



**KOMISI ETIK PENELITIAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION
Reg.No.:423 /KEPK-POLKESMA/ 2018**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 11 Juli 2018 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 11 July 2018 to discuss the research protocol

Judul Penelitian **Pengaruh Self Care Education terhadap Sikap tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo**

Entitled ***The influence of Self Care Education to Attitude about Reproductive Health at Teenage Girl of TKW Family in MTsN Sampung Ponorogo***

Peneliti **ALFI ZAMILUL HANIAH**
Researcher

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik
And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements



Dr. ANNASARI MUSTAFA.,MSc.

Head of Committee



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341)566075, 571388 Fax(0341)556746
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp(0354)773095
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



5 Juli 2018

Nomor : PP.04.03/5.0/ 23 82 /2018
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian

Kepada, Yth :

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Ponorogo
2. Kepala Kementrian Agama Kabupaten Ponorogo

Di,-

Ponorogo

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu Prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan Penelitian mahasiswa kami:

N a m a : Alfi Zamilul Haniah
N I M : 1402450050
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan)
Judul : "Pengaruh Self Care Education Terhadap Sikap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Perempuan Keluarga TKW Di MTsN Sampung Ponorogo"

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Rh. Ketua Jurusan,
Kaprosdi D, III Kebidanan Malang



SUPRAPTI, SST., M.Kes
NIP. 196104271983032002

Tembusan Kepada Yth :

1. Kepala MTsN Sampung Ponorogo
2. Kaprosdi Sarjana Terapan Kebidanan Malang
3. Alfi Zamilul Haniah



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK
Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASI

Nomor : 072 / ~~482~~ / 405.30 / 2018

Berdasarkan surat Plh. Ketua Jurusan, Kaprodi DIII Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tanggal 5 Juli 2018, Nomor : PP 04.03/5.0/3953/2017, Perihal Permohonan Pelaksanaan Penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **ALFI ZAMILUL HANIAH.**
Mhs. Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Alamat : Dukuh Buyanan RT. 02 RW. 02 Desa Sidorejo Kec. Sukorejo Kab. Ponorogo

Thema / Acara Survey / Research / PKL/ Pengumpulan data/Magang : " Pengaruh Self Care Education Terhadap Sikap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo "

Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : MTS Negeri Sampung Kab. Ponorogo

Tujuan Penelitian : Skripsi

Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 1 (satu) Bulan Sejak Tanggal Surat Dikeluarkan

Bidang Penelitian : Kesehatan

Status Penelitian : Baru

Peserta : -

PKL/Survei/PKN/Penelitian Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SUPRPTI, SST.M. M.Kes.**
Kaprodi DIII Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

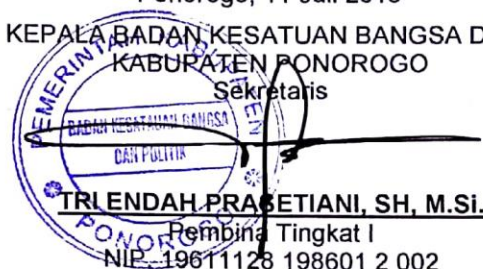
Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 11 Juli 2018

a.n. Plt. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PONOROGO
Sekretaris



Tembusan :

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Ponorogo
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Tri Endah Prasetyani, SH, M.Si.
Pembina Tingkat I
NIP. 19611128 198601 2 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PONOROGO
Jalan Ir. H. Juanda No. 27 Telp. (0352) 461330 Fax. (0352) 481053
Kotak Pos 121 Ponorogo Kode Pos 63418

Nomor : B- *914* / Kk.13.02/2/PP.00.5/VII/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : **Pemberian ijin**

Juli 2018

Yth. Ketua Jurusan Kaprodi III Kebidanan Malang
di Tempat

Memenuhi Surat Ketua Jurusan Kaprodi D-III Kebidanan Malang Nomor : PP.04.03/5.0/2382/2018, tanggal 5 Juli 2018, Perihal Permohonan Pelaksanaan Penelitian Pengaruh Self Care Education Terhadap Sikap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo Jawa Timur .

Maka dengan ini Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Ponorogo **Memberikan ijin** kepada sdr. **Alfi Zamilul Haniah** Mahasiswa D-III Sarjana Terapan Kebidanan Malang untuk keperluan dimaksud yang di tujukan ke MTsN Sampung Ponorogo mulai tanggal 16 Juli sd 16 Agustus 2018 dengan ketentuan :

1. Tidak ada unsur paksaan
2. Tidak dipungut biaya (Gratis)
3. Melaporkan ke Kepala Kementerian Agama Kabupaten Ponorogo setelah kegiatan selesai.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

A.n Kepala Kankemenag Kab Ponorogo
Kepala Sub Bag Tata Usaha.



Tembusan Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Ponorogo.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 6
PONOROGO**

NSM : 121135020006 PIAGAM : 515 A / 1995 / SK. MENAG NPSN : 20584906
Jl. Raya Bogem Sampung Telp.(0352) 7127741 email : mtsn_sampung@yahoo.co.id

Nomor : B. 140 /Mts.13.2.6/PP.00.5/07/2018

18 Juli 2018

Sifat : Biasa

Lamp : -

Perihal : Pemberian Izin

Yth. Ketua Jurusan Kaprodi III Kebidanan Malang
Jl. Besar Ijen No.77 C Malang

Memenuhi Surat Ketua Jurusan Kaprodi D-III Kebidanan Malang Nomor : PP.04.03/5.0/2382/2018, tanggal 5 Juli 2018, Perihal : Permohonan Penelitian dengan judul Pengaruh Self Care Education Terhadap Sikap Kesehatan Reproduksi Pada remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo Jawa Timur.

Maka dengan ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Ponorogo Memberikan ijin kepada sdri. **Alfi Zamilul Haniah** Mahasiswa D-III Sarjana Terapan Kebidanan Malang mulai tanggal 16 Juli sd 16 Agustus 2018.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala
AGUNG DRAJATMONO



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 6
SAMPUNG - PONOROGO**

NSM : 121135020006 PIAGAM : 515 A / 1995 / SK. MENAG NPSN : 20584906
Jl. Raya Bogem Sampung Telp.(0352) 7127741 email : mtsn_sampung@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B. 45 /Mts.13.2.6/PP.00.5/07/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AGUNG DRAJATMONO, M.Pd
NIP : 197108071997031002
Pangkat / Gol : Pembina IV / a
Jabatan : Kepala MTsN 6 Ponorogo

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ALFI ZAMILUL HANIAH
NIM : 1402450050
Angkatan / Semester : -/ 8
Fakultas : Fakultas Kebidanan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Malang
Program Studi : Terapan Kebidanan Malang
Alamat : Dkh. Buyanan Rt 02/02 Sidorejo
Sukorejo Ponorogo

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di MTsN 6 Ponorogo dalam rangka menyusun Skripsi yang berjudul "**PENGARUH SELF CARE EDUCATION TERHADAP SIKAP KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PEREMPUAN KELUARGA TKW DI MTsN SAMPUNG PONOROGO**" mulai tanggal 16 Juli s.d 16 Agustus 2018.

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk diketahui dan digunakan sebagaimana mestinya.

28 Juli 2018
Kepala

AGUNG DRAJATMONO

Lampiran 3

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

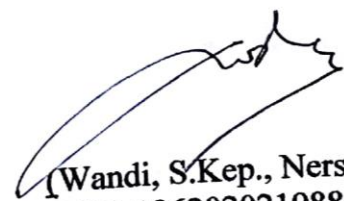
1. Nama dan gelar : Wandu, S.Kep., Ners., M.Pd
2. NIP : 196202021988021001
3. Pangkat dan Golongan : Penata/ IIIc
4. Jabatan : Lektor
5. Asal Institusi : Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Magister Pendidikan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : RT 5 RW 1 Ds. Amadanum, Dampit, Kab. Malang
 - b. Telepon/HP : 0812-5298-686
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No.77C Malang
 - d. Telepon Kantor : (0341) 551265

Dengan ini menyatakan (bersedia / ~~tidak bersedia~~*) menjadi pembimbing (utama / pendamping*) bagi mahasiswa :

Nama : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Judul : Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo

*) Coret yang tidak dipilih

Malang, 30 Mei 2008
Pembimbing Utama



(Wandu, S.Kep., Ners., M.Pd)
NIP. 196202021988021001

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama dan gelar : Naimah, SKM., M.Kes
2. NIP : 196612311986032005
3. Pangkat dan Golongan : Penata IIIc
4. Jabatan : Lektor
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Magister Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Jembawa No.12 Blok III K/1 Sawojajar,
Kabupaten Malang
 - b. Telepon/HP : 081333575790
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No.77C Malang
 - d. Telepon Kantor : (0341) 566075

