensi mencapai 75%³. Menurut data Riskesdas, 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Pada remaja putri, ketidakteraturan siklus menstruasi dapat mengakibatkan konsekuensi kesehatan yang berbeda. Ketidakteraturan siklus menstruasi dikaitkan dengan berbagai penyakit dan kondisi medis diantaranya: diabetes melitus tipe 2 (DM), dan *Arthritis Rheumatoid* (RA), anemia, depresi, anxiety, osteoporosis, dan meningkatnya kemungkinan subfertilitas⁶. Beberapa faktor gaya hidup modern dan lingkungan sekitar dapat berpengaruh negatif pada siklus menstruasi remaja putri seperti konsumsi makanan cepat saji, kualitas tidur, dan stres akibat tekanan dan tuntutan, termasuk tekanan akademik atau sosial, juga berkontribusi pada gangguan siklus menstruasi.

5.3.3 Jenis Pembalut dan Frekuensi Pergantian Pembalut Saat Menstruasi yang digunakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 140 responden, mayoritas jenis pembalut yang digunakan adalah kain sebanyak 122 responden (87,1%) dan kemasan sebanyak 18 responden (12,9%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diasumsikan bahwa mayoritas responden menggunakan pembalut jenis kain sebanyak 122 responden (87,1%) dan hanya 18 responden (12,9%) yang menggunakan pembalut kemasan, dapat diasumsikan bahwa penggunaan pembalut kain lebih diminati atau lebih mudah diakses oleh responden. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor ketersediaan, kenyamanan, atau pertimbangan ekonomi yang membuat pembalut kain menjadi pilihan utama. Selain itu, dominasi penggunaan pembalut kain juga dapat mengindikasikan bahwa

responden telah terbiasa dengan pola penggunaan pembalut dan mempertahankan praktik tersebut dalam kesehariannya.

Menurut jurnal Prabawanti *et al* (2023) bahaya penggunaan pembalut sekali pakai yang mengandung pewangi, pemutih, dan zat berbahaya bersifat karsinogenik. Penjelasan mengenai pemakaian jangka panjang terhadap pembalut sekali pakai yang berdampak negatif pada tubuh dapat membuat peserta lebih memperhatikan kesehatan tubuh khususnya dalam menjaga organ reproduksi. Pembalut kain sebagai alternatif pada saat mengalami menstruasi yang aman, nyaman, dan ramah lingkungan. Sehingga kesehatan tubuh perempuan dapat terus terjaga dan mengurangi terjadinya infeksi terhadap organ reproduksi akibat pembalut sekali pakai. Bahwa pembalut sekali pakai mengandung pewangi dan pemutih berserta zat dioksin yang dapat menyebabkan infeksi organ reproduksi dan meningkatnya risiko terhadap penyakit kanker rahim. Selain membawa pengaruh buruk bagi kesehatan perempuan, pembalut sekali pakai juga mencemari lingkungan dengan sampah dan kandungan yang dihasilkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 140 responden, rerata waktu mengganti pembalut perhari adalah 3,09 perhari dimana waktu paling sedikit 1 kali sehari dan paling banyak 6 kali sehari, dengan SD 0,877. Hasil estimasi *confident interval* 95% diyakini bahwa rerata rentang waktu mengganti pembalut per hari adalah 2,94-3,23 kali.

Menurut peneliti dari hasil responden bahwa responden yang mengganti pembalut hanya satu kali per hari dipengaruhi oleh pemahaman yang belum optimal tentang praktik kebersihan menstruasi yang ideal, kebiasaan pribadi, serta

keterbatasan fasilitas atau akses pembalut saat beraktivitas di luar rumah. Temuan ini sejalan dengan studi Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang (2023) yang menunjukkan bahwa hampir setengah remaja perempuan di Indonesia mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari, padahal standar kebersihan menstruasi merekomendasikan penggantian lebih sering. Selain itu, bahwa pengetahuan yang terbatas berhubungan dengan praktik kebersihan menstruasi yang kurang optimal, termasuk frekuensi penggantian pembalut.

Konteks di atas didukung oleh penelitian Kurniawati et al. (2023) bahwa responden yang mengganti pembalut hanya satu kali per hari dipengaruhi oleh pemahaman yang belum optimal mengenai frekuensi penggantian pembalut yang ideal, persepsi kenyamanan pribadi, serta keterbatasan akses dan fasilitas saat beraktivitas di luar rumah. Praktik ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi akibat kondisi lembap yang berlangsung lama. Sebagian remaja mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari, rendahnya pengetahuan dan kebiasaan pribadi berpengaruh terhadap praktik kebersihan menstruasi yang kurang optimal.

Menurut jurnal penelitian Ahmed *et al* (2025) juga menunjukkan bahwa responden yang mengganti pembalut secara rutin sebanyak tiga kali atau lebih dalam sehari cenderung memiliki praktik kebersihan menstruasi yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang jarang mengganti pembalut. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa perilaku mengganti pembalut yang relatif konsisten antar responden mencerminkan penerapan kebersihan menstruasi yang sesuai dengan prinsip kesehatan reproduksi.

5.3.4 Ada Tidaknya Keluhan Dismenorea Saat Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 140 responden, mayoritas yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 128 responden (91,4%) dan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 12 responden 8,6 (%).

Dari temuan penelitian ini dapat diasumsikan bahwa nyeri haid merupakan masalah dominan yang dialami oleh responden. Proporsi responden yang mengalami nyeri mencapai lebih dari sembilan puluh persen, sehingga kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan faktor biologis maupun hormonal yang umumnya terjadi pada masa menstruasi.

