

**PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN  
KESEHATAN**

**(Survey di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Cimahi)**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan  
dan Rekreasi*



Oleh

Azhari Fauzan Rachman

NIM. 1607192

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

Azhari Fauzan Rachman, 2022

*PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (SURVEY DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KOTA CMAHI)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Azhari Fauzan Rachman, 2022

*PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (SURVEY DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KOTA CMAHI)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN  
KESEHATAN**

**(SURVEY DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KOTA CIMAHI)**

Oleh :

Azhari Fauzan Rachman  
1607192

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd.  
NIP. 197103282000121001

Pembimbing II

Alit Rahmat, M.Pd.  
NIP. 197208262005011002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
FPOK UPI

Dr. Yusuf Hidayat, S.Pd M.Si.  
NIP. 196808301999031001

i

Azhari Fauzan Rachman, 2022

*PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (SURVEY DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KOTA CMAHI)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN  
KESEHATAN

(Survey di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Cmah)

Oleh :  
Azhari Fauzan Rachman  
1607192

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Azhari Fauzan Rachman 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak  
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa  
ijin dari penulis



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Perilaku Siswi Saat Mengalami Menstruasi Ketika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Survey di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Cmah)**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2021  
Yang membuat pernyataan

Azhari Fauzan Rachman  
NIM. 1607192

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala karunia, nikmat, rezeki, pertolongan, dan perlindungan yang senantiasa diberikan sebagai jalan terbaik untuk penulis. Pada kesempatan ini penulis menyadari Selama mengerjakan karya tulis skripsi tentu banyak pihak yang sangat berjasa untuk membantu penyelesaian hingga akhir, bantuan yang diberikan berupa dukungan secara moril maupun dukungan tenaga dan pikiran. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar – besarnya dan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang berjasa.

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehudin, M. Pd., MA. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
5. Bapak Alit Rahmat, M.Pd. Selaku dosen Wali akademik yang telah menjadi orangtua kedua selama berada di lingkungan kampus sekaligus menjadi Pembimbing II dalam skripsi ini .
6. Bapak dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi I yang selalu bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sejak awal bimbingan skripsi hingga akhir penyelesaian skripsi.
7. Kedua orang tua penulis Ibunda Nunung Nurmala dan Ayahanda Wawan Sukarna tercinta yang selalu memberikan kasih sayang yang besar, perhatian, motivasi, dan memberikan dukungan moril dan materil serta do`a yang selalu

mengiringi penulis. Semoga semua yang telah penulis usahakan menjadi sebuah kebanggaan dan keberkahan bagi Ibunda dan Ayahanda.

8. Kaka dan adiku terimakasih atas do'a dan motivasi baik moril maupun materi yang telah di berikan kepada penulis.
9. Kepala sekolah serta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA NEGERI 2 CIMAHI, SMA NEGERI 3 CIMAHI, dan SMA NEGERI 4 CIMAHI, yang telah memberikan izin serta membantu penulis dalam penelitian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa PJKR D 2016 dan Keluarga besar mahasiswa PJKR 2016 yang selalu menghibur serta memberikan dukungan kepada penulis selama perkuliah berlangsung.

Jazaakumullaahu khairan katsiran Semoga Allah Swt memberikan balasan atas kebaikan-kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan balasan yang terbaik serta menghapuskan dosa atas semua kesalahan dan kekhilafan. Aamiin

Bandung, 31 Desember 2021

Azhari Fauzan Rachman



## ABSTRAK

**Azhari Fauzan Rachman (1607192). Skripsi: Perilaku Siswi Saat Mengalami Menstruasi Ketika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Survey di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Cimahi). Skripsi ini dibimbing oleh Pembimbing I: dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd. dan Pembimbing II: Alit Rahmat, M.Pd.**

Pada masa menstruasi perempuan akan mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitasnya di karenakan gangguan fisik maupun psikologis. Gejala-gejala pada aspek psikologis yang biasanya dialami oleh seorang perempuan yang tengah dalam masa menstruasi adalah kecemasan, mudah tersinggung, perubahan pola makan merasa gelisah, serta merasa terhalangi atau merasa dibatasi kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi. Tujuan penelitian ini agar mengetahui perilaku siswi saat mengalami menstruasi ketika pembelajaran PJOK. Desain yang digunakan adalah deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah Siswi SMA Negeri Se-Kota Cimahi, sebanyak 100 orang, dan metode sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50 responden (50%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 71 responden (71%) memiliki sikap dalam kategori cukup dan 70 responden (70%) memiliki tindakan dalam kategori cukup. Dan dari hasil penelitian diperoleh 70 responden (70%) mempunyai perilaku yang cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa Perilaku responden yang dalam hal ini adalah siswi SMA Negeri se- Kota Cimahi yang sedang mengalami menstruasi, memiliki perilaku yang berada dalam kategori cukup baik ketika pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi para guru dan komponen sekolah untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan pembinaan perilaku ketika pembelajaran khususnya pada mata pelajaran PJOK.