Dengan ini menyatakan (bersedia / ~~tidak bersedia~~*) menjadi pembimbing (~~utama~~ / pendamping*) bagi mahasiswa :

Nama : Alfi Zamilul Haniah

NIM : 1402450050

Judul : Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo

*) Coret yang tidak dipilih

Malang,5 Juni 2018.....
Pembimbing Pendamping



(Naimah, SKM., M.Kes)
NIP. 196612311986032005

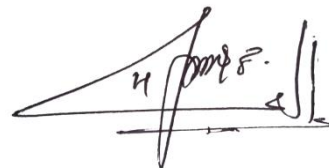
Lampiran 4

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK MENGIKUTI
PENELITIAN**

1. Saya adalah Alfi Zamilul Haniah, mahasiswa sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang *women’s body care* pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh *Self Care Education* terhadap sikap tentang *women’s body care* pada remaja perempuan keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo, yang bermanfaat untuk menjadi langkah awal dalam mencegah gangguan kesehatan tubuh dan kesehatan reproduksi pada remaja. Besar sampel berjumlah 31 orang.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara mengisi kuesioner Sikap terhadap *Personal Hygiene* pada pertemuan pertama selama 15 menit, kemudian dilakukan penyuluhan dan Tanya jawan tentang *personal hygiene* selama 30 menit. 7 hari kemudian akan diambil data kembali dengan mengisi kuesioner selama kurang lebih 15 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan berupa tersitanya waktu saudara.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda dalam penelitian ini secara langsung dapat menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap perawatan diri para responden dalam *women’s body care* terutama pada *personal hygiene* menjadi lebih baik lagi serta dapat menjadi langkah awal dalam mencegah gangguan kesehatan tubuh dan kesehatan reproduksi pada remaja.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali, untuk itu anda tidak dikenakan sanksi apapun. Apabila anda mengalami hal yang kurang menyenangkan berkaitan dengan penelitian ini, silakan menghubungi saya paa nomor 085655792532.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.

Ponorogo,2018

Peneliti



(Alfi Zamilul Haniah)

NIM. 1402450050

Lampiran 5

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Alfi Zamilul Haniah

NIM : 1402450050

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Jurusan : Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang

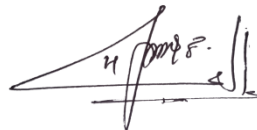
Menyatakan bahwa saat ini sedang melakukan penelitian tentang Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang *women's body care* pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Untuk keperluan tersebut, saya memohon kesediaan saudara sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan peneliti menjamin kerahasiaan segenap informasi yang diberikan dan hanya akan menggunakan informasi tersebut untuk kepentingan pengembangan ilmu dan teknologi khususnya bidang kesehatan.

Terima kasih atas partisipasi saudara dalam penelitian ini.

Ponorogo,2018

Peneliti



(Alfi Zamilul Haniah)

Lampiran 6

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORM CONSENT*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Pendidikan :
Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Dengan judul “Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang *Women’s Body Care* pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo”. Adapun tujuan dari penelitian ini telah dijelaskan oleh peneliti.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujurnya dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 2018
Responden

(.....)

Lampiran 7

KISI-KISI KUESIONER

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor soal		Jumlah soal
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Sikap terhadap kesehatan reproduksi (<i>Personal Hygiene</i>)	Kognitif Kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap	Perawatan Kulit a. Cara perawatan kulit yang benar b. Peran nutrisi dalam perawatan kulit	1 3		2
		Perawatan rambut a. Penyebab kerusakan pada rambut		4	1
		Perawatan mata a. Kebiasaan yang berhubungan dengan mata	8	7	2
		Perawatan hidung dan telinga a. Cara perawatan telinga dan hidung yang benar		9	1
		Perawatan gigi dan mulut a. Pemeriksaan gigi rutin		11	1
		Perawatan genetalia a. Penggunaan celana dalam b. Cara membasuh genetalia	19	20,24	3

Afektif Menyangkut masalah emosional subjektif atau perasaan yang dimiliki seseorang terhadap suatu objek sikap	Perawatan gigi dan mulut a. Kebiasaan merugikan yang dilakukan pada gigi	12		1
	Perawatan kuku a. Kebiasaan saat perawatan kuku	13		1
	Perawatan genetalia a. Penggunaan cairan antiseptik genetalia b. Penggunaan celana dalam	16	21 22	3
Konatif Perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapi	Perawatan Kulit a. Penggunaan produk perawatan kulit	2		1
	Perawatan mata a. Faktor kebiasaan yang dapat merusak mata b. Cara perawatan mata	5	6	2
	Perawatan gigi dan mulut a. Perawatan gigi sehari-hari		10	1
	Perawatan payudara a. Penggunaan bra/ Breast Holder (BH)	14		1
	Perawatan genetalia a. Cara perawatan genetalia yang benar b. Penggunaan celana dalam c. Cara membasuh genetalia	15 23,25	17,18,26	6
Jumlah		13	13	26

Pembobotan

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Pernyataan Favourable	4	3	2	1
Pernyataan Unfavourable	1	2	3	4

Pengelompokan

Skor individu yang telah didapat, akan dirubah menjadi skor T dengan membandingkan skor individu tersebut dengan rata-rata skor kelompok. Hasil tersebut akan dikelompokkan dengan kategori sebagai berikut:

- 1) Skor $T \geq \text{mean } T$ maka responden dikatakan bersikap positif
- 2) Skor $T < \text{mean } T$ maka responden dikatakan bersikap negatif

Lampiran 8

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH *SELF CARE EDUCATION* TERHADAP SIKAP TENTANG
WOMEN'S BODY CARE PADA REMAJA PEREMPUAN KELUARGA TKW
DI MTSN SAMPUNG PONOROGO**

Data umum responden

1. Kelas :
2. Umur :
3. Anak ke :

Petunjuk :

**Mohon berikan sikap anda terhadap hal-hal sebagai berikut
(Berikan tanda ceklis (√) pada masing-masing kotak yang disediakan sesuai
jawaban anda).**

- SS** : Sangat Setuju **TS** : Tidak Setuju
S : Setuju **STS** : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Mencuci wajah setiap sebelum tidur merupakan salah satu cara mencegah jerawat pada kulit wajah				
2.	Sabun mandi yang mempunyai Ph tinggi tidak boleh digunakan untuk wajah				
3.	Mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang terutama buah dan sayur diperlukan untuk kesehatan kulit				
4.	Pewarnaan rambut dapat membantu memperbaiki kerusakan pada rambut				
5.	Membaca dengan posisi berbaring dapat menyebabkan kerusakan pada mata				
6.	Saat mata kemasukan benda asing, sebaiknya dibersihkan langsung dengan tangan				
7.	Tetes mata boleh digunakan sesering mungkin agar kebersihan mata terjaga				
8.	Mengecek mata saat benda asing masuk dapat menyebabkan luka pada mata				
9.	Alat untuk membersihkan telinga yang baik				

adalah yang terbuat dari besi seperti peniti

10. Sikat gigi cukup dilakukan satu kali yaitu malam sebelum tidur
11. Periksa gigi rutin setiap 6 bulan diperuntukkan bagi orang yang sakit gigi
12. Menggigit benda keras dengan gigi menyebabkan rasa sakit dan kerusakan gigi
13. Kuku yang panjang akan terasa tidak nyaman pada jari dan melukai kulit
14. Saat tidur sebaiknya bra dilepas agar tidak mengganggu pernapasan serta peredaran darah
15. Mengganti celana dalam 2-3 kali sehari adalah contoh menjaga kebersihan organ kewanitaan
16. Celana dalam yang lembab menyebabkan rasa tidak nyaman pada daerah kewanitaan
Untuk menghindari kelembaban pada vagina, seharusnya vagina dikeringkan dengan tissue parfum setelah BAK dan BAB
17. Saat menstruasi seharusnya mengganti pembalut saat sudah penuh saja
18. Celana dalam yang baik yaitu berbahan katun dan dapat menyerap keringat
19. Air yang baik digunakan untuk membasuh genital yaitu air sabun
Cairan antiseptic pada vagina boleh dipakai setiap hari karena membuat organ kewanitaan terasa bersih dan nyaman
20. Celana dalam yang nyaman digunakan adalah celana dalam yang ketat
Cara yang baik untuk membasuh daerah genitalia yaitu dari arah depan (vagina) kebelakang (anus)
21. Memakai celana dalam yang lembab dapat mencegah bakteri dan keputihan
- 22.
- 23.
- 24.

