

**GAMBARAN PENGETAHUAN MANAJEMEN MENSTRUASI
HYGINE PADA SISWI SMP NEGERI 11
KOTA PADANG SIDEMPUAN**

SKRIPSI

OLEH :

**NILA YANTI SIREGAR
NIM : 18010047**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANG SIDEMPUAN
2022**

**GAMBARAN PENGETAHUAN MANAJEMEN MENSTRUASI
HYGINE PADA SISWI SMP NEGERI 11
KOTA PADANG SIDEMPUAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan*

OLEH :

**NILA YANTI SIREGAR
NIM : 18010047**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANG SIDEMPUAN
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN MANAJEMEN MENSTRUASI
HYGINE PADA SISWI SMP NEGERI 11
KOTA PADANG SIDEMPUAN**

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipertahankan di hadapan
tim penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan
Di Kota Padang Sidempuan

Padang Sidempuan, September 2022

Pembimbing Utama



Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
NIDN. 0110128801

Pembimbing Pendamping



Henny Sahrani Siregar, SE, M.Kes
NIDK. 8891460018

Ketua Program Studi Keperawatan
Program Sarjana




Ns. Nafar Fitri Napitupulu, M.Kep
NIDN. 0111048402

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Afa Royhan




Arini Hidayah, SKM.M.Kes
NIDN. 0118108703

SURAT PENYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nila Yanti Siregar

Nim : 18010047

Program studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi Smp Negeri 11 Kota Padang Sidempuan” benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, saya akan menerima sanksi yang telah diterapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang Sidempuan, September 2022

Penulis



Nila Yanti Siregar

IDENTITAS PENULIS

Nama : Nila Yanti Siregar
NIM : 18010047
Tempat/ Tgl Lahir : Jambur Padang Matinggi / 10 Juli 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jambur Padang Matinggi
Kecamatan Panyabungan Utara

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 073 Jambur Padang Matinggi : Lulus tahun 2012
2. SMP Negeri 1 Panyabungan Utara : Lulus tahun 2015
3. SMA Negeri 1 Panyabungan Utara : Lulus tahun 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “**GAMBARAN PENGETAHUAN MANAJEMEN MENSTRUASI HYGINE PADA SISWI SMP NEGERI 11 KOTA PADANG SIDEMPUAN**” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Afa Royhan Di Kota Padang Sidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM,M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padang Sidempuan.
2. Ns. Natar Fitri, M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padang Sidempuan.
3. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Henny Sahriani Siregar, SE, M.Kes selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Mustika Dewi Pane, M.Kep selaku ketua penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
6. Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep selaku anggota penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
8. Orang tua yang saya cintai, atas dukungan, semangat, perhatian, pengertian dan nasehat yang tiada henti dan sangat berarti bagi saya sehingga penelitian ini dapat di selesaikan.

9. Sahabat-sahabat tercinta atas dukungan, bantuan, dan kesediaan sebagai tempat berkeluh kesah.

Dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga membutuhkan kritikan dan sarann yang bersifat membangun. Yang di harapkan guna perbaikan di masa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkat pelayanan keperawatan.

Padangsidimpuan, Agustus 2022

Peneliti

Nila Yanti Siregar
NIM. 18010047

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANG SIDEMPUNAN**

Laporan penelitian, Agustus 2022

Nila Yanti Siregar

Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempunan.

Abstrak

Manajemen kebersihan menstruasi merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan perempuan dewasa dan remaja untuk menggunakan pembalut bersih yang bertujuan untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk membasuh tubuh sesuai kebutuhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan responden terkait manajemen menstruasi hygiene. Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempunan dengan 50 siswi yang mengalami menstruasi pertama sebagai responden. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa kebanyakan responden didapatkan hasil siswi berpengetahuan kurang sebanyak 23 siswi (46,0%). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah pengetahuan manajemen menstruasi hygiene Kurang Baik, karena sebagian besar siswi di SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempunan pertama kali mengalami menstruasi atau menarche serta kurangnya pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi.

Kata kunci : **Pengetahuan, Manajemen Menstruasi Hygine**

Daftar pustaka : 32 (2014-2021)

**NURSE PROGRAM OF HEALTH FACULTY AT AUFA ROYHAN
UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN**

Report of the Research, August 2022

Nila Yanti Siregar

The Description of Menstrual Hygiene Management Knowledge For students of
SMP Negeri 11 Padang Sidempuan

Abstract

Menstrual hygiene management is an activity carried out by adult women and youth to use clean sanitary napkins which aims to absorb or collect menstrual blood, Use soap and water to wash body as needed. The purpose of this research is to find out description of respondent's characteristic knowledge regarding menstrual hygiene management. This type of research is using quantitative research, with a descriptive research design. This research was conducted at SMP Negeri 11 Padang Sidempuan with 50 female students who experienced menstruation as respondents. The results of the study after filling out the questionnaire showed that 23 students (46.0%). The conclusion from results of this study is that knowledge of menstrual hygiene management is not good, because most of the students at SMP Negeri 11 Padang Sidempuan experience menstruation for first time or menarche and lack of health education about menstrual hygiene.

Key Words : Knowledge, Menstrual Hygiene Management

Reference : 32 (2014-2021)



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
IDENTITAS PENULIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Praktis	4
1.4.2. Manfaat Teoritis	4
1.4.3. Bagi Institusi Keperawatan	4
1.4.4. Bagi Responden.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Menstruasi	6
2.1.1. Defenisi Menstruasi.....	6
2.1.2. Fisiologi Menstruasi	6
2.1.3. Siklus Menstruasi	7
2.1.4. Mekanisme Terjadinya Menstruasi	8
2.1.5. Cara Menghitung Siklus Menstruasi	12
2.1.6. Kategori Siklus Menstruasi	12

2.1.7. Faktor-Faktor Menstruasi.....	13
2.1.8. Gangguan Menstruasi.....	13
2.1.9. Klasifikasi Menstruasi.....	15
2.2. Konsep Manajemen Mestruasi Hygine	15
2.2.1. Pengertian Manajemen Mestruasi Hygine	15
2.2.2. Tujuan Manajemen Mestruasi Hygine	16
2.2.3. Faktor yang mempengaruhi Manajemen Mestruasi Hygine	19
2.2.4. Dampak Dari Manajemen Mestruasi Hygine.....	20
2.3. Konsep Pengetahuan Manajemen Mestruasi Hygine.....	24
2.3.1. Defenisi Pengetahuan Manajemen Mestruasi Hygine	24
2.3.2. Macam-Macam Pengetahuan	27
2.3.3. Tingkat Pengetahuan	28
2.3.4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan	29
2.3.5. Proses Adopsi Perilaku Pengetahuan	30
2.4. Kerangka Teori.....	31
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	32
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.2.1. Lokasi Penelitian	32
3.2.2. Waktu Penelitian	32
3.3. Populasi dan Sampel	33
3.3.1. Populasi	33
3.3.2. Sampel	33
3.3.3. Tehnik Sampling	33
3.4. Etika Penelitian	34
3.4.1. Lembar Persetujuan Responden	34
3.4.2. Tanpa Nama	34
3.4.3. Kerahasiaan	34
3.5. Alat Pengumpulan Data	34
3.6. Prosedur Pengumpulan Data	35
3.7. Defenisi Operasional.....	36
3.8. Rencana Analisa.....	36
3.9. Uji Statistik	37

BAB 4 HASIL PENELITIAN	38
4.1. Analisa Univariat	38
4.1.1. Karakteristik Responden	38
BAB 5 PEMBAHASAN	40
5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan	40
5.1.1. Usia.....	40
5.1.2. Kelas.....	41
5.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengetahuan siswa tentang manajemen menstrual hygiene	41
BAB 6 PENUTUP.....	43
6.1. Kesimpulan	43
6.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rencana dan Waktu Penelitian	32
Tabel 3.2. Defenisi Operasonal	36
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Bedasarkan Karakteristik Responden	38
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Bedasarkan pengetahuan	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 2. Balasan Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 3. Izin Penelitian
- Lampiran 4. Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. SPSS
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-15 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku beberapa aspek, Misalnya psikologis dan lain-lainnya. Siklus menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2014).

Menurut WHO (*World Health Organization*) Pada tahun 2017, angka kejadian nyeri menstruasi Di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% Perempuan di setiap Negara mengalami nyeri Menstruasi. Kriteria umur remaja berkisar antara 10-19 tahun, menunjukkan bahwa prevalensi ada yang mengalami disminore dikelompokkan menjadi nyeri ringan 19,3% nyeri sedang 20,2% Dan nyeri yang hebat (60,3%).

Manajemen menstruasi hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku manajemen menstruasi hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Seseorang yang tidak menjaga hygiene yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi.

Pengetahuan tentang manajemen menstruasi hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang manajemen menstruasi hygiene maka akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi.