**Kata Kunci :** Menstruasi, Perilaku



## **ABSTRACT**

Due to physical and psychological issues, women will have difficulty carrying out their daily duties during menstruation. Anxiety, irritation, changes in eating patterns, restlessness, and feeling inhibited or constrained by the arrival of menstruation are psychological symptoms that are commonly experienced by a woman in her menstrual cycle. The goal of this study was to see how female students behaved when learning PJOK during menstruation. The layout is straightforward. The sample size for this study is 100 SMA Negeri Cimahi students, and the sampling method is stratified random sampling. A questionnaire is used as the data collection instrument. The results revealed that 50 respondents (50%) had sufficient knowledge, whereas 71 respondents had insufficient understanding. 70 respondents (70 percent) had sufficient attitudes, and 70 respondents (70 percent) had sufficient deeds. And, according to the findings, 70 percent of respondents (70%) have sufficient behavior. As a result, when learning physical education, sports, and health, the behavior of the respondents, in this case public high school students in Cimahi City who are menstruation, can be judged to be in the fairly excellent group. The findings of this study can serve as an example for instructors and other school personnel to pay greater attention to and promote behavior development in students, particularly in PJOK topics.

**Keywords:** *Menstruation, Behavior*

## DAFTAR ISI

PERILAKU SISWI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI KETIKA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN.....	1
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar belakang penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan masalah penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Secara Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Secara Kebijakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3 Secara Praktik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.4 Secara Isu Serta Aksi Sosial.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Pendidikan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.2	Fungsi Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3	Unsur – Unsur Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4	Tujuan Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2	Pembelajaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1	Pengertian Pembelajaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2	Komponen – komponen Pembelajaran	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1	Definisi Mata Pelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2	Tujuan Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3	Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4	Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1	Definisi Menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2	Siklus Menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3	Fase Dalam Siklus Menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.4	Gejala dan Gangguan Menstruasi ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.5	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.6	Manajemen kebersihan menstruasi ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.7	Cara menangani menstruasi sekolah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.8	Peran guru dalam menstruasi siswi di lingkungan Sekolah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Perilaku.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.1	Definisi Perilaku.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.2	Bentuk Perilaku .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.5.3	Klasifikasi Perilaku .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.4	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi perilaku	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.5	Perilaku belajar.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.6	Perilaku siswa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.7	Perilaku remaja putri saat menstruasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.8	Peran Guru dalam Perilaku Siswa....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6	Penelitian yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Instrumen penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Langkah – langkah menyusun angket	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2	Instrumen pengetahuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.3	Instrumen sikap .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.4	Instrumen Tindakan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Perilaku .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Prosedur penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Uji Coba Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1	Uji validitas instrumen butir tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Uji reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.3	Uji Objektivitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Analisis data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		
4.1	Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.1.1	Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Deskripsi Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1	Gambaran Pengetahuan Perilaku Siswi Saat Mengalami Menstruasi Ketika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2	Gambaran Sikap Perilaku Siswi Saat Mengalami Menstruasi Ketika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3	Gambaran Tindakan Perilaku Siswi Saat Mengalami Menstruasi Ketika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>74</b>
<b>Lampiran - Lampiran</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran I Surat Keputusan Judul dan Pembimbing Skripsi</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran II Izin Penelitian</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran III Surat Balasan Penelitian</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran IV Instrumen Survey</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran V Hasil Pengolahan Data</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 1 Nama SMA Negeri di Kota Cimahi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Sikap.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Tindakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 8 Pengkategorian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1 Asal Sekolah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Kelas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 3 Grafik Asal Kelas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 4 Data Statistik Pengetahuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi Pengetahuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 6 data Statistik Sikap.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi Sikap.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 8 Data Statistik Tindakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 9 Distribusi frekuensi Tindakan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 10 Data Statistik Perilaku.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 11 Distribusi frekuensi Perilaku.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 1 Grafik Asal Sekolah .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 2 Histogram skor Pengetahuan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 3 Histogram Kategori Pengetahuan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 4 Histogram Skor Sikap .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 5 Histogram Kategori Sikap .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 6 Histogram Skor Tindakan .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 7 Histogram Kategori Tindakan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 8 Histogram kategori Perilaku.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Keputusan Judul dan Pembimbing Skripsi .....	81
Lampiran II Izin Penelitian .....	86
Lampiran III Surat Balasan Penelitian .....	89
Lampiran IV Instrumen Survey .....	90
Lampiran V Hasil Pengolahan Data .....	101