Membasuh daerah genetalia setelah BAK atau
25. BAB yang benar adalah dengan menggunakan
air bersih yang mengalir

Mencukur bulu genetalia sebaiknya dilakukan
26. sesering mungkin agar kemaluan tampak
bersih

Lampiran 9

Master Sheet Nilai Pre Test

No.	Kode Responden	Kelas	Umur (th)	Anak ke	Nomor pertanyaan																										Skor total	Skor Z	Skor T	Mean T	Kategori
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
1	R1	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	89	2.17178	71.72	50	1
2	R2	1	1	2	4	4	4	1	4	1	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	2	4	1	1	3	4	76	-0.43703	45.63	50	2
3	R3	2	1	1	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	76	-0.43703	45.63	50	2
4	R4	1	2	1	4	3	4	2	3	1	1	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	77	-0.23635	47.64	50	2
5	R5	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	75	-0.63771	43.62	50	2
6	R6	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	1	1	2	4	4	3	78	-0.03568	49.64	50	2
7	R7	2	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	80	0.36568	53.66	50	1
8	R8	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	84	1.16839	61.68	50	1
9	R9	2	2	1	2	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	83	0.96771	59.68	50	1
10	R10	2	2	1	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	72	-1.23975	37.6	50	2
11	R11	1	2	1	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	82	0.76704	57.67	50	1
12	R12	2	2	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	73	-1.03907	39.61	50	2
13	R13	2	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	1	2	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	84	1.16839	61.68	50	1
14	R14	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78	-0.03568	49.64	50	2	
15	R15	2	2	1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	78	-0.03568	49.64	50	2

16	R16	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	90	2.37246	73.72	50	1
17	R17	2	2	1	3	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	78	-0.03568	49.64	50	2
18	R18	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	77	-0.23635	47.64	50	2
19	R19	2	2	1	4	4	4	4	2	4	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	71	-1.44042	35.6	50	2
20	R20	2	2	2	3	3	4	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	73	-1.03907	39.61	50	2
21	R21	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78	-0.03568	49.64	50	2	
22	R22	3	2	1	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	75	-0.63771	43.62	50	2
23	R23	2	2	1	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	84	1.16839	61.68	50	1
24	R24	2	2	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	1	4	3	4	4	1	2	3	3	2	3	1	4	4	1	78	-0.03568	49.64	50	2
25	R25	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	2	3	2	4	3	1	78	-0.03568	49.64	50	2
26	R26	2	2	1	3	3	4	2	4	4	2	1	4	4	3	1	4	4	3	4	4	1	3	3	2	4	2	4	3	4	80	0.36568	53.66	50	1
27	R27	2	2	1	4	3	4	1	4	3	3	1	4	3	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	74	-0.83839	41.62	50	2
28	R28	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	75	-0.63771	43.62	50	2
29	R29	2	2	1	4	4	4	4	2	4	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	71	-1.44042	35.6	50	2
30	R30	1	2	1	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	72	-1.23975	37.6	50	2
31	R31	1	1	1	3	3	4	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	73	-1.03907	39.61	50	2

Keterangan :

1) Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Dst.

2) Kode Kelas

Kelas VII : 1

Kelas VIII : 2

Kelas IX : 3

3) Kode Umur

<13 tahun : 1

13-15 tahun : 2

>15 tahun : 3

4) Kode sikap

Positif : 1

Negatif : 2

Lampiran 10

Master Sheet Nilai Post Test

No.	Kode Responden	Kelas	Umur (th)	Anak ke	Nomor pertanyaan																										Skor total	Skor Z	Skor T	Mean T	Kategori
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
1	R1	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	2.09547	70.95	50	1		
2	R2	1	1	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	94	0.02303	50.23	50	1		
3	R3	2	1	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	94	0.02303	50.23	50	1			
4	R4	1	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	94	0.02303	50.23	50	1			
5	R5	1	1	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	94	0.02303	50.23	50	1			
6	R6	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	2	4	1	1	4	3	91	-1.5313	34.69	50	2		
7	R7	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	94	0.02303	50.23	50	1			
8	R8	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	94	0.02303	50.23	50	1			
9	R9	2	2	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	94	0.02303	50.23	50	1			
10	R10	2	2	1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	94	0.02303	50.23	50	1			
11	R11	1	2	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	90	-2.04941	29.51	50	2			
12	R12	2	2	1	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	92	-1.01319	39.87	50	2			
13	R13	2	2	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	94	0.02303	50.23	50	1			
14	R14	2	2	1	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	89	-2.56752	24.32	50	2			
15	R15	2	2	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2	94	0.02303	50.23	50	1			

16	R16	3	3	1	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	98	2.09547	70.95	50	1	
17	R17	2	2	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	95	0.54114	55.41	50	1	
18	R18	2	2	1	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	92	-1.01319	39.87	50	2	
19	R19	2	2	1	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	0.02303	50.23	50	1	
20	R20	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	94	0.02303	50.23	50	1	
21	R21	2	2	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	94	0.02303	50.23	50	1	
22	R22	3	2	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	95	0.54114	55.41	50	1	
23	R23	2	2	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	2	95	0.54114	55.41	50	1
24	R24	2	2	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	96	1.05925	60.59	50	1	
25	R25	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	94	0.02303	50.23	50	1	
26	R26	2	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	95	0.54114	55.41	50	1	
27	R27	2	2	1	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	96	1.05925	60.59	50	1	
28	R28	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	94	0.02303	50.23	50	1
29	R29	2	2	1	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	0.02303	50.23	50	1	
30	R30	1	2	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	95	0.54114	55.41	50	1	
31	R31	1	1	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	96	1.05925	60.59	50	1	

Keterangan :

2) Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Dst.

2) Kode Kelas

Kelas VII : 1

Kelas VIII : 2

Kelas IX : 3

4) Kode Umur

<13 tahun : 1

13-15 tahun : 2

>15 tahun : 3

4) Kode sikap

Positif : 1

Negatif : 2

Lampiran 11

TABEL DISTRIBUSI FREKUENSI

1. Distribusi Frekuensi Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	16.1	16.1	16.1
	2	24	77.4	77.4	93.5
	3	2	6.5	6.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

2. Distribusi Frekuensi Kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	22.6	22.6	22.6
	2	21	67.7	67.7	90.3
	3	3	9.7	9.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

3. Distribusi Frekuensi Anak Ke

Anak_Ke					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	23	74.2	74.2	74.2
	2	8	25.8	25.8	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

4. Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum *Self Care Education*

Sikap_Sebelum					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	29.0	29.0	29.0
	2	22	71.0	71.0	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

5. Distribusi Frekuensi Sikap Setelah *Self Care Education*

Sikap_Setelah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	26	83.9	83.9	83.9
	2	5	16.1	16.1	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

TABEL SILANG

1. Tabel Silang Sikap Sebelum Dan Setelah *Self Care Education*

No.	Sikap	Sebelum <i>Self Care Education</i>		Setelah <i>Self Care Education</i>	
		F	%	F	%
1.	Positif	9	29	26	83.9
2.	Negatif	22	71	5	16.1
Total		31	100	31	100

2. Tabel Silang Umur Dengan Sikap Responden Sebelum *Self Care Education*

No.	Umur (th)	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	< 13	0	0	5	16.1	5	16.1
2.	13-15	7	22.6	17	54.8	24	77.4
3.	>15	2	6.5	0	0	2	6.5
Total		9	29.1	22	70.9	31	100

3. Tabel Silang Umur Dengan Sikap Responden Setelah *Self Care Education*

No.	Umur (th)	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	< 13	5	16.1	0	0	5	16.1
2.	13-15	20	64.5	4	12.9	24	77.4
3.	>15	2	3.2	0	0	2	6.5
Total		26	83.8	5	16.1	31	100

4. Tabel Silang Kelas Dengan Sikap Responden Sebelum *Self Care Education*

No.	Kelas	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	VII	1	3.2	6	19.4	7	22.6
2.	VIII	7	22.6	14	45.1	21	67.7
3.	IX	1	3.2	2	6.5	3	9.7
Total		9	29	22	71	31	100

5. Tabel Silang Kelas Dengan Sikap Responden Setelah *Self Care Education*

No.	Kelas	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	VII	6	19.4	1	3.2	7	22.6
2.	VIII	17	54.8	4	12.9	21	67.7
3.	IX	3	9.7	0	0	3	9.7
Total		26	83.9	5	16.1	31	100

6. Tabel Silang Urutan Anak Dengan Sikap Responden Sebelum *Self Care Education*

No.	Anak Ke	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	1	6	19.4	17	54.8	23	74.2
2.	2	3	9.7	5	16.1	8	25.8
Total		9	29.1	22	70.9	31	100

7. Tabel Silang Urutan Anak Dengan Sikap Responden Setelah *Self Care Education*

No.	Anak Ke	Responden dengan sikap positif		Responden dengan sikap negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	1	19	61.3	4	12.9	23	74.2
2.	2	7	22.6	1	3.2	8	25.8
Total		26	83.9	5	16.1	31	100