Pada penelitian yang dilakukan Cahyono (2016) tentang pengetahuan remaja putri tentang manajemen menstruasi hygiene saat menstruasi menunjukkan pengetahuan cukup yaitu 29 responden (72%), pengetahuan kurang 2 responden (5%). mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMPN 13 Bandung, dapat disimpulkan bahwa hasil pengetahuan responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (69,1%) dalam kategori buruk. Hasil sikap responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (52,7%) dalam kategori mendukung. Hasil perilaku responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (54,3%) dalam kategori baik. Diharapkan petugas kesehatan setempat memberikan konten materi penyuluhan yang lebih lengkap khususnya mengenai perawatan diri saat menstruasi dan mengevaluasi metode penyuluhan yang tepat bagi para siswi. Sehingga kedepannya dapat mengurangi keluhan yang dialami oleh para siswi khususnya ketika sedang menstruasi.

Penelitian Gustina (2015), dari 79 responden 93,7% (74 orang) tidak mengetahui penyebab menstruasi, 51,9% (41 orang) mengatakan darah menstruasi dari perut, 48,1% (33 orang) mengatakan lama menstruasi 3-7 hari, 58,2% (46 orang) tidak mengetahui siklus normal menstruasi. Sumber informasi yang diterima siswa dari ibu 64 siswa (81%), kakak 57 siswa. Sumber informasi yang diterima siswa dari ibu 64 siswa (81%), kakak 57 siswa (72,2%), guru sebanyak 53 siswa (67,1%), media 50 siswa (63,3%), dan teman sebaya 40 siswa (50,6%).

Penelitian Haryanti (2016) tentang pengetahuan manajemen menstruasi hygiene saat menstruasi menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebagian besar remaja putri berpengetahuan cukup sebanyak 54 responden (67,5%). Penelitian Putri (2016) menunjukkan hasil 55 siswi (53,9%) tidak mengetahui tentang personal hygiene pada saat menstruasi. Menurut hasil reskidas 2018 menunjukkan bahwa prevelensi di provinsi di Sumatera Utara mencapai 9,69%, Prevalensi di Kota Padang Sidempuan mencapai 6,79% (Reskidas, 2018).

Hasil survey awal yang dilakukan di SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan pada tahun 2021 dimulai dari Desember 2021 sampai dengan bulan Februari 2022 terdapat 50 siswi yang mengalami menstruasi. Dari hasil wawancara 5-10 orang siswi yang menstruasi pertama kali mengetahui Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi pada siswi SMP.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden
2. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan responden terkait manajemen menstruasi hygiene.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan menambah wawasan tentang Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygiene dengan melakukan perilaku siswi dalam menjaga kesehatan organ reproduksi serta dapat dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi.

1.4.2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswi mengenai Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygiene dengan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan sebagai sumber bacaan pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan.

1.4.3. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di pergunakan sebagai bahan bacaan/referensi bagi mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Afa Royhan dan instansi terkait untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebersihan menstruasi.

1.4.4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan suatu informasi dan masukan tentang kebersihan menstruasi bagi Siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Menstruasi

2.1.1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini,2018).

2.1.2. Fisiologi Menstruasi

Adapun fisiologi menstruasi/haid diantaranya:

1. Stadium menstruasi Stadium menstruasi secara wajar terjadi selama 3 sampai 7 hari. Terjadinya perdarahan atau haid pada stadium ini dikarenakan terlepasnya selaput rahim (endometrium). Dalam fase ini Kadar hormon ovarium sangat rendah.

2. Stadium poliferasi Stadium poliferasi biasanya terjadi saat darah menstruasi berhenti sampai hari ke-14. Dimulainya fase poliferasi yaitu terjadinya pertumbuhan kelenjar endometrium yang semakin cepat dan terus menebal dan diantara hari ke-12 sampai dengan hari ke-14 terjadi ovulasi atau pengelupasan sel telur dari indung telur.
3. Stadium sekresi Periode setelah adanya ovulasi dan berlangsung selama 11 hari. Dalam fase ini, dikeluarkannya hormon progesteron sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan endometrium untuk membuat keadaan rahim yang siap untuk di implantasi.
4. Stadium pramenstruasi Stadium pramenstruasi terjadi selama 3 hari, di endometrium hormon progesteron dari corpus luteum bekerja sehingga menyebabkan arteri spiralis memilin secara kuat.

2.1.3. Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Karena jam mulainya menstruasi tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar menstruasi dari ostiumuteri eksternum tidak dapat diketahui, maka panjang siklus mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun adalah 25,1 hari. Pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari,

dan pada wanita 55 tahun 51,9 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus menstruasi 28 hari itu tidak sering dijumpai (Prawirohardjo, 2014).

2.1.4. Mekanisme Terjadinya Menstruasi

1. Siklus Endometrium

Siklus endometrium menurut Fitri (2017), terdiri dari empat fase, yaitu:

- a. Fase Menstruasi atau deskuamasi Pada masa ini endometrium dilepaskan dari dinding uterus disertai dengan perdarahan. Hanya lapisan tipis yang tinggal yang disebut dengan stratum basale, stadium ini berlangsung 4 hari. Saat haid itu keluar darah, potongan-potongan endometrium dan lendir dari serviks. Darah tidak membeku karena adanya fermen yang mencegah pembekuan darah dan mencairkan potongan-potongan mukosa. Hanya kalau banyak darah keluar maka fermen tersebut mencukupi hingga timbul bekuan-bekuan darah dalam darah haid.
- b. Fase post menstruasi atau stadium regenerasi Luka endometrium yang terjadi akibat pelepasan endometrium secara berangsur-angsur sembuh dan ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang tumbuh dari sel-sel epitel kelenjar endometrium. Pada waktu ini tebal endometrium $\pm 0,5$ mm, stadium sudah mulai waktu stadium menstruasi dan berlangsung ± 4 hari.
- c. Fase intermenstruum atau stadium proliferasi Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi setebal $\pm 3,5$ mm. fase ini

berlangsung dari hari ke 5 sampai hari ke 14 dari siklus haid. Fase proliferasi dapat dibagi dalam subfase yaitu:

d. Fase Proliferasi dini

Fase proliferasi dini berlangsung antara hari ke 4 sampai hari ke 9, fase ini dikenal dari epitel permukaan yang tipis dan adanya regenerasi epitel, terutama dari mulut kelenjar. Kelenjar kebanyakan lurus, pendek dan sempit. Bentuk kelenjar ini merupakan ciri khas fase proliferasi; sel-sel kelenjar mengalami mitosis. Sebagian sediaan masih menunjukkan suasana fase menstruasi dimana terlihat perubahan-perubahan involusi dari epitel kelenjar yang berbentuk kuboid. Stroma padat dan sebagian menunjukkan aktivitas mitosis, sel-selnya berbentuk bintang dan lonjong dengan tonjolan-tonjolan anastomosis. Nukleus sel stroma relatif besar karena sitoplasma relatif sedikit.

e. Fase proliferasi akhir

Fase ini berlangsung pada hari ke 11 sampai hari ke 14. Fase ini dapat dikenal dari permukaan kelenjar yang tidak rata. Inti epitel kelenjar membentuk pseudistratifikasi. Stroma bertumbuh aktif dan padat.

f. Fase pramenstruum atau stadium sekresi

Fase ini mulai sesudah ovulasi dan berlangsung dari hari ke 14 sampai hari ke 28. Pada fase ini endometrium kira-kira tetap tebalnya tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang.

Berkeluk keluk dan mengeluarkan getah yang makin lama makin nyata. Dalam endometrium telah tertimbun glikogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk telur yang dibuahi. Memang tujuan perubahan ini adalah untuk mempersiapkan endometrium menerima telur yang dibuahi. Fase ini dibagi atas:

g. Fase sekresi dini

Dalam fase ini endometrium lebih tipis daripada fase sebelumnya karena kehilangan cairan, tebalnya \pm 4-5 mm. pada saat ini dapat dibedakan beberapa lapisan, yaitu:

- 1) Stratum basale, yaitu lapisan endometrium bagian dalam yang berbatasan dengan lapisan myometrium. Lapisan ini tidak aktif, kecuali saat mitosis pada kelenjar.
- 2) Stratum spongiosum, yaitu lapisan tengah berbentuk anyaman seperti spons. Ini disebabkan oleh banyak kelenjar yang melebar dan berkeluk-keluk dan hanya sedikit stroma diantaranya.
- 3) Stratum kompakum, yaitu lapisan atas yang padat. Saluransaluran kelenjar sempit, lumennya berisi sekret dan stromanya edema.

h. Fase sekresi lanjut

Endometrium dalam fase ini tebalnya 5-6 mm. Dalam fase ini terdapat peningkatan dari fase sekresi dini, dengan

endometrium sangat banyak mengandung pembuluh darah yang berkeluk-keluk dan kaya dengan glikogen. Fase ini sangat ideal untuk nutrisi dan perkembangan ovum. Sitoplasma sel-sel stroma bertambah. Sel stroma menjadi sel desidua jika terjadi kehamilan.