Menurut penelitian Aini and Puspitasari (2024) salah satu masalah besar yang dialami oleh wanita yang dialami oleh wanita yang sedang menstruasi adalah dismenore. Dismnore merupakan rasa nyeri yang timbul ketika wanita mengalami menstruasi yang mengakibatkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Disminore dibagi menjadi dua yaitu disminore primer dan sekunder. Disminore primer merupakan rasa nyeri yang tidak berkaitan dengan panggul patologik yang terjadi pada umur 20 tahun atau lebih awal setelah terjadi siklus ovulasi. Sedangkan, nyeri diminore sekunder adalah rasa nyeri yang berkaitan dengan panggul patologik dan terjadi pada wanita diatas umur 30 tahun.

Menurut penelitian Trisianti (2021) didapatkan bahwa sebesar 83% responden atau sebanyak 39 responden mengalami dismenorea dan sebanyak 8 orang tidak mengalami dismenorea. Kemudian untuk mengetahui distribusi kejadian dismenorea. Nyeri atau sakit yang dirasakan remaja pada saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti menurunnya

konsentrasi, mengganggu aktivitas belajar, bahkan bisa juga tidak dapat pergi sekolah.

5.3.5 Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner, terdapat 140 responden, diperoleh hasil bahwa responden berpengetahuan baik tentang menstruasi yaitu sebanyak 115 responden (82,1%) sedangkan yang berpengetahuan cukup tentang menstruasi sebanyak 25 responden (17,9%).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diasumsikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang menstruasi. Hal ini terlihat dari 82,1% responden yang masuk dalam kategori pengetahuan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden telah memperoleh informasi yang memadai mengenai proses menstruasi, sehingga pemahaman mereka berada pada kategori yang optimal.

Peneliti Fauziah et al. (2023) berasumsi bahwa responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang menstruasi dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi, anggapan bahwa menstruasi merupakan topik yang tabu, serta kurangnya inisiatif remaja dalam mencari informasi yang benar. bahwa edukasi yang terbatas dan norma sosial berperan dalam rendahnya pengetahuan remaja tentang menstruasi.

Hasil penelitian diatas dapat dikatakan dengan pengetahuan responden tentang pengetahuan menstruasi baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Irianti and Tiarahma, 2021) mayoritas pengetahuan responden tentang menstruasi adalah baik. Hal ini dapat berhubungan dengan responden yang telah mendapat informasi terkait



menstruasi dari orang lain yang sudah pernah mengalami menstruasi, seperti ibu dan saudara dirumah, membaca informasi tentang menstruasi di internet. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi dari faktor internet, yaitu umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman serta faktor eksternal yaitu sumber informasi yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, maupun pengetahuan baik sebesar, pengetahuan remaja tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi paling banyak pengetahuan baik banyak 88,3%.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 140 responden yang dilakukan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tingkat 1 tahun 2025 dapat disimpulkan

1. Usia pertama kali mengalami menstruasi (Menarche) mayoritas rentang usia yang mengalami menstruasi pertama adalah 12,46-12,87 tahun.
2. Bahwa rerata rentang lama menstruasi dalam 1 siklus adalah 4,74-5,16 hari.
3. Mayoritas jenis pembalut yang digunakan adalah kain sebanyak 122 responden (87,1%) dan kemasan sebanyak 18 responden (12,9%).



4. Bahwa rerata rentang waktu mengganti pembalut per hari adalah 2,94-3,23 kali.
5. Mayoritas yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 128 responden (91,4%) dan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 12 responden 8,6 (%).
6. Bahwa gambaran pengetahuan mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tentang menstruasi berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil dari 140 responden yang memiliki pengetahuan dengan kategorik baik sebanyak sebanyak 115 responden (82,1%) dan dalam kategori cukup sebanyak 25 responden (17,9(%).

6.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah 140 responden diperoleh dari hasil gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi responden

Memahami tentang pengetahuan menstruasi, sebagai dasar bahan untuk pendidikan kesehatan mengenai menstruasi pada mahasiswa perempuan tingkat 1 yang menjadi responden.

2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan untuk bagi kesehatan bagi perempuan tentang menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya



Dari hasil penelitian ini, Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti sikap dan perilaku mahasiswa dalam menjaga kebersihan menstruasi, serta faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan menstruasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2025) '濟無No Title No Title No Title', 3, pp. 1–23.
- Ahmed, Tamima *et al.* (2025) 'Menstrual hygiene knowledge and practices among adolescent schoolgirls in flood - affected rural Bangladesh', *Reproductive Health*.
- Aini, D. and Puspitasari, C.E. (2024) 'Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa/i fakultas tarbiyah dan keguruan uin mataram terhadap menstruasi', 5, pp. 1410–1418.
- Aizid, R. (2024) 'Buku pengetahuan dunia', p. 92028.
- Alfi, N.R. (2022) 'Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekanbaru', *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), pp. 61–72.
- Budiman dan Riyanto (2019) 'buku Pengetahuan', *Penelitian Ilmiah*, pp. 5–7.
- Darwis, A.M. (2022) 'fakror siklus haid'.
- Efendi, N.Y. (2022) 'Faktor Mempengaruhi Pengetahuan', *Notoatmodjo, (2018) Pengetahuan*, p. 2.
- Fadilla Rudatiningtyas, U. *et al.* (2023) 'Kondisi Santriwati Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Dan Korelasinya Dengan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Personal Hygiene', *Jurnal Kesehatan Dan Science*, XIX(1), pp. 858–4616.
- Fatin, K. (2023) 'Ciri Ciri Picture'.
- Fitri, S., Sofianita, N.I. and Octaria, Y.C. (2024) 'Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswa/i di Depok , Indonesia Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok , Indonesia', 8(3), pp. 94–104.
- Gresik, A.K. (2023) 'Pengaruh Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Pada Perempuan Di Pengajian IJMT : Jurnal Kebidanan
- Gultom, R.U., Manik, R.M. and Sitepu, A.B. (2021) 'Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), pp. 1–14.
- Gumati, R. windu (2019a) 'pengetahuan indrawi'.