8. Tabel Distribusi Frekuensi Responden Yang Bersikap Negatif Setelah *Self Care Education* Berdasarkan Data Umum

Responden	Kelas	Umur	Urutan anak	Skor awal	Skor akhir
R6	VIII	13-15 th	2	78	91
R11	VII	13-15 th	1	82	90
R12	VIII	13-15 th	1	73	92
R14	VIII	13-15 th	1	78	89
R18	VIII	13-15 th	1	87	92

Kelas

VII : 20%

VIII : 80%

Urutan Anak

Anak ke 1 : 80%

Anak ke 2 : 20%

Umur

13-15 tahun : 100%

Lampiran 12

Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest	31	77.81	4.895	71	90
PostTest	31	94.10	1.886	89	98

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	31 ^b	16.00	496.00
	Ties	0 ^c		
	Total	31		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^b

	PostTest - PreTest
Z	-4.864 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 13

Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas Kuesioner

Item Soal	r hitung	r tabel (taraf signifikansi 5%)	Kesimpulan
Item 1	0,885	0,514	Valid
Item 2	0,709	0,514	Valid
Item 3	0,627	0,514	Valid
Item 4	0,480	0,514	Invalid
Item 5	0,859	0,514	Valid
Item 6	0,719	0,514	Valid
Item 7	0,636	0,514	Valid
Item 8	0,885	0,514	Valid
Item 9	0,820	0,514	Valid
Item 10	0,908	0,514	Valid
Item 11	0,414	0,514	Invalid
Item 12	0,636	0,514	Valid
Item 13	0,884	0,514	Valid
Item 14	0,719	0,514	Valid
Item 15	0,885	0,514	Valid
Item 16	0,249	0,514	Invalid
Item 17	0,016	0,514	Invalid
Item 18	0,820	0,514	Valid
Item 19	0,862	0,514	Valid
Item 20	0,719	0,514	Valid

Item 21	0,709	0,514	Valid
Item 22	0,719	0,514	Valid
Item 23	0,636	0,514	Valid
Item 24	0,534	0,514	Valid
Item 25	0,885	0,514	Valid
Item 26	0,820	0,514	Valid
Item 27	0,820	0,514	Valid
Item 28	0,862	0,514	Valid
Item 29	0,908	0,514	Valid
Item 30	0,719	0,514	Valid

2. Hasil Uji Reliabilitas Data

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	15	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	92.73	235.781	.879	.956
Item_2	93.20	229.600	.681	.956

Item_3	92.80	238.314	.609	.957
Item_4	93.67	235.238	.438	.958
Item_5	94.00	218.000	.838	.955
Item_6	93.00	235.714	.703	.957
Item_7	93.07	237.067	.616	.957
Item_8	92.73	235.781	.879	.956
Item_9	94.07	220.924	.796	.955
Item_10	93.67	213.095	.893	.955
Item_11	93.73	236.638	.367	.959
item_12	93.07	237.067	.616	.957
Item_13	93.93	215.638	.866	.955
Item_14	93.00	235.714	.703	.957
Item_15	92.73	235.781	.879	.956
Item_16	93.13	243.410	.218	.959
Item_17	93.53	247.410	-.038	.962
Item_18	94.07	220.924	.796	.955
Item_19	92.93	233.638	.853	.956
Item_20	93.00	235.714	.703	.957
Item_21	93.20	229.600	.681	.956
Item_22	93.00	235.714	.703	.957
Item_23	93.07	237.067	.616	.957
Item_24	93.67	233.810	.495	.958
Item_25	92.73	235.781	.879	.956
Item_26	94.07	220.924	.796	.955
Item_27	94.07	220.924	.796	.955
Item_28	92.93	233.638	.853	.956
Item_29	93.67	213.095	.893	.955
Item_30	93.00	235.714	.703	.957

Lampiran 14

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PENDIDIKAN PERAWATAN DIRI MELALUI PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI (*PERSONAL HYGIENE*) PADA REMAJA PEREMPUAN KELUARGA TKW

Pengertian	Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya pada <i>personal hygiene</i> adalah salah satu bentuk pendidikan kesehatan
Tujuan	Setelah mendapatkan penjelasan tentang <i>personal hygiene</i> , diharapkan responden dapat mengerti, memahami dan bersikap positif terhadap pentingnya merawat diri dan membawa dampak baik bagi responden serta dapat menjadi langkah awal dalam mencegah gangguan kesehatan reproduksi pada remaja.
Rincian prosedur	
Persiapan alat	1. Ruang penyuluhan 2. Media <i>power point</i> dan <i>leaflet</i>
Metode Penyuluhan	1. Ceramah 2. Tanya Jawab
Persiapan Penyuluhan	
1. Responden yang hadir adalah yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian 2. Memastikan semua responden telah hadir dengan meminta untuk mengisi daftar hadir	
Pembukaan	
Waktu	Kegiatan
5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri kepada audien 3. Menjelaskan maksud dan tujuan diadakan penyuluhan
15 menit	4. Pengisian kuesioner <i>pre test</i>
Penjelasan Materi	
30 menit	1. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan: a. Pengertian <i>personal hygiene</i> <i>Personal hygiene</i> atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan

	<p>kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. <i>Personal hygiene</i> merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh remaja putri salah satunya terkait perawatan organ reproduksi.</p> <p>b. Tujuan <i>personal hygiene</i> Tujuan <i>personal hygiene</i> adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>c. Macam-macam <i>personal hygiene</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Perawatan kulit 2) Perawatan rambut 3) Perawatan mata 4) Perawatan Hidung dan telinga 5) Perawatan gigi dan mulut 6) Perawatan kuku 7) Perawatan payudara 8) Perawatan genetalia
Evaluasi	
13 menit	Tanya jawab
penutup	
2 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak waktu pertemuan ke 2 untuk pelaksanaan <i>post test</i> 2. Menutup penyuluhan 3. salam

Lampiran 15

PENATALAKSANAAN SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTITAS SAP

Pokok Bahasan	: Kesehatan Reproduksi
Sub Pokok Bahasan	: <i>Personal Hygiene</i>
Sasaran	: Remaja perempuan kelas VII-IX yang ibunya bekerja sebagai TKW
Hari / Tanggal	: Senin/23 Juli 2018
Jam	: 10:00 WIB
Waktu	: 60 menit
Tempat	: MTsN Sampung Ponorogo

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Fauzi dalam Marmi 2013 menyebutkan bahwa kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural. Kondisi sehat dapat diciptakan melalui lingkungan yang bersih serta kebiasaan perawatan diri yang baik dan dilakukan secara berkesinambungan.

Ibu dan keluarga merupakan pihak pertama yang bertanggung jawab memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi bagi remaja. Tidak dapat dipungkiri lagi kebutuhan remaja akan informasi, pendidikan dan pelayanan kesehatan reproduksi masih belum dapat dipenuhi dengan baik, padahal masalah kesehatan reproduksi terjadi justru akibat remaja kekurangan informasi yang benar dan bertanggung jawab sehingga remaja mengakses informasi yang keliru (Dianawati, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Heny Ernawati tahun 2014 menyebutkan bahwa 54% remaja perempuan di desa Jenangan Ponorogo yang ditinggal oleh ibunya sebagai TKW dan pola asuh dilimpahkan kepada ayah, nenek, atau keluarga yang lain mempunyai pengetahuan menstruasi yang memasuki kategori buruk. Penggunaan pembalut hanya berganti ketika sudah penuh bahkan hanya satu kali sehari. Pengetahuan mengenai kebersihan alat genitalia masih sangat kurang. Sebagian besar dari remaja ini menggunakan satu celana dalam selama lebih dari satu hari. Cebok dengan arah bolak balik dan mencukur rambut kemaluan hanya ketika dirasa perlu.

Pada keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) keadaan diatas akan menjadi suatu permasalahan tersendiri, terutama mengenai pola asuh anak. Di keluarga TKI umumnya terjadi substitusi pola asuh anak dari ibu ke nenek, kakek atau saudara. Kondisi ini akan membuat proses konseling dan pendidikan reproduksi khususnya mengenai menstruasi pada remaja putri akan mengalami hambatan. Anak akan menjadi tidak tahu apa yang harus dilakukan saat mengalami menstruasi, kapan harus mengganti celana dalam dan pembalut, tidak mengetahui cara cebok yang benar bahkan yang lebih parah

bisa mengalami infeksi saluran reproduksi (ISR). Untuk itulah perlu dilakukannya pendidikan kesehatan berupa perawatan diri karena remaja perempuan merupakan generasi penerus yang rentan terhadap gangguan reproduksi, sehingga diperlukan upaya preventif melalui program pemberdayaan perempuan sejak awal masa remaja.