2. Siklus Ovulasi

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH (Follicle Stimulating Hormone), kemudian hipofisis mengeluarkan LH (Luteinizing Hormone). Peningkatan kadar LH (Luteinizing Hormone), merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Folikel primer primitif berisi oosit yang tidak matur (sel primordial). Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan estrogen. Lonjakan LH (Luteinizing Hormone) sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur dan terjadi ovulasi, folikel yang kosong memulai berformasi menjadi corpus luteum. Corpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi baik hormon estrogen maupun progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, corpus luteum berkurang dan kadar hormon menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Kusmiran, 2014).

3. Siklus Hipofisis

Hipotalamus menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron darah menurun, kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Sebaliknya GnRH menstimulasi sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH).FSH menstimulasi perkembangan folikel degraaf ovarium dan produksi estrogennya.Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan Luteinizing Hormone (LH).LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum pada masa ini, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi (Kusmiran, 2014).

2.1.5. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Menghitung jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “Siklus hari ke-1”. Panjang siklus menstruasi rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi berubah sepanjang hidup, dan jumlahnya mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu sekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita

yang benar-benar mengalami siklus 28 hari (Noor Verawaty, Sri, dkk. 2011).

2.1.6. Kategori Siklus Menstruasi

Satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tetapi panjang siklus 24-35 hari masih dikategorikan normal. Perdarahan menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis dalam setiap siklus menstruasinya (Noor Verawaty, Sri, dkk. 2011). Kategori Siklus Menstruasi:

1. Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 28-35 hari
2. Tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya < 28 hari dan > 35 hari

2.1.7. Faktor-faktor Menstruasi

Menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Faktor hormon Menstruasi pada perempuan biasanya disebabkan oleh beberapa hormon yaitu Follicle Stimulating Hormone yang dikeluarkan oleh hipofisis, Luteinizing Hormone yang dihasilkan oleh hipofisis, dan hormon estrogen, progesteron yang dihasilkan oleh sel telur.
2. Faktor enzim Terjadinya perdarahan endometrium (menstruasi) yang diakibatkan oleh enzim hidrolis pada endometrium akan merusak

sel-sel yang memiliki peran sebagai sintesis protein sehingga terganggunya metabolisme tubuh.

3. Faktor vaskuler Terjadi perdarahan menstruasi dikarenakan adanya endometrium yang beregresi didalam vena dan saluran yang menghubungkannya dengan arteri.
4. Faktor prostaglandin Prostaglandin F2 dan E2 banyak terkandung di dalam endometrium, desintegrasi endometrium menyebabkan prostaglandin terlepas sehingga berkontraksinya myometrium dan terjadilah perdarahan menstruasi.

2.1.8. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah kelainan perdarahan menstruasi, terkait dengan panjang dan lama siklus, jumlah darah siklus, serta nyeri. Selain itu, gangguan menstruasi pada seorang wanita bisa disebabkan karena hormon yang tidak seimbang, infeksi, struktur organ reproduksi yang bermasalah, dan faktor lainnya.

Berbagai gangguan atau keluhan menstruasi yang sering perempuan alami yaitu:

1. Kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan saat menstruasi
 - a. Hipermenorea Merupakan kejadian menstruasi yang waktunya melebihi batas normal yaitu lebih dari tujuh hari.
 - b. Hipomenorea Merupakan kejadian menstruasi yang kurang dari waktu normal.

2. Gangguan pada siklus

a. Polimenorea

Merupakan siklus menstruasi kurang dari 21 hari yang dipengaruhi oleh faktor hormonal.

b. Oligomenorea Merupakan siklus menstruasi yang lebih atau lewat dari 35 hari.

c. Amenorea Yaitu selama 3 bulan berturut-turut tidak terjadinya menstruasi.

3. Gangguan atau kelainan lain yang berhubungan dengan menstruasi

a. Dismenorea Merupakan nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum dan saat menstruasi juga kerap kali disertai dengan datangnya rasa mual.

b. Sindroma premenstrual Merupakan keluhan yang muncul sebelum hari terjadi menstruasi dan hilang sesudah terjadinya menstruasi. Hal ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron.

c. Amenore Amenore merupakan suatu keadaan dimana pada saat usia subur perempuan tidak mengalami menstruasi.

d. Endometriosis Merupakan kondisi terdapatnya jaringan endometrium (lapisan terdalam uterus) yang tumbuh di luar uterus yang menyebabkan nyeri dan perdarahan yang tidak teratur.

2.1.9. Klasifikasi Menstruasi

1. Dismenorea

Dismenorea atau nyeri menstruasi mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter.

2. Sindroma Pra haid/Pra Menstruasi

Keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah menstruasi datang meskipun kadang-kadang berlangsung terus sampai menstruasi berhenti. Keluhan terdiri atas gangguan emosional (Prawirohardjo, 2014)

2.2. Konsep Manajemen Menstruasi Hygine

2.2.1. Pengertian Manajemen Menstruasi Hygine

Menstrual Hygine Management (MHM) dapat diartikan sebagai manajemen kebersihan menstruasi (MKM), adalah manajemen kebersihan diri selama proses menstruasi. UNICEF mendefinisikan MHM sebagai kegiatan yang dilakukan perempuan dewasa dan remaja untuk menggunakan pembalut bersih yang bertujuan untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk membasuh tubuh sesuai kebutuhan, serta memiliki akses ke fasilitas yang aman dan nyaman untuk membuang sampah bekas material menstruasi (Alleman & Burgers, 2019). Definisi lain menyebutkan kegiatan dalam manajemen menstruasi hygiene berupa

menggunakan pembalut bersih, menggantinya sesering mungkin, dan membuangnya dengan aman, serta memiliki akses untuk toilet, sabun, air, untuk membersihkan dirinya dengan privasi terjamin (Kemdikbud, 2017).

Manajemen menstruasi hygiene yang dikelola dengan baik, merupakan bentuk dari pemenuhan hak asasi perempuan atas kebutuhan sanitasi dan air yang turut tercantum dalam poin keenam di Sustainable Development Goals (SDGs) oleh Perserikatan bangsa-bangsa. Meskipun masih dianggap tabu dan menghadapi banyak hambatan, Manajemen menstruasi hygiene yang baik dinilai positif dan memiliki banyak urgensi untuk perempuan (Ballys, 2017). Namun, kondisi ekonomi, mitos seputar menstruasi, dan kepercayaan lain menyebabkan perempuan di negara berkembang jarang menggunakan pembalut dan kegiatan manajemen menstruasi hygiene dengan baik (Kaur et al., 2018).

2.2.2. Tujuan manajemen menstruasi hygiene

Menstruasi hygiene perlu dikelola dengan baik. Sarma (2018) menjabarkan tujuan menstrual hygiene, sebagai berikut:

1. Mengurangi risiko perempuan terkena infeksi saluran kemih.
Penggunaan pembalut wanita lebih dari 4 jam, akan membuat area genital menjadi lembab dan menjadi tempat yang ideal untuk tumbuh jamur dan mikroba lain seperti *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*, *ecoli*, dan *Pseudomonas aeruginosa*. Bakteri ini dapat menyebar hingga ke traktur urinari dan menyebabkan infeksi saluran

- kemih yang ditandai dengan sensasi nyeri saat berkemih, demam, dan nyeri punggung (Torondel et al., 2018). Komplikasi ini dapat dicegah dengan rutin mengganti pembalut sekali pakai atau mencuci bersih pembalut kain bekas pakai, mencuci area genital dengan air bersih (pakai sabun lembut jika perlu).
2. Mengurangi kejadian ruam di sekitar area genital perempuan. Lokasi lembab, diperparah dengan riwayat alergi terhadap bahan di dalam pembalut membuat kejadian ruam ketika menstruasi cukup tinggi di kalangan perempuan. Pembalut yang jarang diganti akan membuat kulit menjadi lembab yang akan membuat jamur dan bakteri tumbuh di lokasi tersebut. Zat-zat kimia di dalam pembalut satu kali pakai, terkadang tidak cocok untuk sebagian orang, sehingga pembalut bio-degradable dianggap bisa menjadi solusi.
 3. Mencegah infeksi traktus reproduksi bagian bawah Pembalut yang tidak higienis dapat meningkatkan risiko infeksi traktus reproduksi bagian bawah. RTI dapat menyebabkan morbiditas kesehatan reproduksi karena bakteri yang bertanggung jawab atas infeksi ini dapat menyerang lapisan mukosa saluran reproduksi dan menyebabkan kerusakan serius pada dinding rahim, ovarium, dan saluran tuba (Torondel et al., 2018). Vaginitis dan keputihan yang abnormal adalah gejala awal dari RTI yang parah. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan dapat menjadi solusi.