- Gumati, R. windu (2019b) 'pengetahuan parti,univ'.
- Hasanuddin (2017) 'Pengetahuan Konseptual', *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, pp. 5–24.
- Hayya, R.F., Wulandari, R. (2023) 'Jurnal Menstruasi', *Journal information*, pp. 1–16.
- Hesty, H. and Nurfitriani, N. (2023) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), p. 149. \
- Irianti, D. and Tiarahma, L. (2021) 'Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi', (May), pp. 20–23.
- Lina Nurul izza, K. (2025) 'menstruasi merupakan'.
- Made, N. *et al.* (2025) 'Tentang Personal Hygiene Saat Mengalami Menstruasi Di Smp PGRI 2 Denpasar An Overview Of Adolescent Girls ' Knowledge of Personal Hygiene During Menstruation at SMP PGRI 2 Denpasar', 16(01), pp. 29–37.
- Maskur, D.S. (2024) 'ciri remasa'.
- Muftisany, A. (2023) 'definisi parafr3 definisi remaja'.
- Nursalam (2020) 'Buku Nursalam.Pdf'.
- Nursalam, A. and Febriani, N. (2023) 'Pengetahuan Komunikasi Terapeutik dalam Meningkatkan Perilaku Caring Perawat', pp. 1–62.
- Prabawanti, B.E. *et al.* (2023) 'Pemberdayaan Ekonomi Perempuan melalui Edukasi dan Produksi Pembalut Kain yang Aman dan Ramah Lingkungan', 5636(4), pp. 529–537.
- Pratiwi, L. (2024) 'Faktor Yg Mempengaruhi Kemandirian-Pgpaud'.
- Purwana, E.R. (2023) 'Buku Definisi Konseptual'.
- Rahman, M.T. (2020) 'Buku Pengetahuan Tari-Edlin'.
- Rasyid, P.R. and Rabia, a S.& (2022) 'awal defenisi remaja'.
- Shashikala, N. and Kathari, B. (2024) 'Menstrual health - knowledge , experiences and practices among medical students : a cross sectional study', 11(10), pp. 3834–3839.
- Swarjana, Ketut, (2022) (2022) 'Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi,



Stres, Kecemasan, Nyeri, Duk’.

Trisianti, G. and Setyaningrum, Z. (2021) ‘Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri’, 02(02), pp. 23–30.

Ulfa Diya Atiqal, S. (2024) ‘1 , 2 1,2’, 4(7), pp. 4569–4574.

Villasari, A. (2021) *Fisiologi Menstruasi*, Strada Press.

Wahyuni, T.H.T. (2025) ‘DOI: <https://doi.org/10.62027/praba.v3i2.355>’, 3.

Wardani, P.K. *et al.* (2021) ‘Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X’, 2(1), pp. 1–10.

Zubaidah, Z. (2021) ‘Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), pp. 1–4.



LAMPIRAN



PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang
menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama mahasiswa : Dina Royani br. Pandiangan

N.I.M : 032022009

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep. Ns., M.Kep

Medan, Selasa, 26 Agustus 2025

Mahasiswa,

Dina Royani Pandiangan



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Dina Royani br. pandiangan
2. NIM : 032022004
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Tahun 2025

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M. Kep	
Pembimbing II	Samfriati Simurat S.Kep., Ns., MAN	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 4/1 2025 -

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION

"ETHICAL EXEMPTION"

No. 192/KEPK-SE/PE-DT/XI/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Dina Royani Br.Pandiangan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

"Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Mentrui Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 November 2025 sampai dengan tanggal 21 November 2026.

This declaration of ethics applies during the period November 25, 2025 until November 21, 2026.



Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 21 November 2025

Nomor : 1681/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XI/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kaprodi D3 Keperawatan
 2. Kaprodi S1 Kebidanan
 3. Kaprodi Ners
 4. Kaprodi TLM Program Sarjana Terapan
 5. Kaprodi MIK Program Sarjana Terapan
 6. Kaprodi S1 Gizi
 7. Kaprodi S1 Fisioterapi
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dina Royani Br. Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Mentruiasi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Mestiana Br. Koro, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI NERS

R. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8224020, Fax. 061-8223509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 2 Desember 2025

No : 179/Ners/STIKes/XII/2025
Lampiran : -
Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Penelitian

Kepada Yth:
Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat dengan nomor 1681/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XI/2025 mengenai permohonan ijin pengambilan data awal penelitian mahasiswa Program Study Ners, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan penelitian pada tanggal 28 November 2025 dan selesai pada tanggal 2 Desember 2025.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Dina Royani Br.Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Ketua Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN

JL. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061- 8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 24 Nov 2025

Nomor : 085/MIK/STIKes/X/2025

Lamp. : 1 (Satu) lembar

Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.:

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

di-

Tempat.