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan remaja dapat mengetahui cara perawatan diri yang baik dan benar, bersikap positif terhadap pentingnya perawatan diri serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari serta

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat menjelaskan kembali :

1. Pengertian *personal hygiene*
2. Tujuan *personal hygiene*
3. Macam – macam *personal hygiene*

V. MATERI

Terlampir (lampiran 1)

VI. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

VII. MEDIA

1. Materi dalam bentuk *power point*
2. Leaflet

VIII. PENGORGANISASIAN

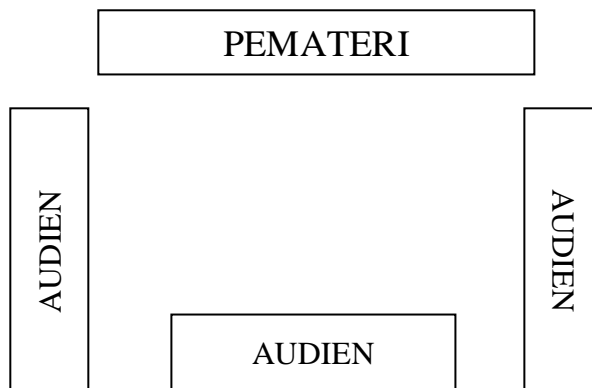
1. Moderator
Membuka acara, memperkenalkan diri dan tim penyuluh, mengatur proses penyuluhan, tanya jawab, serta menutup acara.
2. Penyaji
Menjelaskan materi penyuluhan dengan jelas dan mudah dipahami peserta penyuluhan.
3. Fasilitator
Mengevaluasi penyuluh, moderator, peserta, dan jalannya proses penyuluhan
4. Observer
Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan rencana kegiatan penyuluhan
5. Notulen
Mencatat pertanyaan yang diajukan audien/peserta penyuluhan, dan masukan dari fasilitator
6. Peserta
Mendengarkan, memperhatikan, serta mengajukan pertanyaan.

IX. KEGIATAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	<p>Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memberi salam b. Perkenalan c. Menjelaskan tujuan pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan Memperhatikan
2	30 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan: d. Pengertian <i>personal hygiene</i> <i>Personal hygiene</i> atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. <i>Personal hygiene</i> merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh remaja putri salah satunya terkait perawatan organ reproduksi. e. Tujuan <i>personal hygiene</i> Tujuan <i>personal hygiene</i> adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain. f. Macam-macam <i>personal hygiene</i> <ul style="list-style-type: none"> a) Perawatan kulit b) Perawatan rambut c) Perawatan mata d) Perawatan Hidung dan telinga e) Perawatan gigi dan mulut f) Perawatan kuku 	Menyimak dan mendengarkan

		g) Perawatan payudara h) Perawatan genitalia	
3	13 menit	Evaluasi : a. Mempersilakan audien untuk mengajukan pertanyaan b. Meminta audien untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan : 1) Pengertian <i>personal hygiene</i> 2) Tujuan <i>personal hygiene</i> 3) Macam – macam personal hygiene	Bertanya dan menjawab
4	2 menit	Penutup : a. Kontrak waktu pertemuan ke 2 untuk pelaksanaan <i>post test</i> b. Menutup penyuluhan c. salam	Menjawab salam

X. SETTING TEMPAT



Lampiran 1

MATERI PENYULUHAN Kesehatan Reprroduksi (Personal Hygiene) pada Remaja Perempuan Keluarga Tkw

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Personal hygiene atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. *Personal hygiene* merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh remaja putri salah satunya terkait perawatan organ reproduksi.

2. Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan *personal hygiene* adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain.

3. Macam-Macam *Personal Hygiene*

9) Perawatan kulit

Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung, sekresi, pengaturan temperatur, dan peka terhadap rangasangan. Kulit memiliki tiga lapisan utama yaitu: epidermis, dermis dan subkutan. Kulit sering kali merefleksikan perubahan pada warna, ketebalan, tekstur, turgor dan temperatur. Kesehatan dan kecantikan dapat tercemar dari kulit, terutama kulit wajah. Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Perawatan yang dapat dilakukan pada kulit wajah diantaranya membersihkan muka dua sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat, terutama sebelum tidur agar saat tidur tidak ada kotoran yang menempel diwajah. Sabun yang digunakan untuk wajah dan tubuh sebaiknya dibedakan, karena kulit wajah lebih tipis dan sensitif dibandingkan kulit di bagian tubuh yang lain. Perawatan wajah terdiri dari perawatan dalam dan perawatan luar. Perawatan dalam ini meliputi makan-makanan dengan menu seimbang diperlukan untuk kesehatan kulit terutama buah, sayur dan makanan yang mengandung banyak vitamin, karena semua zat gizi dan vitamin sangat penting bagi kulit. Perawatan dari luar dapat dilakukan dengan pembersih dan pelembab. Saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi dan membersihkan diri (Kusmiran, 2012).

10) Perawatan rambut

Rambut merupakan struktur kulit yang terdiri atas tangkai rambut yang tumbuh melalui dermis dan menembus permukaan kulit, serta kantung rambut yang terletak di dalam dermis. Rambut yang sehat terlihat mengilat, tidak berminyak, tidak kering atau mudah patah. Cuci rambut 1-2 kali seminggu atau sesuai kebutuhan, memotong rambut diperlukan untuk menjaga kerapian rambut karena rambut yang terlalu panjang lebih sulit dirawat. Mewarnai rambut dapat menimbulkan kerusakan pada rambut karena zat kimia yang digunakan saat proses pewarnaan. Perawatan rambut yang baik yaitu dengan rajin mencuci rambut secara rutin, memakai kondisioner, menyisir rambut secara rutin dan memotong rambut yang terlalu panjang.

Guna memelihara kebersihan dan kerapian, bulu-bulu pubis sebaiknya dicukur. Membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur serta dapat menimbulkan iritasi dan penyakit kulit. Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting atau dicukur sampai habis setiap 40 hari. Dengan demikian maka bulu pubis tidak akan menjadi media hidup kutu, bakteri, jasad renik, serta aroma yang tidak sedap karena bulu pubis yang panjang yang terpapar urine saat buang air kecil (Kusmiran, 2012).

11) Perawatan mata

Mata merupakan salah satu indra yang berperan penting bagi kegiatan sehari-hari. Mata juga harus dijaga kebersihan dan kesehatannya. Tujuan menjaga kebersihan mata adalah untuk mempertahankan kesehatan mata dan mencegah infeksi. Mata yang sehat akan tampak jernih dan bersih dari kotoran (Mubarak dan Chayatin, 2014). Cara merawat mata antara lain:

- a) Mengusap atau menghilangkan kotoran mata dari sudut mata bagian dalam ke sudut bagian luar.
- b) Menggunakan kain yang bersih dan lembut saat mengusap mata
- c) Menghindari mengucek mata saat kemasukan debu atau kotoran karena dapat melukai mata. Debu/kotoran dapat dikeluarkan dengan menggunakan kain yang bersih dan lembut atau tetes mata sesuai petunjuk penggunaan. Penggunaan tetes mata sebaiknya jangan terlalu sering karena kandungan bahan kimia yang terkandung dalam tetes mata mempunyai kadar batas penggunaan yang berbahaya bila digunakan berlebihan.
- d) Bila menggunakan kacamata, hendaklah selalu dipakai.
- e) Mengonsumsi makanan seperti buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin A.
- f) Menghindari membaca dengan posisi berbaring karena dapat menyebabkan kerusakan pada mata.
- g) Menghindari melihat handphone/gadget dengan pencahayaan yang berlebihan didalam ruangan yang gelap.

h) Bila mata sakit atau mengalami gangguan, maka segera periksakan ke dokter.

12) Perawatan Hidung dan telinga

Menurut Mubarak dan Chayatin (2014) Cara merawat hidung dan telinga antara lain:

- a) Menjaga agar lubang hidung tidak kemasukan air atau benda kecil sebab nantinya dapat terhisap dan menyumbat jalan napas serta menyebabkan luka pada membran mukosa.
- b) Menghembuskan nafas secara perlahan dengan membiarkan kedua lubang hidung tetap terbuka saat mengeluarkan debu atau ingus dari lubang hidung
- c) Menghindari penggunaan pembersih telinga yang terbuat dari besi seperti peniti atau jepit rambut untuk membersihkan kotoran telinga karena dapat melukai telinga dan menyebabkan infeksi.