4. Meminimalisir risiko terkena kanker leher rahim (serviks) Kanker leher rahim adalah kanker yang disebabkan oleh Human Papilloma Virus yang bertransmisi secara seksual, namun manajemen kebersihan diri yang buruk akan meningkatkan risiko keterpaparannya (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

Pembalut wanita dan sanitasi yang kurang higienis merupakan penyebab yang bisa meningkatkan risiko terkena kanker serviks, meskipun beberapa alasan lain juga bertanggung jawab. Pemenuhan tujuan menstrual hygiene tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebuah penelitian menyatakan bahwa faktor yang berpengaruh terdiri dari empat kategori yaitu pengalaman perempuan, kebutuhan perempuan, kesadaran perempuan, dan fasilitas WASH (Water, Sanitation, Hygiene) (Shallo et al., 2020).

Pengalaman perempuan yang mempengaruhi pengetahuan tentang menstrual hygiene adalah tentang sudah berapa lama sejak dia mengalami menarche, ketakutan melihat darah, seberapa berpengaruh kondisi menstruasinya terhadap kesehariannya. Faktor lainnya adalah kesadaran dari perempuan itu sendiri, semakin banyak informasi dia peroleh maka akan semakin baik menstrual hygienya. Faktor yang terakhir adalah sarana WASH, meliputi ketersediaan air, kebersihan toilet, dan ketersediaan pembalut sesuai kebutuhan (Shallo et al., 2020).

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi manajemen menstruasi hygiene

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku manajemen menstruasi hygiene faktor sosio-kultural, lingkungan, personal, interpersonal, dan biologis (Alleman & Burgers, 2019). Faktor-faktor tersebut dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Faktor sosio-kultural, terdiri dari peraturan yang berlaku, tradisi, budaya yang dianut. Banyak budaya yang memberikan peraturan tak tertulis tentang mengelola menstruasi, sebagian membantu, sebagian lainnya cenderung berimplikasi negatif. Beberapa budaya membuat perempuan kesulitan bersosialisasi saat menstruasi yang akan membatasi kebebasannya. Di salah satu kepercayaan, perempuan yang sedang menstruasi dilarang mandi atau dia akan infertile, dilarang menyentuh bunga atau dia akan layu, dilarang menyentuh sapi, dilarang menyentuh cermin, dan lain-lain (House et al., 2016).
2. Faktor lingkungan, seperti ketersediaan air, sanitasi, dan sumberdaya lain yang tersedia.
3. Faktor interpersonal, seperti hubungan antara orang tua, guru dan teman sebaya. Sebuah penelitian menyatakan bahwa pendidikan ibu mempengaruhi pengetahuan dan perilaku menstrual hygiene anak perempuannya, karena ibu merupakan sumber informasi pertama anaknya, terutama untuk hal yang dianggap tabu, seperti menstruasi (Chowdhury & Chakraborty, 2017).

4. Faktor personal, seperti pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan pribadi.
5. Faktor biologis seperti, umur, keparahan menstruasi, dan siklus menstruasi.
6. Faktor-faktor yang tidak diatasi dengan seksama akan menimbulkan buruknya pengelolaan menstrual hygiene.

2.2.4. Dampak Dari Manajemen Menstruasi Hygiene

Menstruasi hygiene yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak negatif di beberapa aspek sekaligus. Kemdikbud (2017) membagi dampak tersebut dalam empat aspek besar berikut ini:

1. Dampak ke kesehatan menstruasi hygiene yang baik dapat mencegah komplikasi kesehatan berkelanjutan. Apabila tidak dilakukan dengan baik dapat menimbulkan beberapa keluhan seperti keputihan, infeksi saluran kemih, iritasi kulit, dan gangguan traktus reproduksi bagian bawah (Torondel et al., 2018).
2. Dampak ke pendidikan (remaja usia sekolah)

Penelitian yang dilakukan di Indonesia, menyatakan bahwa lebih dari setengah remaja yang menjadi sampel tidak melakukan menstrual hygiene dengan baik dan 11% diantaranya pernah setidaknya satu hingga dua hari tidak masuk sekolah karena menstruasi (Davis et al., 2018). Hal ini akan menyebabkan remaja perempuan rentan tertinggal pelajaran sekolahnya.

3. Dampak ke partisipasi social

Banyak hal yang membuat perempuan yang sedang menstruasi harus mengurangi kegiatannya sehari-hari, seperti keluhan PMS, kebiasaan, dan lainnya. Sebuah penelitian menyatakan bahwa lebih dari 30% wanita mengurangi produktivitasnya selama menstruasi karena hal tersebut (Schoep et al., 2019).

4. Dampak ke lingkungan

Tempat sampah untuk menampung pembalut bekas yang tidak tersedia akan membuat perempuan cenderung membuangnya ke dalam toilet. Lambat laun hal ini akan membuat toilet tersumbat, sampah pembalut yang mengandung plastik tidak terurai dan mencemari lingkungan. Alternatif solusi yang dapat dilakukan saat ini adalah menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, menggunakan menstrual cup, atau memakai tampon yang 100% katun tanpa plastik (Borunda, 2019).

Dampak tersebut dapat diminimalisir dengan pemenuhan sarana WASH yang dikelola dengan baik (UNICEF, 2019). WASH adalah singkatan dari *water sanitation and hygiene* adalah program yang diadakan oleh UNICEF bekerjasama dengan pemerintah di seluruh dunia untuk menjamin hak atas kehidupan yang bersih dan lingkungan yang aman (UNICEF, 2019). Saat ini, akses dasar untuk WASH yang adekuat menjadi langkah awal dari menstrual hygiene menuju perubahan ke arah yang lebih baik (Alleman & Burgers, 2019). Beberapa poin

penting dalam pemenuhan sarana dan prasarana WASH adalah sebagai berikut:

1. Infrastruktur WASH

Fasilitas seperti air, toilet yang aman bersih, sabun, dan tempat untuk mencuci pembalut yang memadai merupakan hal dasar untuk tercapainya manajemen menstruasi hygiene yang baik. Penelitian menyatakan bahwa sekitar 2 juta orang masih kesulitan untuk mengakses fasilitas sanitasi yang layak. Bahkan di negara berkembang, masih banyak sekolah yang tidak menyediakan fasilitas WASH yang memadai (Sida, 2016).

2. Absorben menstruasi

Banyak remaja perempuan yang tidak menggunakan bahan penyerap darah menstruasi dengan baik. Seperti menggunakan bahan yang tidak higienis dan tidak aman selama menstruasi karena beberapa faktor seperti: tidak tersedia, rasa malu yang dialami saat membeli produk di depan umum, atau ketidakmampuan membayar atau masalah memilih untuk tidak menghabiskan dana terbatas untuk kebutuhan menstruasi (Sida, 2016).

UNICEF membagi macam-macam absorben menstruasi menjadi lima macam yang berbeda (Alleman & Burgers, 2019), dengan keuntungan dan kerugiannya masing-masing, dengan rincian berikut:

1. Kain. Kelebihannya: dapat digunakan kembali, terjangkau, sudah digunakan dalam banyak konteks. Kekurangan: tidak praktis,

- membutuhkan air bersih dan sabun, serta menghabiskan waktu untuk mencuci dan mengeringkan.
2. Pembalut kain. Kelebihannya: dapat digunakan kembali, dapat dibuat sendiri atau diproduksi secara lokal, yang berkualitas baik, nyaman. Kekurangannya: sedikit kurang praktis, menghabiskan sabun air, dan membutuhkan waktu untuk mencuci dan mengeringkan.
 3. Pembalut sekali pakai. Kelebihannya: nyaman, praktis, tersedia secara luas, disukai oleh banyak wanita dan anak perempuan. Kekurangannya: menciptakan sampah yang sangat banyak dan tidak bisa didaur ulang, harus dibeli dengan harga yang lumayan mahal.
 4. Menstrual cup. Kelebihannya: dapat digunakan kembali, sudah tersedia di beberapa negara. Kekurangannya: pemasangannya tidak praktis, membutuhkan air dan sabun untuk membersihkan, dan terhalang oleh budaya tabu tentang keperawan.
 5. Tampon. Kelebihannya: nyaman, tersedia di beberapa negara. Kekurangan: menimbulkan sampah yang tidak bisa didaur ulang dan terhalang oleh tabu budaya seputar keperawanan.

Pemilihan jenis absorben/pembalut menstruasi dapat dilakukan sesuai kebutuhan perempuan yang akan menggunakannya. Ditinjau dari aspek kesehatan dan efektivitasnya, pembalut modern sekali pakai mendapatkan lebih banyak keunggulan dibandingkan dengan pembalut kain (Hennegan et al., 2017). Risiko terbesar dari penggunaan pembalut

kain sifatnya yang tidak mampu menyerap darah menstruasi secara adekuat, sehingga meningkatkan kelembapan di vulva, dan hal tersebut akan menjadi tempat berkembang biak bakteri dan jamur (Gunter, 2019).