Sehubungan dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, bahwa kami dari prodi MIK memberikan izin pengambilan data awal atas nama mahasiswa :

No	Nama	Nim	Judul Proposal
1	Dina Royani Br. Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Mentruiasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi MIK
STIKes Santa Elisabeth Medan



Pestaria Saragih, S.KM., M.Kes
Kaprod



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA GIZI

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061-8225508, HP. 081370782565, Fax. 061- 8225509 Medan- 20131
Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id, website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Sarjana Gizi

Medan, 24 November 2025

No. : 123/S1-Gizi/STIKes/XI/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.:

Ketua STIKes Santa Elisabeth

Medan di

Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan Surat Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor:1681/STIKes/Prodi-Penelitian/XI/2025 Perihal: Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan TA. 2025/2026 atas nama:

Nama	NIM	Judul Penelitian
Dina Royani Br. Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Pada prinsipnya kami dari Prodi S1 Gizi tidak keberatan yang penting diperhatikan adalah Mahasiswa yang akan dijadikan sebagai subjek/responden penelitian merasa nyaman sehingga data yang akan dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Demikian kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami,
Ketua Program Studi Sarjana Gizi
STIKes Santa Elisabeth Medan


SARJANA GIZI
Nagoklan Simbolon, S.ST., M. Kes



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang, Medan - 20131
Telp. 061-8214020; 061-8225598; 081376702565
Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 1 Desember 2025

No : 087 /S1 Keb/STIKes/XII/2025

Lamp : -

Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No. 1681/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XI/2025 perihal permohonan ijin penelitian, maka Bersama ini Prodi Sarjana Kebidanan memberikan ijin penelitian dan menyampaikan bahwa mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan tersebut dan telah selesai melakukan penelitian.

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Dina Royani Br Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Bd. Desriati Sinaga, SST., M.Keb
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK
PROGRAM SARJANA TERAPAN
Jl. Bunga Terompet No. 118 Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, 061- 8225508, Fax. 061-8225509 Medan-20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 25 November 2025

No : 093/TLM/STIKes/XI/2025
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian di Prodi TLM

Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat Sister tertanggal 21 November 2025 dengan nomor surat 1681/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XI/2025 perihal permohonan izin Penelitian di Prodi TLM dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi TLM memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Dina Royani Br. Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Paska R. Situmorang, SST., M. Biomed
Ka.Prodi



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang, Medan - 20131
Telp. 061-8214020; 061-8225508; 081376782565

Email: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 01 Desember 2025

No : 052/S.FIS/STIKes/XII/2025
Perihal : Permohonan Ijin penelitian
Lamp : -

Kepada Yth.:
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di
Tempat.

Dengan Hormat,

Sesuai dengan Surat Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 1681/STIKes/ Kaprodi-
Penelitian/XI/2025 dan perihal : permohonan ijin Penelitian mahasiswa tingkat IV Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan TA. 2025/2026
atas nama:

No	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Dina Royani Br Pandiangan	032022009	Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang menstruasi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Demikianlah surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan
terimakasih.



Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringga



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail :stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 12 Desember 2025

No Surat : 094/D3 Kep/STIKes-Penelitian/XII/2025
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
di
Tempat

Dengan Hormat,
Menindaklanjuti surat Suster tertanggal 21 Desember 2025 dengan nomor surat 1681/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XII/2025 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, maka kami dari prodi D3 Keperawatan memberikan ijin untuk meneliti kepada:

NO	Nama	NIM	JUDUL PENELITIAN
I	Dina Royani Br. Pandiangan	032022009	Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami
Program Studi D3 Keperawatan
STIKes Santa Elisabeth Medan




Indra Hizkia P. S.Kep., Ns., M.Kep
Ka.Prodi

Tembusan:


1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



1



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

1Buku Himbunan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan


SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dina Royani Br. Pandiangan
NIM : 032022009
Judul : Gambaran pengetahuan Mahasiswa tentang menstruasi di
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Tahun 2025

Nama Pembimbing I : Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Pembimbing II : Samfriati Sinurat S.Kep.,Ns.,MAN

N O	HARI/ TGL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB2
1.	Rabu, 03 Desember 2025	Lindawati F. Tampubolon S.kep., Ns., M.kep	Perbaikan Data di Excel umur responden, umur pertama menstruasi Ada tidak nyeri		
2.	Kamis, 04 Desember 2025	Samfriati Sinurat S.kep., Ns., MAN	Konsul BAB V - kategori umur pembahasan hasil pendukung - asumsi peneliti		

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					2
4	Jumat 05/12/19	Linda Wati F. Tampubolon S-kep., Ns., M. Kep	Memindahkan data dari Excel ke spss mengelola data Refistan data Pengetahuan		
5	Batang 07/12/19	Samfrinti Simurat S-kep., Ns., MAM	Revisi kata proposal ubah menjadi skripsi Bab 3 dan 4 kalimat past tense Kerjakan kembali konsep yang dibuat di proposal sesuai (Bab 5) standar deviasi hasil temuan di Jelaskan		
6		Linda Wati F. Tampubolon S-kep., Ns., M. Kep	Revisi hari Melanjutkan pembahasan di BAB V		

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



CS Digital dengan Cerdas



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan				
3				
7.	Juni 12 Desember 2025	Lindawati F. Timpubolon S-kep, Ns, M-kep	Revisi memperbaiki kalimat, pembahasan	A
8.	Juni 12 Desember 2025	Samfrianti Sinurat S-kep, Ns, MAN	Revisi di Ageri haid Tidak ditemukan Analisis penelitian Melengkapi kalimat Paragraf di pembahasan pengetahuan. Kesimpulan. Perbaiki sesuai pedoman.	A
9.	Agustus 13 Desember 2026	Vindawati F. Timpubolon S-kep, Ns, M-kep	Perbaiki BAB V tulis pembahasan hasil melengkapi	A

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
4					
10.	15 Desember 2015	Samfriati Shaurat S.kep., Ns., MAM	BAB 4 Analisa Data menggunakan Analisa deskriptif BAB 5 Revisi dihasil Tabel Distribusi responden berdasarkan usia pembahasannya.		
11	16/12/2015	Lindauski F. Tampubolon S.kep Ns., M. Kep	Aze Sidang	JP	
12	17/12/2015	Samfriati sinural S.kep., Ns., MAM	Analisi data dilakukan menggunakan data apasaja jelaskan setelah itu nilai tertinggi /normal dan nilai rendahnya jelaskan dan mengapa bisa terjadi berikan edukasi		