13) Perawatan gigi dan mulut

Mulut merupakan bagian pertama dari sistem pencernaan dan merupakan bagian tambahan dari sistem pernapasan, dalam rongga mulut terdapat gigi dan lidah yang berperan penting dalam proses pencernaan awal, selain gigi dan lidah, ada saliva yang penting untuk membersihkan mulut secara mekanis. Mulut merupakan rongga yang tidak bersih dan penuh dengan bakteri, karenanya harus selalu dibersihkan. Beberapa penyakit yang mungkin muncul akibat perawatan gigi dan mulut yang buruk adalah karies, gingivitis, dan sariawan. Salah satu tujuan perawatan gigi dan mulut adalah untuk mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui mulut (misalnya tifus dan hepatitis), mencegah penyakit mulut dan gigi, meningkatkan daya tahan tubuh (Mubarak dan Chayatin, 2014). Cara merawat gigi dan mulut antara lain:

- a) Menghindari penggunaan gigi untuk menggigit atau mencongkel benda keras misalnya membuka tutup botol atau mengunyah es batu, karena dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan memicu rasa sakit pada gigi.
- b) Menyikat gigi pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur, menyikat gigi minimal 2 kali sehari dengan menggunakan pasta gigi.
- c) Memakai sikat gigi yang berbulu banyak, halus, dan kecil sehingga dapat menjangkau bagian dalam gigi.
- d) Meletakkan sikat pada sudut 45° dipertemuan antara gigi dan gusi, serta sikat menghadap kearah yang sama dengan gusi.
- e) Menyikat gigi dari atas kebawah, dengan gerakan melingkar dan seterusnya.
- f) Memeriksa gigi secara teratur setiap enam bulan.

14) Perawatan kuku

Kuku merupakan pelengkap kulit, kuku terdiri atas jaringan epitel. Badan kuku adalah bagian yang tampak di sebelah luar, sedangkan akarnya terletak didalam lekuk kuku tempat kuku tumbuh dan mendapat makanan. Kuku yang sehat berwarna merah muda (Mubarak dan Chayatin, 2014). Cara dalam merawat kuku antara lain:

- a) Kuku jari tangan antara dapat dipotong dengan pengikir atau memotongnya dalam bentuk oval (bujur) atau mengikuti bentuk jari. Sedangkan kuku jari kaki dipotong dalam bentuk lurus.
 - b) Sebaiknya hindari memotong kuku terlalu pendek karena dapat melukai selaput kulit dan menimbulkan rasa nyeri disekitar kuku .
 - c) Menghindari penggunaan benda tajam untuk membersihkan kotoran dibalik kuku, karena akan merusak jaringan dibawah kuku.
 - d) Potong kuku seminggu sekali atau sesuai keebutuhan
 - e) Khusus untuk jari kaki, sebaiknya kuku dipotong segera setelah mandi atau direndam dengan air hangat terlebih dahulu.
 - f) Jangan menggigit kuku karena akan merusak bagian kuku.
- 15) Perawatan payudara

Salah satu perubahan fisik pada masa remaja yaitu pertumbuhan payudara. Hal yang terjadi yaitu payudara semakin membesar, puting menonjol dan biasanya ada sedikit rasa nyeri saat payudara disentuh. Perubahan yang terjadi pada payudara ini harus disertai dengan perawatan yang baik dan benar seperti menjaga kebersihan dengan mandi teratur dan penggunaan bra/BH (Breast Holder) yang baik. Pemilihan BH yang tepat adalah yang sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara. Sebaiknya jangan menggunakan bra yang terlalu besar maupun terlalu kecil karena hal itu akan mempengaruhi perkembangan payudara. Faktor penting dalam memakai BH adalah kenyamanan dan ukuran yang tepat (Saryono dan Pramitasari R.D., 2014). Pemakaian BH yang terlalu ketat juga dapat mengganggu pertumbuhan payudara dan aliran darah ke payudara. BH sebaiknya dilepas saat tidur, karena jika tidur dengan memakai BH dapat mengganggu peredaran darah dan mengganggu pernapasan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

16) Perawatan genetalia

Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ genetalia. Udara yang panas cenderung lembab dan berkeringat. Keringat ini membuat tubuh lembab, terutama di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan, yang akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, menimbulkan bau yang tidak sedap dan juga menimbulkan penyakit.

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang benar adalah membasuhnya dengan air bersih yang mengalir. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Apabila terbalik arahnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan antiseptik secara berlebihan karena akan merusak flora normal yaitu bakteri *doderlin*, sehingga memudahkan masuk dan berkembangbiaknya kuman patogenik yang akan berakibat tubuh menjadi rentan terhadap infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan PH 3,5), misalnya sabun bayi yang

biasanya ber-PH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal dapat menimbulkan penyakit. Setelah dibersihkan, kemaluan dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering yang tidak mengandung parfum agar tidak lembab.

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Mengganti pakaian dalam minimal 2-3 kali sehari untuk menghindari kelembaban dan bakteri. Pakaian dalam yang baik adalah yang kering dan menyerap keringat (bahan katun atau kaus) kain yang tidak menyerap keringat akan menimbulkan rasa panas dan lembab. Kondisi ini akan menimbulkan ketidaknyamanan bagi pemakai dan akan mempermudah tumbuhnya jamur (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010). Pakaian dalam yang telah terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya dapat menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi (Kusmiran, 2012).

Menstruasi merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Saat menstruasi pembalut diganti sesering mungkin minimal 4 jam sekali. Hal ini dikarenakan gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri. Sebaiknya pilih pembalut yang bersih, tidak berwarna, tidak mengandung parfum, dan daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pula pembalut (sanitary pad) yang siap pakai, bukan pembalut kain, karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang hygiene akibat perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang berisiko tumbuhnya mikroba atau larva yang menyebabkan vagina berbau tidak sedap. Membuang pembalut bekas juga perlu diperhatikan. Saat mengganti pembalut, sebaiknya pembalut yang kotor dicuci dan dibungkus dengan plastik atau kertas kemudian dibuang ke tempat sampah. Saat menstruasi tubuh terasa letih dan kurang bersemangat. Kegiatan fisik sangat diperlukan untuk membantu menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti jalan-jalan pagi, senam, atau kegiatan fisik lain. Menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi dapat juga dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan mencukupi kebutuhan cairan dengan minum air putih dan istirahat yang cukup.

PENGERTIAN

Personal hygiene atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. *Personal hygiene* merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh remaja putri salah satunya terkait perawatan organ reproduksi.

TUJUAN PERSONAL HYGIENE

Tujuan *personal hygiene* adalah :

- Memelihara kebersihan diri
- Menciptakan keindahan
- Meningkatkan derajat kesehatan individu
- Mencegah timbulnya penyakit

MACAM-MACAM PERSONAL HYGIENE

Perawatan Kulit

- Membersihkan wajah 2-3x sehari dengan sabun khusus wajah
- Makan makanan dengan gizi seimbang dan kaya vitamin
- Mandi secara rutin 2x sehari
- Menggunakan lotion setelah mandi untuk membantu merawat kulit



Perawatan Rambut

- Mencuci rambut 1-2 kali seminggu atau sesuai kebutuhan
- Memotong rambut untuk menjaga kerapian
- Mencukur bulu kemaluan setiap 40 hari sekali

Perawatan Mata

- Menggunakan kain bersih dan lembut saat mengusap mata
- Penggunaan tetes mata sebaiknya jangan terlalu sering
- Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin A
- Menghindari membaca dengan posisi berbaring
- Menghindari melihat gadget/handphone dengan pencahayaan berlebih didalam ruangan yang gelap



Perawatan Hidung dan Telinga



- Menjaga hidung dari benda asing seperti debu atau benda kecil yang dapat terhisap dan menyumbat jalan napas
- Mengehembuskan nafas secara perlahan dengan membiarkan kedua lubang hidung tetap terbuka saat mengeluarkan debu atau ingus
- Menghindari penggunaan pembersih telinga yang terbuat dari besi seperti peniti.

Perawatan Gigi dan Mulut



- Menyikat gigi pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur
- Menghindari menggigit atau mencongkel benda keras dengan gigi
- Memeriksa gigi secara teratur setiap 6 bulan



Perawatan kuku

- Menghindari memotong kuku terlalu pendek
- Menghindari penggunaan benda tajam untuk membersihkan kotoran dibalik kuku
- Memotong seminggu sekali atau sesuai kebutuhan



Perawatan payudara

- Memakai BH/bra sesuai ukuran payudara
- Hindari menggunakan bra yang terlalu besar atau terlalu kecil
- Hindari menggunakan bra yang terlalu ketat
- Saat tidur sebaiknya bra dilepas



Perawatan genetalia

- Mengganti celana dalam 2-3 kali sehari atau setiap terasa lembab
- Menghindari pemakaian celana dalam yang terlalu ketat
- Membasuh genetalia dengan air yang bersih dan mengalir setelah BAB/BAK
- Membasuh genetalia dari arah depan ke belakang
- Menghindari penggunaan cairan pembersih genetalia/antiseptik secara berlebihan
- Mengeringkan genetalia dengan handuk bersih/ *tissue non-parfum*
- Mengganti pembalut minimal 4 jam sekali saat menstruasi
- Apabila menggunakan pembalut kain, sebaiknya dipastikan mencuci dengan bersih dan mengeringkan langsung dibawah sinar matahari
- Membuang pembalut di tempat sampah dengan dibungkus plastik, kertas atau bungkus kembali menggunakan bugkus pembalut yang sudah tidak dipakai
- Tetap melakukan kegiatan fisik saat menstruasi
- Makan makanan yang bergizi seimbang dan mengandung banyak vitamin.