Oleh karena itu, pembalut sekali pakai lebih disarankan karena memiliki daya serap yang adekuat. Daya serap yang adekuat ini tercipta dari beberapa lapisan yang terdapat dalam pembalut sekali pakai, yang terbuat dari bahan kimia. Beberapa studi kasus menyebutkan bahwa senyawa organik yang mudah menguap termasuk stirena, klorometana, kloroetana, kloroform, dan aseton terdeteksi dari produk komersial dan sifatnya karsinogenik (Bae et al., 2018). Bahan-bahan tersebut dapat dihindari dengan tidak menggunakan pembalut yang mengandung gel dan pewangi, karena sebuah studi menyatakan bahwa Cinnamaldehyde dan cinnamic alcohol, yang dilaporkan menjadi agen penyebab reaksi alergi kulit dan ruam oleh European Chemical Agency (ECHA), ditemukan dari pembalut dengan zat pewangi (Bae et al., 2018). Sebuah artikel menyebutkan bahwa penggunaan absorben sekali pakai dinilai lebih sehat, mudah, dan aksesibel untuk penyandang disabilitas (Brooke, 2021).

2.3. Konsep Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine

2.3.1. Definisi Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine

Pengetahuan menstrual hygiene untuk memahami dan mengerti dalam mengakses dan menggunakan material menstrual hygiene yang

bersih, nyaman, dan dapat diandalkan untuk menyerap dan menampung darah menstruasi; memiliki akses ke tempat yang mampu menjaga privasi remaja untuk membersihkan diri, mencuci, menjemur, mengganti, menyimpan, dan membuang material menstruasi bekas; menggunakan sabun dan air untuk membasuh badan, mencuci material menstruasi bekas pakai; dan tempat sampah terpisah; serta memiliki pengetahuan dasar tentang siklus menstruasi dan bagaimana mengelolanya tanpa ketakutan dan ketidaknyamanan (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

Pengetahuan merupakan aspek yang akan mempengaruhi perilaku (behavior) seseorang. Pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu pengetahuan berdasarkan pengalaman (experimental knowledge), keterampilan (skills), dan pengetahuan yang diakui (claims knowledge) (Dombrowski et al., 2013). Mereka tidak terhubung satu sama lain, tetapi memiliki beberapa ciri spesifik mereka sendiri. Tingkatan pengetahuan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan berdasarkan pengalaman (experiential knowledge)

Pengetahuan eksperimental adalah apa yang kita dapatkan dari hubungan langsung dengan lingkungan, melalui sistem sensorik kita, dan kemudian diproses oleh otak (Dombrowski et al., 2017). Misalnya, seseorang akan mengetahui bagaimana itu menstruasi, sensasi nyeri selama menstruasi (dismenorrhea) ketika sudah mengalami menstruasi. Kita tidak bisa mendapatkan pengetahuan itu

hanya dari buku atau menonton orang-orang yang menceritakan kisah menstruasinya.

2. Pengetahuan berdasarkan pengalaman bersifat pribadi karena hanya dapat diperoleh melalui antarmuka langsung dari sistem sensorik kita dan kemudian diproses oleh otak. Ini pada dasarnya didasarkan pada persepsi dan refleksi. Beberapa orang yang bersamasama memiliki pengalaman yang sama dapat memperoleh pengetahuan pengalaman yang berbeda karena merefleksikan pengalaman hidup berarti benar-benar mengintegrasikannya dalam beberapa pengalaman dan struktur pengetahuan serupa sebelumnya.

3. Keterampilan (skills).

Keterampilan berarti pengetahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu yang sebenarnya sudah kita ketahui sebelumnya. Ini didasarkan pada pengetahuan berdasarkan pengalaman (experiential knowledge) tetapi keterampilan lebih kepada pengetahuan yang terstruktur dengan baik dan berorientasi tindakan yang kita dapatkan dengan melakukan tugas tertentu berulang kali dan belajar dengan melakukannya. Contoh keterampilan berupa cara belajar berenang, bersepeda, bermain ski, bermain piano atau melakukan banyak kegiatan serupa lainnya.

4. Tingkatan lebih tinggi dari keterampilan adalah keterampilan prosedural. Hal ini berarti seseorang memiliki kemampuan untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan peraturan atau tata cara yang

sudah baku dan tidak bisa diganggu gugat. Sebagai contoh, adalah Standar Operasional Prosedur perawatan luka terbuka, dan lain sebagainya.

5. Pengetahuan yang mendapat pengakuan (claims knowledge)

Claims knowledge adalah tingkatan paling kompleks dari sebuah pengetahuan. Pengetahuan ini tidak disadari, bahkan oleh orang yang memilikinya, karena pengetahuan yang dimaksud disini bersifat luas, general, eksplisit, sehingga letaknya pun berada di alam bawah sadar seseorang dan dikenal sebagai intuisi (Dombrowski et al., 2017). Luaran dari claims knowledge ini berupa teori baru, inovasi, dan hal-hal lain yang disampaikan dengan bahasa linguistik sehingga dapat diperiksa dan didiskusikan, Umur dan pengalaman. Sebuah penelitian menyatakan bahwa orang yang masih berada di usia produktif memiliki pengetahuan kognitif paling baik, sehingga memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman sebanyak-banyaknya yang kemudian akan meningkatkan pengetahuan orang tersebut dalam segala aspek (Suwaryo & Yuwono, 2017).

2.3.2. Macam-macam Pengetahuan

Pengetahuan terdapat empat macam, yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan Faktual

Faktual merupakan pengetahuan yang bersifat informasi terpisah atau hal mendasar yang ada pada suatu bidang ilmu. Pengetahuan faktual terdapat dua macam yaitu pertama

pengetahuan yang mencakup tentang orang, kejadian, waktu dan informasi lainnya yang bersifat jelas dan kedua pengetahuan tentang terminology yaitu melingkupi pengetahuan tentang simbol atau tanda tertentu yang bersifat verbal ataupun non verbal.

2. Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan konseptual adalah pengetahuan yang menandakan adanya hubungan atau ikatan antara hal mendasar dalam pola yang besar dan segalanya memiliki peranan yang sama. Konseptual terdiri dari bagan, pemikiran, dan teori baik tersirat ataupun tersurat.

3. Pengetahuan Prosedura

Prosedural adalah pengetahuan yang berisi langkahlangkah atau tahapan mengenai bagaimana mengerjakan sesuatu, baik yang bersifat baru ataupun rutin.

4. Pengetahuan Metakognitif

Metakognitif mencakup pengetahuan mengenai pemahaman secara keseluruhan. bersamaan dengan perkembangannya, seseorang dapat dikatakan baik dalam proses pembelajaran apabila seseorang tersebut sadar akan pikirannya dan semakin tahu tentang pemahaman yang didapat.

2.3.3. Tingkat Pengetahuan

Terdapat 6 tingkatan pengetahuan, diantaranya:

1. Tahu

Tahu adalah tingkat pengetahuan paling rendah atau dasar yang memiliki arti sebagai pengingat suatu substansi yang sudah dipelajari. Kata kerja untuk menilai jika seseorang tahu apa yang sedang dipelajari yaitu: menjabarkan, menyebutkan dan menjelaskan.

2. Memahami

Memahami Adalah keterampilan untuk menjabarkan secara baik mengenai materi yang diketahui dan dapat memahami materi tersebut dengan baik. Misalnya, seseorang yang mengerti suatu objek atau harus bisa menyampaikan mengapa pentingnya berolahraga.

3. Aplikasi

Aplikasi adalah keterampilan untuk menerapkan atau mengaplikasikan materi yang sudah dipelajari pada keadaan yang sesungguhnya. Misal seseorang yang telah mendapatkan informasi bahwa berolahraga itu penting dan seseorang tersebut mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Analisis

Analisis merupakan suatu keterampilan untuk menguraikan informasi yang didapat sehingga informasi tersebut dapat dicerna dengan baik.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis merupakan keterampilan untuk melakukan penghubungan dalam bentuk satu kesatuan yang baru dan utuh. Misalnya dapat membentuk, menggagaskan, merancang, dan membangun.

6. Evaluasi

Adalah keterampilan menilai dan menjustifikasi suatu informasi. Hasil dari penilaian tersebut menggunakan tolak ukur yang sudah ada ataupun berdasarkan pada kategori yang ditetapkan sendiri.

2.3.4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan Berikut beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhadap pengetahuan yaitu:

1. Faktor internal

a. Pendidikan

Merupakan edukasi yang disampaikan individu kepada orang lain yang bertujuan untuk penambahan dan peningkatan pengetahuan. Secara umum, tingginya pendidikan seseorang akan

mempengaruhi informasi yang akan diterima oleh seseorang tersebut.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas atau kegiatan seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan perekonomian keluarga. Pengetahuan seseorang berpengaruh dari faktor pekerjaan, seseorang yang bekerja mempunyai pengetahuan yang baik daripada seseorang yang berdiam diri dirumah saja.

c. Usia

Semakin cukup umur seseorang, maka kemampuan seseorang tersebut akan lebih baik dalam menyerap informasi atau pengetahuan yang diterima.