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

BIMBINGAN REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dina royani Br. Pandiangan

NIM : 032022009

Judul : Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Penguji I : Lindawati F. Tampubolon, Ns.,M.Kep

Nama Penguji II : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

Nama Penguji III : Jagentar P. Pane, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO	HARI/ TGL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				P1	P2	P3
1.	Senin 19 Januari 2026	Lindawati F. Tampubolon. Ns., M.Kep	Perbaikan BAB V Setiap judul besar diberi jumlah besar Tujuan klaim			



2	Selasa 30 Januari 2020	Lindawati F. Tampubolon Ns., M. kep	Perbaiki Daftar isi dan Asumsi Penambahan dan Saran	A		
3	Rabu 31 Januari 2020	Lindawati F. Tampubolon Ns., M. kep	<u>Acc Jilid</u>	A		
4	Kamis 30 Januari 2020	Jagentar P. Pame, s kep, Ns., M. kep	Perbaiki Abstrak <u>Acc jilid</u>			




2


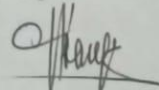
5.	25 Januari 2026 Samfriati Sinurat, S.Kep Nrs., MAN	Perbaiki penambahan pembahasan di bab V. Jenis pembalut dan frekuensi penggantian pembalut			
6.	25 Januari 2026 Samfriati Sinurat, S.Kep Nrs., MAN	Perbaiki saran Bagi responden dan bagi peneliti selanjut nya.			
7.	25 Januari 2026 Samfriati Sinurat, S.Kep Nrs., MAN	<u>Acc final</u>			

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

CS Diposita dengan Creative Commons



 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 3

27 January 2020	Dr. Lili Nibulu Ibid. S. Kep. Nis. M. Kep	Hasil Turatin 				
28 January 2020	Amanda Sinaga SS M. Pd	Konsultasi Abstrak Bahasa Inggris 				

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Dina Royani Br Pandiangan

NIM : 032022009

Yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Mahasiswa tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan”. Tanda tangan saya menunjukkan bahwa :

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini dan informasi peran saya.
2. Saya mengerti bahwa catatan tentang penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua berkas yang mencatumkan identitas dan jawaban yang akan saya berikan hanya diperlukan untuk pengelolaan data.
3. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan mendorong pengembangan tentang “Gambaran Pengetahuan Mahasiswa tentang Menstruasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan”. .

Oleh karena itu secara sukarela saya menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini. Tanda tangan saya dibawah ini sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

Medan, 21 November 2025

Peneliti

Responden

(Dina Royani Br Pandiangan)

()



KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI

Kuesioner Karakteristik Responden

A. Remaja

- a. No Responden :
- b. Usia : tahun
- c. Menstruasi pertama usia : tahun
- d. Berapa lamakah siklus menstruasi anda : Hari
- e. Jenis pembalut yang digunakan :
- f. Frekuensi penggantian pembalut : kali/hari
- g. Apakah ada nyeri haid: ya... tidak.....

B. Kuesioner Pengetahuan Menstruasi

Petunjuk pengisian :

- a. Jawablah pertanyaan dibawah ini mengenai pengetahuan remaja tentang hygiene menstruasi
 - b. Jawablah pertanyaan berikut dan isilah sesuai dengan pilihan yang tersedia
 - c. Pilihan Jawaban berupa pilihan ganda yang terdiri dari huruf a, b, dan c.
1. Apakah yang kamu ketahui tentang menstruasi ?
 - a. Darah yang pertama keluar pada remaja perempuan
 - b. Darah yang keluar dari alat reproduksi perempuan setiap bulan
 - c. Cairan keputihan yang keluar dari alat reproduksi perempuan
 2. Berapa kali normal perempuan mengalami menstruasi?
 - a. 1 kali/bulan b. 2 kali/bulan c. 3 kali/bulan
 3. Apakah nama salah satu alat reproduksi perempuan tempat meluruhnya darah Menstruasi?
 - a. Leher rahim b. Alat kelamin c. Rahim
 4. Berapa kali minimal mandi saat mengalami menstruasi?
 - a. 1 kali/hari b. 2 kali/hari c. 3 kali/hari
 5. Sebagai seorang perempuan kita sebaiknya selalu menjaga organewanitaan kita dalam keadaan apa?
 - a. Kering b. Lembab c. Basah
 6. Berapa kali minimal mengganti celana dalam saat mengalami menstruasi?
 - a. 1 kali/ hari b. 2 kali/hari c. 3 kali/ hari
 7. Berapa kali minimal mengganti pembalut yang baik saat menstruasi?



- a. 1 kali/hari b. 2-3 kali/hari c. lebih dari 6 kali/hari
8. Apakah ciri-ciri pembalut yang tidak baik untuk digunakan?
- a. Menyebabkan alergi
 - b. Dapat menyerap dengan baik
 - c. Berbahan yang lembut
9. Manakah salah satu contoh sumber makanan yang mengandung zat besi?
- a. Padi b. Bayam c. Pepaya
10. Diantara beberapa minuman dibawah ini manakah yang baik dikonsumsi untuk perembuan yang sedang menstruasi?
- a. Air putih b. Kopi c. Minuman bersoda
11. Tingkat aktivitas yang dialami remaja putri saat mau mengalami menstruasi juga akan dapat menyebabkan apa?
- a. Sakit pinggang b. Sakit perut c. Sakit punggung
12. Mengapa darah tidak boleh dibiarkan pada pembalut terlalu lama?
- a. Karena dapat menyebabkan timbulnya virus
 - b. Karena dapat merusak pembalut
 - c. Karena dapat menimbulkan bakteri penyebab penyakit
13. Bagaimana kebiasaan kamu membilas organ kewanitaannya?
- a. Dari belakang ke depan
 - b. Dari depan ke belakang
 - c. Dari samping kanan ke kiri.
14. Saat kamu membasuh organ kewanitaannya, apakah yang akan kamu lakukan?
- a. Mencuci tangan sebelum dan sesudah
 - b. Mencuci tangan sesudah membasuh
 - c. Mencuci tangan sebelum membasuh
15. Apa yang bisa dilakukan saat mengalami menstruasi, tiba-tiba perut terasa sakit (keram perut)?
- a. Minum obat dan petugas kesehatan
 - b. Istirahat
 - c. Istirahat dan bila perlu minum obat dari petugas kesehatan
16. Apabila saat menstruasi merasa sakit perut tak tertahankan, sebaiknya kamu lakukan?
- a. Dikompres hangat pada perut yang sakit