PERSONAL HYGIENE





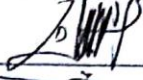
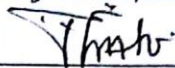
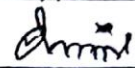
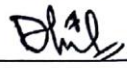


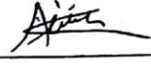
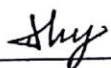
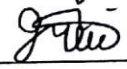

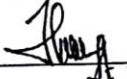
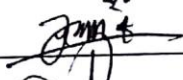




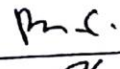

Disusun Oleh:
Alfi Zamilul Haniah

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
MALANG
2018

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Pre Test dan Self Care Education
 Hari/Tanggal : Senin / 23 Juli 2018
 Tempat : MTsN Sampung Ponorogo.

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	ALFYA zulki S.	
2.	Cynthia Oliviana	
3.	Aya Febriana	
4.	Rejta Bonanza	
5.	Dita Erlinda Damayanti	
6.	Irma Syarifatul Afifah	
7.	LUTFI AULATUL ANNIZAR	
8.	Rita Nafatun Muna	
9.	Shabilla K.M.A.	
10.	Indri Sofiana	
11.	Lusi Yuniyanti	
12.	Diah Aya Oktaviani	
13.	Dita Amelia Putri	
14.	Isai Febtella Fadilla Rahma	
15.	Eva dwi natasya ariyani	
16.	MEWANDARI	
17.	Rochmah Oktavia Aami	
18.	Lina Nurhana	
19.	Intan Fathi Yaturrahman	
20.	Nanda Kurnia Widiyanti	


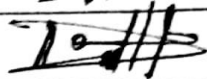
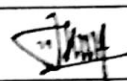
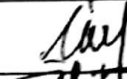

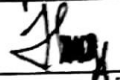
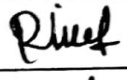








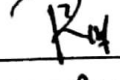
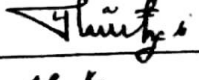
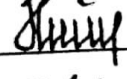


No.	Nama	Tanda Tangan
21.	Minnatissa'adah	
22.	Ekky Regita Adelia	
23.	Keysa Dwi Septia.	
24.	NABELLA WAFI FADILLA	
25.	Virna Diah Ismaya	
26.	DIVA RUSPITASARI	
27.	Eka Putri Lyndosari	
28.	Jeny Karika Rozita	
29.	FRILIYAN AIYA A - A	
30.	Intan Noralita	
31.	Gresya Amalya	
32.	Risma Jannatul Zahroh	
33.	Aulia ayu tri Pramesti	
34.	Dvy Citra Narista Ramadhan	
35.	Septian Ayu. L	
36.	RESYA S.	
37.	Selvia Viona aladia	
38.	Selin Gita Taresa.	
39.	Nasya Sahnata	
40.	Anisa Eoni. A	

41. Intan Triana N
42. Choirul mudawamah
43. Sinta Puspita Sari
44. Rika Ayu Kourita
45. Resya S

- 
- 
- 
- 

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Post test
 Hari/Tanggal : Selasa / 31 Juli 2013
 Tempat : MSN Sampung Ponorogo

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Keyssa Dwi Septondini	
2.	Ekky Regita Adelia	
3.	Minnetissa'adah	
4.	Intan fatti yaturrahma dian	
5.	Nanda Kurnia Widiyantori	
6.	Aulia ayu tri Promesti	
7.	Risma Jannatul Zahroh	
8.	Intan Noralita	
9.	Isa Febrilia Fadilla Rahma	
10.	Evo dwi Natasya atiyani	
11.	Diah Ayu Oktaviani	
12.	Lusi yuliyanti	
13.	Dita Amelia P.	
14.	Indri Sofiana	
15.	Shabilqa k.m.A.	
16.	Rita Nailatu M	
17.	LUTFI AULATUL ANNIZAR	
18.	WAHYU RIKE M	
19.	Alya Febrina	
20.	Cynthia Oliviana	

No.	Nama	Tanda Tangan
21.	ALFYA zulki septiningrum	Flyp
22.	Regita Bonanza	Rita
23.	Dita Erlinda Damayanti	Dita
24.	Inlan Triana N	Inlan
25.	Anisa eoni A	Anisa
26.	chöivdi mudawamah	Chöivdi
27.	Sinta Puspita	Sinta
28.	Rika Ayu Novita	Rika
29.	Nabella Wafa Fadilla	Nabella
30.	Virna Diah Ismaya	Virna
31.	Irma S afifah	Irma
32.	Diva Puspitasari	Diva
33.	Eka Putri Ayundosari	Eka
34.	RESYU S.	Resyu
35.	Pasya Sannata	Pasya
36.	Selvi Gita Taresa	Selvi
37.	Servia Viona Alodia	Servia
38.	Jeny Kartika Rozita	Jeny
39.	FRILYAN A.S.A	Frilyan
40.	Cressya Amalya	Cressya

41. Septian Ayu Lectary

42. Ouy Ura N.R

43. Lina Nurhana


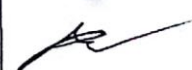
44. WULANDARI

45. Rachmah Oktavia Aemi

Septian
Ouy
Lina
Wulandari
Rachmah



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ns. M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, S.KM., M.Kes
Judul Skripsi : "Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap Remaja Perempuan Keluarga TKW tentang Kesehatan Reproduksi"

PEMBIMBING UTAMA			
Bimbingan Ke	Hari/Tanggal	Saran	Tanda tangan
I	Jumat / 15-09-2017	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi BAB I - Tambahkan kata "Perempuan" setelah kata remaja pd judul. - Hilangkan beberapa kalimat yang tidak perlu (sudah standar) - Tambahkan kata sambung setelah paragraf I. - Tambahkan solusi - Hindari penggunaan kata "mencari" 	
II	Jumat / 3-11-2017	<ul style="list-style-type: none"> • ACC BAB I - Lanjut studi pendahuluan (ACC surat studi pendahuluan) - Tambahkan hasil studi pendahuluan & BAB I. 	
	Selasa / 17-9-2018	<ul style="list-style-type: none"> - judul dikoreksi lagi - teknik self care edukasi - konsep resp. - definisi awal dll 	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ns. M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, S.KM., M.Kes
Judul Skripsi : "Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap Remaja Perempuan Keluarga TKW tentang Kesehatan Reproduksi"

PEMBIMBING UTAMA			
Bimbingan Ke	Hari/Tanggal	Saran	Tanda tangan
(II)	Jumat / 25 Mei 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki kerangka Operasional • Keterangan gambar & cetak tebal • Keterangan nama pada Lembar kuesioner & hilangkan saja. • Kotak pertanyaan pada Master sheet penomorannya harus sesuai jumlah pertanyaan, atau kosongkan saja agar lebih mudah menyesuaikan • Jumlah pertanyaan favourable dan unfavourable sebaiknya sama. • Judul sebaiknya tetap seperti yang terakhir direvisi. • Teori tkw tidak perlu dicantumkan karena sudah ada di latar belakang. 	
(IV)	Rabu / 30 Mei 2018	see you	


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ns. M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, S.KM., M.Kes
Judul Skripsi : "Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap Remaja Keluarga TKW tentang Kesehatan Reproduksi"

PEMBIMBING PENDAMPING			
Bimbingan Ke	Hari/Tanggal	Saran	Tanda tangan
1	26-10-17	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Perbaiki Bab 4. yg memperdalam latar-lubuh masalah. ↳ Lanjutkan bab 2-3. 	
2	23-1-18	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Perbaiki spasi dan penulisan program studi. ↳ Perbaiki penulisan daftar isi ↳ perbaiki penulisan kata-kata yang salah. ↳ tambahkan metode yg akan digunakan saat penyuluhan. ↳ Teknik sampling dirubah jadi simple random, Tapi dilihat lagi jika responden bisa hadir semua. Tapi lebih aman simple random 	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ns. M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, S.KM., M.Kes
Judul Skripsi : "Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap Remaja Perempuan Keluarga TKW tentang Kesehatan Reproduksi"

PEMBIMBING PENDAMPING			
Bimbingan Ke	Hari/Tanggal	Saran	Tanda tangan
3.	Kamis/ 24-05-2018	<ul style="list-style-type: none"> -) Perbaiki Definisi Operasional. -) Perbaiki Instrumen Penelitian -) Babah xxx coding, lebih ke yg mempengaruhi sikap. -) Jelas sikap & saja. Tidak perlu mencatrumken alasan. <p>BAB I tambahkan waktu, cara dan hasil studi pendahuluan tambahkan teori TKW agar sesuai dg kerangka konsep</p> <p>perbaiki kerangka operasional ^{konsep}.</p> <p>BAB II perbaiki kerangka operasional</p> <ul style="list-style-type: none"> - perbaiki Definisi operasional dan tambahkan keterangan pada kategori positif negatif. - Jabarkan lebih jelas mengenai Instrumen Penelitian - Tambahkan metode video - perbaiki tatacara penulisan dan kata-kata yang salah - konfirmasi kembali ke 2 Pembimbing I tentang perbaikannya. 	