2. Faktor eksternal

a. Lingkungan

Merupakan suatu keadaan yang berada disekitar manusia dan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku individu maupun kelompok.

b. Budaya

Kepercayaan atau sosial budaya yang terjadi di masyarakat dapat berpengaruh pada sikap seseorang dalam penerimaan informasi yang diberi.

2.3.5. Proses Adopsi Perilaku Pengetahuan

Terjadi proses yang sistematis sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru yaitu:

1. Awareness

Dimana seseorang memiliki kesadaran terhadap stimulus atau objek yang diberikan.

2. Interest

Pada tahap ini sikap seseorang sudah mulai muncul dan seseorang tersebut merasa tertarik pada suatu objek tertentu.

3. Evaluation

Merupakan penilaian seseorang berkaitan dengan benar dan salahnya hal tersebut untuk dirinya. Stimulus ini menandakan bahwa sikap seseorang berada pada tahap yang bagus.

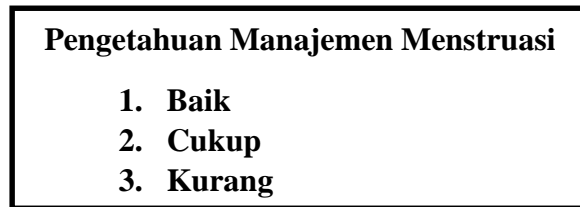
4. Tria

Dimana seseorang mulai berupaya untuk melaksanakan sesuatu sesuai atas kehendak dari dalam dirinya.

5. Adoption

Seseorang sudah mengadopsi perilaku baru sejalan dengan pengetahuan dan persepsinya terhadap stimulus yang ada.

2.4. Kerangka Konsep



Gambar 2.1. Kerangka Konsep

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian deskriptif pengetahuan manajemen menstruasi menggunakan kuesioner dan pada siswi di SMP Negeri Kota 11 Padang Sidempuan.

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan di SMP Negeri Kota 11 Padang Sidempuan dengan mengambil data siswi melalui survey pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui data siswa yang sudah mengalami menstruasi pertama kali.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021 s/d Bulan Agustus 2022. Kegiatan tahapan penelitian akan dilaksanakan mulai dari survey pendahuluan, pembuatan proposal penelitian, dan konsultasi dengan pembimbing sampai Seminar Akhir.

Tabel 3.1. Kegiatan dan Waktu penelitian

Kegiatan Penelitian	Waktu Penelitian								
	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags
Pengajuan Judul	■								
Penyusunan Proposal		■	■	■	■	■			
Seminar Proposal						■			
Pelaksanaan Penelitian							■	■	
Pengolahan Data								■	
Seminar Akhir									■

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi putri kelas 1-3 siswi di SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan Survey pendahuluan dilaksanakan pada bulan Desember-Februari sebanyak 50 siswi yang mengalami menstruasi pertama kali.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang dipergunakan sebagai subyek dalam penelitian melalui sampling, sedangkan sampling adalah proses dalam penyelesaian porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam,2016). Pada pengambilan sampel penelitian menggunakan Total Sampling yaitu keseluruhan populasi (50 siswi) manajemen menstruasi hygiene menjadi sampel penelitian. Karena kurang dari 100 jumlah populasi maka digunakan total sampling.

3.4. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, etika merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk di perhatikan. Hal ini di sebabkan karena penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Dalam melakukan penelitian, penelian mangajukan permohonan izin kepada ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aufa Royhan. Setelah Surat izin

diperoleh peneliti akan melakukan observasi kepada responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut.

3.4.1. Lembar persetujuan responden (Informed Consent)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan peneliti serta dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Bagi responden yang tidak bersedia, peneliti tidak memaksa dan harus menghormati hak-hak responden.

3.4.2. Tanpa Nama (Anonymity)

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas atau nama responden dengan baik mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Akan tetapi peneliti hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

3.4.3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Kerahasiaan informasi yang telah di peroleh dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, dimana hanya kelompok data tertentu saja yang di laporkan pada hasil penelitian.

3.5. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah Kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan manajemen menstruasi. Kuesioner ini pernah digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Bujawati, (2017) dengan

judul Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi MTSN Karanganyar. Setelah membagikan kuesioner peneliti harus menggalih pengetahuan siswi terhadap Gambaran

Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine, maka dari itu dalam 1 soal nilainya 2 dan yang jawabannya salah nilainya nol. Maka hasilnya berpengetahuan dengan nilai Baik = 8-10, Cukup 4-7 = dan Kurang = 0-3.

3.6. Prosedur Pengumpulan Data

Tahap persiapan sebelum penelitian

1. Pengurusan izin penelitian survey awal.
2. Melakukan survey studi pendahuluan untuk mengetahui karakteristik dan lokasi penelitian.
3. Meminta data jumlah keseluruhan siswi lokasi di SMP Negeri 11 Padang Sidempuan kepada pihak sekolah.

3.6.1. Tahap Persiapan

1. Penelitian ini dilakukan setelah peneliti mendapat persetujuan dari institusi pendidikan yaitu Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan Di Kota Padangsidempuan
2. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada SMP Negeri 11 Padang Sidempuan.

3.6.2. Tahap pelaksanaan

Peneliti memperkenalkan diri kepada responden kemudian menjelaskantujuan serta manfaat dilakukan penelitian tentang

pentingnya kebersihan menstruasi hygiene pada responden. Seterusnya peneliti membagi info konsen atau lembar persetujuan peneliti serta menjelaskan tentang pengisian angket dan menjawab soal kuesioner. Peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner yang telah dibagikan kepada respon sehingga peneliti dapat melakukan analisa data.

3.7. Defenisi Oparasional

Tabel 2.2. Defenisi Operasional

No.	Variable	Defenisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Independen Manajemen menstruasi hygiene	Manajemen kebersihan menstruasi manajemen kebersihan diri selama proses menstruasi. UNICEF mendefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan perempuan dewasa dan remaja untuk menggunakan pembalut bersih yang bertujuan untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk membasuh tubuh sesuai kebutuhan, serta memiliki akses ke fasilitas yang aman dan nyaman untuk membuang sampah bekas material menstruasi.	Kuesioner	Pengetahuan 1. Baik = 8-10 2. Cukup =4-7 3. Kurang = 0-3 Jawaban benar = 1 Salah = 0	Rasio

Sumber : Cahyono, A.D.,& Noerainin, A,(2016)

3.8. Rencana Analisa

Data yang telah terkumpul dalam tahap pengumpulan data, perlu dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut:

1. Editing

Peneliti melakukan pengecekan apakah semua data yang diperoleh sudah lengkap, jelas, dan relevan.

2. Coding

Peneliti melakukan konperensi atau menerjemahkan data yang diperoleh selama peneliti kedalam simbol yang cocok untuk keperluan analisis.

3. Entry

Entry adalah memasukkan data yang diperoleh menggunakan fasilitas computer dengan menggunakan sistem atau program computer.

4. Verifikasi

Peneliti melakukan pemeriksaan secara visual terhadap data yang telah diinput.

5. Tabulating

Tabulasi mengelompokkan data sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian di masukkan dalam tabel yang sudah disiapkan. Setiap pertanyaan yang sudah di beri nilai hasil dijumlahkan dan dikategorikan sesuai dengan jumlah pertanyaan.

3.9. Uji Statistik

3.9.1. Analisa univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif

mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang di teliti, baik variabel bebas maupun variabel terkait. Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik demografi dan gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini disajikan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang "Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan". Penelitian ini dimulai dari bulan Juni tahun 2022 dan melibatkan 50 responden. Pada bab ini juga disajikan dalam mengenai menstruasi hygine. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

4.1 Analisa Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 50 responden tentang gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygine pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan, maka diperoleh data karakteristik responden yang meliputi usia dan kelas, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n=50)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (100%)
Usia		
12 Tahun	2	4.0%
13 Tahun	7	14.0%
14 Tahun	13	26.0%
15 Tahun	20	40.0%
16 Tahun	8	16.0%
Kelas		
1 SMP	2	4.0%
2 SMP	25	50.0%
3 SMP	23	46.0%
Total Responden	50	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi karakteristik responden didapatkan bahwa mayoritas siswi SMP berumur 15 tahun sebanyak 20 orang (40.0%) sedangkan mayoritas kelas siswi dalam penelitian ini adalah kelas 2 SMP sebanyak 25 orang siswi (50.0%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan (n=50)

Pengetahuan	F	%
BAIK	12	24.0%
CUKUP	15	30.0%
KURANG	23	46.0%
TOTAL	50	100

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan menunjukkan mayoritas siswi SMP berpengetahuan kurang sebanyak 23 orang (46.0%).