- b. Datang ke pelayanan kesehatan
 - c. Dibiarkan saja
17. Manakah yang lebih baik antara membersihkan alatewanitaan dengan air bersih saja atau dengan yang ditambah pembersih/pewangi?
- a. Air bersih saja
 - b. Pembersih/pewangi saja
 - c. Airt pembersih/ pewangi
18. Mengapa kita diharuskan untuk rajin membersihkan diri saat mengalami menstruasi?
- a. Agar terhindar dari kuman penyebab penyakit
 - b. Agar tampak lebih cantik
 - c. Agar tampak menarik
19. Manakah yang termasuk dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi?
- 1. Mandi
 - 2. Membasuh alatewanitaan dengan benar
 - 3. Mengganti pembalut
 - 4. Mengganti celana dalam
- a. 1,2 b. 1.2.3 c. 1.2.3.4
20. Apabila kita ingin menjadi seorang perempuan yang sehat, maka kita harus bagaimana?
- a. Bisa menjaga kebersihan sendiri
 - b. Mengikuti tren/mode
 - c. Mengonsumsi makanan instan
21. Ketika kegiatan sedang santai, sudah makan bergizi dan istirahat yang cukup. kamu merasakan kram perut saat menstruasi sebaiknya
- a. Di kompres hangat pada perut yang sakit
 - b. Periksa kepetugas kesehatan
 - c. Dikompres dan periksa kepetugas kesehatan
22. Ketika kamu sedang mengalami kram perut saat menstruasi, apa yang akan kamu lakukan?
- 1. Bermain dengan teman / nonton tv
 - 2. Mengompres hangat pada bagian perut
 - 3. Istirahat/tidur yang cukup
 - 4. Minum-minuman bersoda Pilihlah apa yang akan kamu lakukan.
- a. 1,2 b. 1.2.3 c. 1,2,3,4



23. Ketika mengalami menstruasi, kuman mudah masuk.

Maka dari itu kita harus bagaimana?

- a. Memperlakukan diri seperti hari-hari biasa
- b. Rajin mengganti pembalut
- c. Mengkonsumsi obat untuk melawan kuman.

(Sumber: Hidayah, 2015)

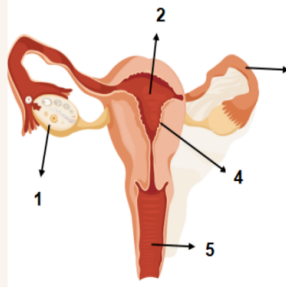
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

LEAFLET

siklus menstruasi

1. Setiap permulaan siklus menstruasi, kadar hormon gonadotropin berada pada level yang rendah dan sudah menurun sejak lahir dari fase luteal siklus sebelumnya.
2. Hormon (FSH) follicle stimulating hormone dari hipotalamus perlahan mengalami peningkatan setelah akhir dari korpus luteum dan pertumbuhan folikel dimulai pada fase folikular.
3. Peningkatan level estrogen menyebabkan feedback negatif pada pengeluaran FSH hipofisis.
4. Pada akhir fase folikular, hormon FSH merangsang reseptor (penerima) hormon LH yang terdapat pada sel granulosa, dan dengan rangsangan dari hormon LH, keluarlah hormon progesteron.
5. Setelah perangsangan oleh hormon estrogen, hipofisis LH terpicu yang menyebabkan terjadinya ovulasi adalah penanda fase transisi dari fase proliferasi ke sekresi, dari folikular ke luteal.

PENGETAHUAN MENSTRUASI



DINA
PANDIANGAN
032022009

PENGERTIAN

menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari kemaluan akibat meluruhnya sel telur yang tidak dibuahi. dalam batas normal darah yang keluar saat menstruasi sekitar 30-80 ml, jadi selama satu siklus seseorang bisa mengganti pembalut sekitar 6 hingga 16 kali tergantung pada jumlah dan lama menstruasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

1. STRESS
2. PENYAKIT KRONIS
3. GIZI BURUK
4. AKTIVITAS FISIK
5. KONSUMSI OBAT OBATAN
6. KETIDAK SEIMBANGAN HORMON



hal yang perlu diperhatikan oleh remaja wanita pada saat menstruasi yaitu :

1. PADA SAAT LAHIR PEMBUKUH DARAH RAHIM MUDAH TERINFEKSI OLEH SEBAB ITU KEBERSIHAN VAGINA HARUS DIJAGA
2. SELAMA HAID MUNGKIN TIMBUL RASA NYERI PADA PINGGANG DAN OTOT PANGGUL
3. UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN, PENGGUNAAN PEMBALUT SELAMA MENSTRUASI HARUS MENGGANTI SECARA TERATUR 2-3 KALI SEHARI ATAU SETELAH MANDI ATAU BUANG AIR KECIL.
4. JIKA MEMADAI PEMBALUT YANG SUDAH DIPAKAI YANG AKAN DIBUANG SEBAIKNYA DIBUNGKUS SEBELUM DIBUANG KETEMPAT SAMPAH.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA

No	Responden	Usia (tahun)	Usia menopause pertama (tahun)	Lama siklus menopause (hari)	Jenis perubahan yang digunakan	Frekuensi ganti pembalut perhari	Apakah ada nyeri haid	Jumlah benar	Pengetahuan	Hasil
1	O	17	13	3	1	4	1	20	1	Baik
2	G	18	12	5	1	3	1	18	1	Baik
3	S	19	11	4	1	4	1	16	1	Baik
4	L	18	13	4	1	2	1	17	1	Baik
5	C	18	13	6	1	2	1	18	1	Baik
6	F	18	13	7	1	3	1	18	1	Baik
7	M	19	14	3	1	3	1	17	1	Baik
8	E	19	12	5	2	3	1	18	1	Baik
9	T	18	13	6	1	4	1	16	1	Baik
10	J	19	12	5	1	3	1	19	1	Baik
11	F	19	13	5	1	3	1	17	1	Baik
12	I	19	14	4	1	2	1	17	1	Baik
13	Y	19	16	3	1	3	1	18	1	Baik
14	C	18	15	5	1	4	1	18	1	Baik
15	D	18	14	5	1	3	1	17	1	Baik
16	K	18	12	5	1	4	1	19	1	Baik
17	R	18	11	6	1	3	1	18	1	Baik
18	D	20	12	5	1	3	1	16	1	Baik
19	J	18	12	5	1	2	1	19	1	Baik
20	J	19	11	7	1	3	1	14	2	Cukup
21	N	18	12	4	1	4	1	18	1	Baik
22	T	18	12	7	1	3	1	18	1	Baik
23	C	19	12	4	1	4	1	18	1	Baik
24	D	18	15	7	1	3	1	19	1	Baik
25	S	18	15	7	2	3	1	17	1	Baik
26	G	18	10	5	2	4	2	17	1	Baik
27	F	28	11	5	2	5	1	15	2	Cukup
28	Y	18	14	5	1	3	1	16	1	Baik
29	R	19	13	5	1	3	1	14	2	Cukup
30	M	18	11	5	1	3	1	18	1	Baik
31	A	18	15	5	1	3	1	10	2	Cukup
32	T	18	11	5	1	2	1	18	1	Baik
33	N	18	13	7	1	2	1	18	1	Baik
34	L	18	13	6	1	4	1	20	1	Baik
35	K	18	13	4	1	3	1	20	1	Baik
36	A	19	11	3	1	3	1	20	1	Baik
37	L	18	14	3	1	3	1	18	1	Baik
38	E	18	11	7	1	3	2	18	1	Baik
39	V	19	13	3	1	3	1	17	1	Baik
40	P	18	14	3	1	3	1	17	1	Baik
41	T	18	13	5	1	3	1	12	1	Baik
42	J	18	15	5	1	3	1	14	2	Cukup
43	G	21	12	5	1	3	1	18	1	Baik
44	D	19	13	4	1	3	2	19	1	Baik
45	Y	18	14	4	1	2	1	18	1	Baik
46	W	18	14	4	1	4	2	20	1	Baik
47	T	18	12	5	1	3	1	14	2	Cukup
48	E	18	13	6	2	3	1	17	1	Baik
49	M	19	13	3	1	3	1	19	1	Baik
50	C	18	12	5	2	4	1	19	1	Baik
51	G	19	12	8	1	3	1	18	1	Baik
52	M	19	12	4	1	3	1	15	2	Cukup
53	F	17	12	6	1	4	1	16	2	Cukup
54	R	19	12	5	1	3	1	18	1	Baik
55	A	18	14	4	1	2	1	18	1	Baik
56	F	18	13	6	1	3	1	18	1	Baik
57	N	18	12	4	1	4	1	18	1	Baik
58	R	18	14	3	1	3	1	14	2	Cukup
59	C	18	14	5	1	2	1	16	1	Baik
60	D	18	15	4	1	7	1	17	1	Baik
61	E	18	13	5	1	4	1	15	2	Cukup
62	A	18	14	4	1	4	1	19	1	Baik
63	I	18	14	4	1	2	1	18	1	Baik
64	E	19	14	5	1	4	1	19	1	Baik
65	C	18	12	4	1	3	1	19	1	Baik
66	C	18	13	5	1	2	1	17	1	Baik
67	R	18	11	5	1	2	1	21	1	Baik
68	E	18	13	7	1	3	1	17	1	Baik
69	K	19	14	7	1	3	1	18	1	Baik
70	T	18	12	6	1	3	2	18	1	Baik
71	A	17	13	3	1	3	1	16	1	Baik
72	G	18	13	6	1	4	1	21	1	Baik
73	S	19	12	6	1	3	1	20	1	Baik
74	V	18	12	5	1	4	1	17	1	Baik
75	K	18	15	3	1	4	1	15	2	Cukup
76	R	18	14	4	1	4	1	16	1	Baik
77	K	19	15	7	1	3	1	16	1	Baik
78	A	18	14	4	1	1	1	14	2	Cukup
79	L	18	12	7	1	3	1	16	1	Baik
80	R	17	13	6	1	1	1	12	2	Cukup
81	C	18	11	6	1	3	1	18	1	Baik
82	B	18	15	4	1	3	1	21	1	Baik
83	R	18	12	7	1	3	1	18	1	Baik
84	M	18	12	6	1	1	1	21	1	Baik
85	E	18	14	7	1	2	1	18	1	Baik
86	S	18	13	6	1	5	2	16	1	Baik
87	T	18	12	4	1	3	1	20	1	Baik
88	C	17	12	5	1	3	2	21	1	Baik
89	A	21	14	5	1	2	1	18	1	Baik
90	S	23	12	4	1	4	1	20	1	Baik
91	A	18	13	3	1	4	2	16	1	Baik
92	D	18	11	3	1	3	1	14	2	Cukup
93	T	18	13	5	1	3	1	17	1	Baik
94	R	19	13	5	1	3	2	18	1	Baik
95	E	19	12	7	2	6	1	12	2	Cukup
96	D	18	12	4	2	4	1	14	2	Cukup
97	L	19	11	3	2	3	1	12	2	Cukup
98	P	19	12	6	2	6	1	15	2	Cukup
99	E	18	12	6	1	3	1	17	1	Baik
100	E	19	13	3	2	3	1	18	1	Baik
101	S	18	11	5	2	3	1	19	1	Baik
102	R	18	11	6	2	3	1	14	2	Cukup
103	M	18	13	7	2	3	1	20	1	Baik
104	S	25	11	6	2	2	1	20	1	Baik
105	I	19	13	5	1	3	1	19	1	Baik
106	N	19	12	5	1	3	1	20	1	Baik
107	L	19	14	3	1	3	1	17	1	Baik
108	I	17	11	5	1	2	1	18	1	Baik
109	M	20	12	4	1	3	1	20	1	Baik
110	F	17	11	5	1	3	1	19	1	Baik
111	E	18	14	7	1	6	1	18	1	Baik
112	S	18	12	4	1	3	1	19	1	Baik
113	O	18	13	4	1	3	1	18	1	Baik
114	D	18	12	6	1	3	1	15	2	Cukup
115	F	18	11	4	1	3	1	19	1	Baik
116	M	18	13	6	1	3	1	18	1	Baik
117	H	18	12	5	1	3	2	17	1	Baik
118	A	18	12	4	1	2	1	16	1	Baik
119	S	19	12	3	1	2	1	14	2	Cukup
120	N	19	13	5	1	4	1	16	1	Baik
121	B	18	13	5	1	4	1	18	1	Baik
122	K	18	11	5	1	5	1	16	1	Baik
123	H	19	14	3	2	1	1	21	1	Baik
124	M	18	12	7	1	3	1	18	1	Baik
125	M	17	12	5	1	3	1	19	1	Baik
126	D	18	13	5	1	2	1	18	1	Baik
127	C	18	12	3	2	3	1	12	2	Cukup
128	D	21	10	4	1	2	1	17	1	Baik
129	Y	18	14	4	1	2	1	14	2	Cukup
130	C	19	14	7	1	3	2	15	2	Cukup
131	K	18	12	5	1	3	1	19	1	Baik
132	F	18	13	6	1	3	1	16	1	Baik
133	S	24	12	5	1	3	1	19	1	Baik
134	G	19	12	7	1	3	1	20	1	Baik
135	T	18	11	7	1	3	1	19	1	Baik
136	L	18	13	7	1	3	1	15	2	Cukup
137	L	19	12	5	1	3	1	17	1	Baik
138	F	18	14	3	1	4	1	18	1	Baik
139	T	17	10	6	1	1	1	17	1	Baik
140	R	18	14	4	1	1	1	23	1	Baik