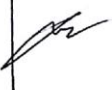



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi Zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ns. M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, S.KM., M.Kes
Judul Skripsi : "Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan Keluarga TKW"

PEMBIMBING PENDAMPING			
Bimbingan Ke	Hari/Tanggal	Saran	Tanda tangan
V	^{Kamis} 31-5-2018	<ul style="list-style-type: none"> - Pelajari lagi data semua data sikap - Ciri teori/dasar pengambilan jarak antara pretest & post tes sesuai dgn teori - Purbaini Spasi/kenataan Penulisan. 	
V	Selasa 5-6-2018	<ul style="list-style-type: none"> - ACC seminar proposal 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfi zamilul Haniah
NIM : 1402450050
Pembimbing Utama : Wandu, S.Kep., Ners., M.Pd
Pembimbing Pendamping : Naimah, SKM., M.Kes
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan
1	7/8/18	- Form abstrak - Perbaiki sub III, IV, V. - Perbaikan di Capitan		1	7/8/18	- pada kerangka operasional sebaiknya dicantumkan positif negatif. - Kriteria inklusi jangan sama dgn kriteria populasi. - Tidak perlu kriteria inklusi jika total sampling. - Tambahkan penjelasan ttg kategorisasi positif negatif. - perbaiki keterbatasan penelitian. - perbaiki penulisan sesuai dgn saran.	
2.	12/8/18	- perbaiki susunan lampiran					
3.	12/8/18	acc		2.	8/8/18	- perbaiki Abstrak - perbaiki penulisan - Tambahkan pembahasan tentang vitamin & perannya d MTs	
				3.	10/8/18	- perbaiki daftar kekuatan - perbaiki penutup (BAB V)	
				4.	10/8/18	- Acc ujian sidang hasil	

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL/HASIL SKRIPSI *)

Nama : ALFI ZAMILUL HANIAH
NIM : 1402450050
Kelas : Regular/ Alih-Jenjang *)
Judul : Pengaruh self care Education terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan keluarga Tksu & Mtsn Sampung Ponorogo

No	Halaman	Revisi Penguji
		Perbaiki data dengan menambahkan pengujian → lihat pal masalah.

Malang, 30 Oktober 2018
Setelah Direvisi
(Afnani Tojibah, A.Pd.Pen., M.Pd.)
NIP. 197011181994032001

Malang, 21 Agustus 2018
Sebelum Direvisi
(Afnani Tojibah, A.Pd.Pen., M.Pd.)
NIP. 197011181994032001

*) Coret salah satu

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL/HASIL SKRIPSI *)

Nama : ALFI ZAMILU HANIM
 NIM : 1402450050
 Kelas : Regular/ ~~Atlit~~ Jenjang *)
 Judul : Pengaruh Self Care Education terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan keluarga TKW & MTsN Sampung Ponorogo.

No	Halaman	Revisi Penguji
		<ul style="list-style-type: none"> • Sebaiknya pada judul kata ' kesehatan reproduksi ' diganti dengan Body Care agar sesuai dengan keusioneri • Pada Abstrak tambahkan pembahasan & saran. agar sesuai dengan kaidah penulisan abstrak. • Latar belakang & urang agar tidak terlalu banyak teori, Latar belakang sebaiknya memuat fenomena/ Latar belakang. • Tujuan penelitian & tambahkan Identifikasi remaja/ siswa. • Waktu penelitian & studi sesuai dengan tanggal pelaksanaan penelitian. • Hilangkan penggunaan kata alien • Perbaiki pembahasan sesuai masukan penguji • Pada BAB V hilangkan angka. BAB V hanya berisi narasi saja. • Perbaiki masalah sesuai kaidah penulisan & buku petunjuk/ panduan penulisan skripsi

Malang,
 Setelah Direvisi

Malang, 24 Agustus 2018...
 Sebelum Direvisi

(.....)
 NIP.

(Dr. Jenny J.S Sondauh, S.ST., M.clin.Mid
 NIP.

*) Coret salah satu

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL/HASIL SKRIPSI *)

Nama : ALFI ZAMILUL HANIAH
 NIM : 1402450050
 Kelas : Regular/ ~~Atlit~~ Jenjang *)
 Judul : Pengaruh Self Care Education terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan keluarga TKW & Miskin Sampung Ponorego.

No	Halaman Tanggal	Revisi Penguji
	4/10/18	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki Abstrak: <ul style="list-style-type: none"> -) Hilangkan kata kurangnya pengetahuan pd remaja keluarga TKW, karena belum tentu mereka pengetahuannya kurang. -) Desain tetap One grup pre-test post test. -) Populasi diambil yg tidak mempunyai kakaw perempuan saja. (31 responden). -) Tidak boleh mencantumkan persentase hasil karena tidak ada kelompok kontrol. -) Setelah uji, cantumkan klaim bahwa penelitian ini belum dapat dikatakan berpengaruh sepenuhnya terhadap sikap/bagi keluarga TKW. -) Tidak boleh mencantumkan pengetahuan karena yg diteliti adalah sikap, sehingga yg dicantumkan seputar sikapnya. • Tambahkan keterbatasan berupa: <ul style="list-style-type: none"> -) Tidak adanya kelompok kontrol -) Tidak adanya pendampingan dr orang tua/ibu sehingga sikap setelah penelitian berakhir tdk dapat diketahui. • Tambahkan saran <ul style="list-style-type: none"> -) Untuk keluarga agar memperhatikan pentingnya kelengkapan keluarga inti.

Malang, 18 October 2018

Setelah Direvisi

Dr. Jenny J.S. Sondakh, S.SiT., M.Clin. Mid

Malang, _____

Sebelum Direvisi

Dr. Jenny J.S. Sondakh, S.SiT., M.Clin. Mid

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL/HASIL SKRIPSI *)

Nama : ALFI ZAMILUL HANIAH
 NIM : 1402450050
 Kelas : Regular/ ~~Atas Jenjang~~ *)
 Judul : Pengaruh Self Care Education terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan keluarga TKW & Miskin Sampang Ponorogo.

No	Halaman	Revisi Penguji
	15/10/18	<ul style="list-style-type: none"> - pada desain penelitian, hilangkan kata: penyabaran tentang desain yg dulu masih bahasa proposal. - pada kerangka operasional, hilangkan uraian mubasi. - pada kesimpulan & kerangka operasional, cukup tuliskan Ho & tolak apabila p value < 0,05. dan sebaliknya. - Keterbatasan penelitian <ul style="list-style-type: none"> o) Hilangkan poin b ttg keterbatasan waktu. o) tambahkan kata: Hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan karena: - BAB V pada poin 5.2.3, perbaiki dgn menambahkan saran utk keluarga untuk berkoordinasi dgn bidan untuk konsultasi & kontrol awal perempuan yg tinggal bersama mja TKW.

Malang, 18 October 2018.
 Setelah Direvisi

(Dr. Jenny J.S. Sondakh, S.Si., M.Clin.Mid)
 NIP.

*) Coret salah satu

Malang, 24 Agustus 2018.
 Sebelum Direvisi

(Dr. Jenny J.S. Sondakh, S.Si., M.Clin.Mid)
 NIP.

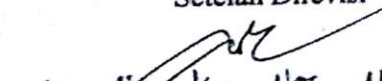
LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL/HASIL SKRIPSI *)


Nama : ALFI ZAMILUL HANIAH
 NIM : 1402450050
 Kelas : Regular/ ~~Atlit~~ ~~Senjang~~ *)
 Judul : Dengan Self Care Education terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan keluarga TKw & UTsl Sampang Ponorogo.

No	Halaman	Revisi Penguji
		<ul style="list-style-type: none"> - Teknik populasi, sampel, pengujian. - Data umum. gunakan untuk pembahasan dgn cara cross tab. - Dalam pulel samakan ceritakan seperti dgn yg dialami. - Pembahasan <hr/> <p>- Tu</p>

Malang,
Setelah Direvisi

Malang, 29 Agustus 2018
Sebelum Direvisi


 (Wandi, S. Kep., Nos., M-pd)
 NIP. 196202021988021001


 (Wandi, S. Kep., Nos., M-pd)
 NIP. 196202021988021001

*) Coret salah satu