Dan siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan tidak pernah mendengar tentang manajemen menstruasi hygiene.

BAB 5

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan diperoleh hasil sebagai berikut :

5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan

1. Usia dan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden dari 50 siswi yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas berusia 15 tahun sebesar 20 orang (40%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan Jemadi (2014), menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia menarche di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Dan kelas 3 rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali. Bahwa dari 400 pelajar putri Bugis kota di Sulawesi Selatan yang sudah menarche berusia antara 10 tahun sampai 15 tahun. Hal ini meliputi kelompok kota 200 orang dengan usia rata-rata 13 tahun, sehingga disimpulkan bahwa ditemukan perbedaan berat badan, status gizi, status sosial ekonomi dan aktifitas fisik responden terhadap pencapaian usia menarche. Menurut Mc. Laren (2017), menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat gizi yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya status gizi ini sangatlah penting karena kekurangan

ataupun kelebihan gizi bisa menyebabkan timbulnya penyakit-penyakit adapun yang mengalami status gizi yang kurang baik itu diakibatkan oleh pola makan yang kurang baik dan jajan siap saji.

Penelitian ini sejalan dengan Rahayu (2016), menunjukkan bahwa Usia menarche secara umum terjadi pada kelas 2 SMP usia 12 – 15 tahun, dan pada saat ini jenjang pendidikan yang ditempuh remaja pada umumnya adalah SMP, oleh karena itu penelitian dilakukan pada siswi SMP yang telah mengalami menarche. Hal ini karena menyatakan umur menarche ibu dapat mempengaruhi kecepatan pertumbuhan badan anak sehingga mempengaruhi waktu menarchenya. Faktor lain yang dianggap berhubungan yaitu faktor sosial ekonomi. Keadaan sosial ekonomi berhubungan dengan kemampuan daya beli keluarga, baik itu daya beli makanan maupun dalam hal pemenuhan kebutuhan material seorang gadis remaja.

5.2. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan siswi tentang manajemen menstruasi hygiene

Pada penelitian ini didapatkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan menunjukkan mayoritas siswi berpengetahuan kurang sebanyak 23 orang (46,0%). Hal ini dikarenakan mayoritas siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempua tidak pernah mendengar tentang manajemen kebersihan menstruasi dan siswi SMP kurangnya informasi dari orang tua perempuan dan guru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aluko dll (2014) mayoritas usia siswi rata-rata usia 15-12 tahun sebanyak 22 siswi (42,0%). Sebagian besar usia 15-12 tahun tahu memiliki pengetahuan baik tentang kebersihan menstruasi karena telah memfasilitasi dengan memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi yang diberikan petugas puskesmas setempat, dan tahu tentang menstruasi sebelum manarche usia 15-12 tahun pengetahuan yang didapat oleh responden sehingga mempengaruhi sikap mereka adalah salah satunya mengenai dampak menjaga kebersihan menstruasi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Agiwahyunto (2018), menunjukkan mayoritas remaja putri terhadap manajemen kebersihan menstruasi sebanyak 25 responden di usia 14 tahun (28,0%). Berdasarkan hasil yang telah dilakukan penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan terhadap pengetahuan yang cukup sebanyak 25 responden usia 14 tahun (25,8%) didapatkan tingkat pengetahuan merupakan sangat penting sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Salam (2020), diperoleh bahwa manajemen kebersihan menstruasi pada siswi Kesuma Indah Padang Sidempuan tahun 2021 adalah mayoritas usia 13 tahun kelas 1 SMP sebanyak (20,0%). Hal ini dikarenakan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi baik karena siswi memperoleh informasi tentang kebersihan menstruasi.

BAB 6

PENUTUP

Pada bab ini diuraikan tentang tentang kesimpulan dan saran. Kesimpulan merupakan ringkasan pembahasan hasil penelitian yang telah dibandingkan dengan teori penelitian dan saran yang merupakan tidak lanjut dari penelitian ini.

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penitian dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas siswi SMP berumur 15 tahun yaitu sebanyak 20 siswi (40,0%).
2. Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan manajemen menstruasi hygiene pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan mayoritas siswi SMP berpengetahuan kurang sebanyak 23 siswi (46,0%).

6.2. Saran

Adanya berbagai keterbatasan dan kekurangan dari penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta pengetahuan siswi agar mampu melakukan upaya pencegahan kebersihan reproduksi wanita dan dapat dijadikan sebagai perawatan mandiri.

2. Bagi Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswi mengenai Gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene dengan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan sebagai sumber bacaan pada siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan.


3. Bagi Praktisi

Diharapkan dapat menambahkan wawasan tentang Gambaran pengetahuan manajemen menstruasi hygiene dengan melakukan perilaku siswi dalam menjaga kesehatan organ reproduksi serta dapat dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi.

4. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan dapat di pergunakan sebagai bahan bacaan/referensi bagi Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Afa Royhan dan instansi terkait untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebersihan menstruasi.

Lampiran 1. Izin Survey Pendahuluan



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK, Merits/kelela/ B/ Nomor: 46/KPE/2019, 17 Juni 2019
P. Raja Nal Siregar Kel. Datarasahaja, Kota Padangsidempuan 22733.
Telp: (0634) 7366507 Fax: (0634) 23684
e-mail: afa.royhan@padangsidempuan.ac.id http://aury.ac.id

Nomor : 246/FKES/UNAR/E/PM/II/2022 Padangsidempuan, 23 Februari 2022
Lampiran : *
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 11
Di

Padangsidempuan


Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nila Yanti Siregar
NIM : 18010047
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMP Negeri 11 untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Kecek MIM (Menstrual Hygiene Management) Terhadap Pengetahuan Manajemen Menstruasi Pada Siswi Kelas I SMP Di SMP Negeri 11 Kota Padangsidempuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Ariani Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

Lampiran 2. Balasan Izin Survey Pendahuluan



PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 11
KOTA PADANGSIDIMPUAN (Akreditasi A)

Jl. Sisingamangaraja Gg. Air Bersih Sitamiang Baru Padangsidempuan Selatan
NSS : 20107200201 NPSN : 10212506 E-mail : smpn11_psp@yahoo.co.id Kode Pos : 22721

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR : 800/018/ SMP.11 / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs.SYAMSUL BAHRI HARAHAP**
NIP : 19630730 199801 1 001
Pangkat/Gol : Pembina Tk I/ IV-b
Jabatan : Kepala Sekolah
Sekolah : SMP Negeri 11 Padangsidempuan

Menerangkan bahwa dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **NILA YANTI SIREGAR**
NIM : 18010047
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Adalah benar telah diizinkan untuk melakukan Riset / Penelitian pada tanggal 17 Januari 2022 di SMP Negeri 11 Padangsidempuan dengan judul :

“ Pengaruh Komik MHM (Menstrual Hygiene Menejemen) Terhadap Pengetahuan Menejemen Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP di SMP Negeri 11 Padangsidempuan “.

Pelaksanaan Riset ini dilaksanakan atas dasar surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Aupa Royhan Nomor : 246/FKS/UNAR/E/PM/II/2022 tentang izin melaksanakan Riset/ Penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 09 Maret 2022
Kepala SMP Negeri 11 Padangsidempuan

Drs. SYAMSUL BAHRI HARAHAP
NIP. 19630730 199801 1 001

Lampiran 3. Izin Penelitian



Lampiran 4. Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA PADANG SIDEMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 11
KOTA PADANG SIDEMPUAN (Akreditasi A)

Jl.Sisingamangaraja Gg.Air Bersih Sitamiang Baru Padang Sidempuan Selatan
NSS : 20107200201 NPSN : 10212506 E-mail : smpn11_psp@yahoo.co.id Kode Pos : 22721

Nomor : 800/ 047 /SMP.11/2022
Lampiran : -
Perihal : IZIN PENELITIAN

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Kesehatan
UNIVERSITAS AUFO ROYHAN PADANG SIDEMPUAN
Di
Padang Sidempuan

Dengan Hormat
Sesuai dengan surat saudara Nomor 725/FKES/UNAR/I/PM/VI/2022 Tanggal 15 Juni 2022 tentang izin penelitian mahasiswa :

Nama : NILA YANTI SIREGAR
NIM : 18010047
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku, maka kami mengizinkan mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 11 Padang Sidempuan.