Frequencies

[DataSet1] C:\Users\ACER\Documents\dataaaaaa.sav

Statistics								
		Usia Responden	Usia Menstruasi Pertama	Lama Menstruasi dalam 1 siklus	Jenis Pembalut Yang Digunakan	frekuensi pem balu	nyeri haid	pengetahuan
N	Valid	140	140	140	140	140	140	140
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		18.48	12.66	4.95	1.13	3.09	1.09	1.00
Median		18.00	13.00	5.00	1.00	3.00	1.00	1.00
Std. Deviation		1.360	1.215	1.271	.336	.877	.281	.000
Minimum		17	10	3	1	1	1	1
Maximum		28	16	8	2	6	2	1

Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	9	6.4	6.4	6.4
18	87	62.1	62.1	68.6
19	35	25.0	25.0	93.6
20	2	1.4	1.4	95.0
21	3	2.1	2.1	97.1
23	1	.7	.7	97.9
24	1	.7	.7	98.6
25	1	.7	.7	99.3
28	1	.7	.7	100.0
Total	140	100.0	100.0	

Usia Menstruasi Pertama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	3	2.1	2.1	2.1
11	19	13.6	13.6	15.7
12	47	33.6	33.6	49.3
13	35	25.0	25.0	74.3
14	26	18.6	18.6	92.9
15	9	6.4	6.4	99.3
16	1	.7	.7	100.0
Total	140	100.0	100.0	



frekuensi pembalut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 kali	5	3.6	3.6	3.6
	2 kali	21	15.0	15.0	18.6
	3 kali	80	57.1	57.1	75.7
	4 kali	28	20.0	20.0	95.7
	5 kali	3	2.1	2.1	97.9
	6 kali	3	2.1	2.1	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

nyeri haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ada	128	91.4	91.4	91.4
	Tidak ada	12	8.6	8.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	140	100.0	100.0	100.0

Lama Menstruasi dalam 1 siklus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	21	15.0	15.0	15.0
	4	30	21.4	21.4	36.4
	5	46	32.9	32.9	69.3
	6	22	15.7	15.7	85.0
	7	20	14.3	14.3	99.3
	8	1	.7	.7	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Jenis Pembalut Yang Digunakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kain	122	87.1	87.1	87.1
	Kemasan	18	12.9	12.9	100.0
	Total	140	100.0	100.0	



DOKUMENTASI