Demikian kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang Sidempuan, 23 Juni 2022
Kepala SMP Negeri 11 Padang Sidempuan

Drs. SYAMSYAH BAHRI HARAHAP
NIP. 1980111001



PEMERINTAH KOTA PADANG SIDEMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 11
KOTA PADANG SIDEMPUAN (Akreditasi A)

Jl.Sisingamangaraja Gg.Air Bersih Sitamiang Baru Padang sidempuan Selatan
NSS : 20107200201 NPSN : 10212506 E-mail : smpn11_osp@yahoo.co.id Kode Pos : 22721

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 800/ 051 / SMP.11 / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs.SYAMSUL BAHRI HARAHAHAP**
NIP : 19630730 199801 1 001
Pangkat/Gol : Pembina Tk I/ IV-b
Jabatan : Kepala Sekolah
Sekolah : SMP Negeri 11 Padangsidempuan

Menerangkan bahwa dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **NILA YANTI SIREGAR**
NIM : 18010047
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Adalah benar telah melakukan Riset / Penelitian pada tanggal 23 Juni 2022 di SMP Negeri 11 Padangsidempuan dengan judul :

“ Gambaran Pengetahuan Menejemen Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP di SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan “.

Pelaksanaan Riset ini dilaksanakan atas dasar surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Afa Royhan Nomor : 725/FKS/UNAR/I/PM/VI/2022 tentang izin melaksanakan Riset/ Penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 23 Juni 2022
Kepala SMP Negeri 11 Padang Sidempuan

Drs. SYAMSUL BAHRI HARAHAHAP
NIP. 19630730 199801 1 001

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Ibu/Saudari Responden

Di – Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padang Sidempuan :

Nama : Nila Yanti Siregar
Nim : 18010047

Akan melakukan penelitian dengan judul “**Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan**”. Saya meminta kesediaan bapak/ibu untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan Ibu/Saudari saya mengucapkan terimakasih.

Padang Sidempuan, 2022
Hormat saya,
Peneliti

Nila Yanti Siregar
NIM. 18010047

Lampiran 6. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Aufa Royhan yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Manajemen Menstruasi Hygine Pada Siswi SMP Negeri 11 Kota Padang Sidempuan”**.

Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk keluarga saya.

Padang Sidempuan, 2022

Responden

()

Lampiran 7. Lembar Kuesioner

KUESIONER GAMBARAN PENGETAHUAN MANAJEMEN MENSTRUASI HYGINE PADA SISWI SMP NEGERI 11 KOTA PADANG SIDEMPUNAN TAHUN 2022

No. Responden :
Nama :
Kelas :
Umur :

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	hygine.adalah salah satu cara memelihara alat reproduksi wanita.		
2	Yang dimaksud dengan menstruasi hygiene adalah Suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan kewanitaan seseorang pada saat menstruasi untuk kesejahteraan fisik dan psikis.		
3	Tujuan dari menjaga kebersihan organ kewanitaan pada saat menstruasi adalah Untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan diri yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang		
4	Pembalut wanita adalah Perangkat yang digunakan oleh wanita disaat menstruasi, ini berfungsi untuk menyerap darah dari vagina supaya tidak meleleh kemana-mana.		
5	Pembalut modern adalah Jenis pembalut yang sebaiknya digunakan pada saat menstruasi.		
6	Pembalut dengan bahan yang lembut dan menyerap adalah Bahan pembalut yang sebaiknya digunakan pada saat menstruasi		

7	Pertumbuhan bakteri atau jamur adalah akibat jika alat kelamin lembab saat menstruasi.		
8	Setiap 3-4 jam sekali adalah waktu yang paling tepat untuk mwngganti pembalut saat menstruasi.		
9	Menjaga daerah kewanitaan teteap bersih dan kering adalah salah satu cara mengurangi iritasi dan menghambat pertumbuhan jamur di alat kelamin saat menstruasi.		
10	Dengan cara Tanpa di cuci dulu, membungkus dengan kertas, kemudian di buang ke tempat sampah Adalah langkang yang tepat untuk merawat pembalut bekas yang benar		

Lampiran 8. Master Tabel

MASTER TABEL

NAMA	USIA	KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL	PENGETAHUAN
R	15	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18	1
SH	14	2 SMP	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	17	1
H	16	3 SMP	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14	2
RM	14	2 SMP	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	13	2
IA	15	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	3
YS	15	2 SMP	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	17	1
NK	16	3 SMP	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18	3
MD	14	2 SMP	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	16	1
SK	16	3 SMP	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	3
LH	15	3 SMP	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15	2
NA	16	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	18	2
NB	14	2 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
AR	16	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
RH	15	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
RI	14	2 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
UK	16	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
RH	15	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
EK	15	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
YH	14	2 SMP	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12	1
DS	15	2 SMP	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19	3
AZ	12	2 SMP	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1
RN	13	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
WE	15	3 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
GH	14	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
FE	15	3 SMP	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
WD	15	3 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3
WS	15	3 SMP	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	15	3
IJ	15	3 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3
LM	15	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18	2
PK	13	1 SMP	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	3
IO	15	3 SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
TU	14	2 SMP	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16	2
CD	15	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	1
BC	14	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	3
HG	13	2 SMP	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16	2
TE	14	2 SMP	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	13	3
MN	14	2 SMP	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17	3
KJ	13	1 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	2
TH	12	2 SMP	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	2
ND	13	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	2
IO	14	2 SMP	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	17	2
YU	13	2 SMP	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	16	2
HG	14	2 SMP	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	13	2
KL	13	2 SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	1
CY	16	3 SMP	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	13	3
RS	15	3 SMP	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	16	2
CH	15	3 SMP	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14	3
IS	15	3 SMP	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	13	2
PM	16	3 SMP	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	3
ND	15	2 SMP	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	16	3

keterangan:

- A.P=
 1: Salah
 2: Benar
- Kelas=
 A. 1 SMP
 B. 2 SMP
 C. 3 SMP

- B. Pengetahuan=
 1. Baik
 2. Cukup
 3. Kurang

Lampiran 9. SPSS

STATISTICA

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	2	4.0	4.0	4.0
13	7	14.0	14.0	18.0
14	13	26.0	26.0	44.0
15	20	40.0	40.0	84.0
16	8	16.0	16.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

KELAS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 SMP	2	4.0	4.0	4.0
2 SMP	25	50.0	50.0	54.0
3 SMP	23	46.0	46.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	





PENGETAHUAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK(8-10)	11	22.0	22.0	22.0
CUKUP (4-7)	16	32.0	32.0	54.0
KURANG (0-3)	23	46.0	46.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 10. Lembar Konsultasi


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
 NIM : 18010047
 Dosen pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
 2. Henny Sahriani Siregar, SE. M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jum'at 09 Juli 2022	Bab 4	- Perbaiki master tabel - Perbaiki Disribusi Pengetahuan	
2.	Selasa, 05/07/2022	Bab 4	- Buat Bab 5 I - Buat abstrak - Buat dapus.	
3.	21/07/2022	Bab 4-6	- Perbaiki pembah - Buat abstrak - Daftar pustaka	
4.	25/7/2022	Bab 4-6	- Perbaiki penulisan dapus. - Sesuaikan dgn buku panduan penulisan abstrak	

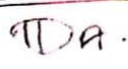





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
NIM : 18010047
Dosen pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
2. Henny Sahriani Siregar, SE. M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
5.	28/7/2022	Bab 4-6	-ke skripsi	

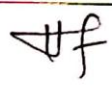


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
 NIM : 18010047
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
 2. Henny Sahriani Siregar, SE, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	15-12-2022	awal Proposal	- Aee judul - Kerangka konsep	
2.	11-03-2022	BAB I BAB II	- Latar belakang diperbaiki & sesuaikan dengan piramida terbalik - Perbaiki kerangka konsep	
3	14-03-2022	BAB III BAB IV BAB V	- Aee Bab I - Aee BAB II (kerangka konsep) - Perbaiki Bab III	
4.	17-03-2022	cover BAB VI	- Perbaiki - Tambahkan kategori Pelebaran - Perbaiki Daftar Pustaka	
5	26-03-2022	Kuisiora BAB VII	- Perbaiki - Tahap Pelaksanaan	
6.	18-04-22	Proposal skripsi	Aee untuk ujian	



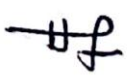
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
 NIM : 18010047
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
 2. Henny Sahriani Siregar, SE, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
	24/01/2022	Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki latar belakang - perbaiki judul - Tambah teori Hg komik MTHM - Tambah hasil penelitian terkait komik MTHM 	
	01/02/2022	Bab 7-3	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kerangka konsep - Perbaiki def- operation - Perbaiki Buset kerik MTHM 	
	04/03/2022	Bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki def- operation - Perbaiki analisis data uji 	


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
 NIM : 18010047
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
 2. Henny Sahriani Siregar, SE, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
	28/03/2022	Bab 1 - 3	- Perbaikan uji wilcox	
	28/03/2022	Bab 1 - 2	- Tdk paku. uji normalita - Baga uji wilcox	
	28/03/2022	All	Ace sem. prop	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NILA YANTI SIREGAR
 NIM : 18010047
 Dosen Pembimbing : 1. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
 2. Henny Sahriani Siregar, SE. M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	29-07-2022	BAB IV BAB V	- Harini Distribusi di group dengan baik - Harini dip bahas dan diperbaiki	
2.	08-08-2022	BAB VI, VII	Ace.	