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, H. (2009). Penilaian Sikap Ilmiah Dalam Pembelajaran Sains. *JURNALPELANGI IIMU*, 2(5), 103-114.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual hygiene. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147-152.
- Adrian, K. (2021, oktober 19). *Memahami Fase-fase dalam Siklus Menstruasi*. Diambil kembali dari Alodokter: <https://www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi>
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522-577.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arpinda, M. S., & Ridwan, C. (2015). Analisis Sikap Belajar Siswa Kelas Tinggi. *Jurnal Pendidikan Dasar PerKhasa*, 1(1), 71-79.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Costa, J. D., W, s., Turwewi, & Goa, M. Y. (2018). GAMBARAN RESPON FISIK DAN PSIKOLOGIS DISMENORE PADA. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 2(3), 1-8.
- Darmawati, D., Rahayu, T., & RC, A. R. (2017). Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 108-116.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111-120.
- Dimiyati, & Mudjiono. (1993). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djaali. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Djumadil, A., Herawati, Balebu, D. W., Ramli, Yusnita, E., Lalusu, . . . Lanyumba, F. S. (2021). PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG HIV DAN AIDS SISWA SMA NEGERI IKINTOM. *Jurnal Kesmas Untika: Public Health Journal*, 12(1), 23-28.
- Fathurrohman, P., & Sutikno, M. (2007). *Strategi Belajar mengajar melalui Penanaman Konsep Umum dan Konsep Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hakim, R. A., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET MOTIVASI BERPRESTASI. *FOKUS*, 4(4), 1-6.
- Halim, A. P. (2015). SIKAP KOMUNITAS ALUMNI AKADEMI. *JURNAL E-KOMUNIKASI*, 3(2), 1-10.
- Hamalik, O. (2003). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hapsari, A. (2015). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MALANG TERHADAP KEJADIAN AMENORE SEKUNDER. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 4(4), 213-217.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., . . . Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: : Gosyen Publishing.
- Hodges, M. I., & Logan, C. D. (2012). *Psychology of Attitudes*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers.
- KBBI. (2021). Diambil kembali dari Kamus Besar Bahasa Indonesia: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/perilaku>
- Kurniawan, R., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2018). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMA Menggunakan Model Countenance. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(10), 1253-1264.

- Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Laili, A. (2016). MENGURAI HAKIKAT PENDIDIKAN, BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *Jurnal PPKN & Hukum*, 11(2), 81-97.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79-84.
- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: KENCANA.
- M, I. M., Rivaie, W., & Budjang, G. (2014). PERILAKU SISWA KELAS XI IPS SMA KEMALA BHAYANGKARI DALAM PEMBELAJARAN SOSIOLOGI. *JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN KHATULISTIWA*, 03(06), 1-15.
- Madhubala, C., & Jyoti, K. (2012). Relation Between Dysmenorrhea and Body Mass Index in Adolescents with Rural Versus Urban Variation. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 62(4), 442-445.
- Milanti, I., sulistiawati, Fransiska, N., & Nurgroho, H. (2017). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, V(1), 10-17.
- Muflih, M., & Syafitri, E. N. (2018). PERILAKU SEKSUAL REMAJA DAN PENGUKURANNYA DENGAN KUESIONER. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 438-443.
- Mulya, G. (2018). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER SISWA. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 3(1), 1-5.
- Nazarudin. (2007). *Manajemen Pembelajaran: Implementasi Konsep, Karakteristik dan Metodologi Pendidikan Agama Islam di Sekolah Umum*. Yogyakarta: Teras.
- Nazir. (2013). *metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nazir, M. (2013). *Metode Peneltian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Nirwana, A. (2014). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, dan Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & Ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *RESEARCH STUDY*, 2(2), 172-181.
- Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, E. B. (2020). PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 13-17.
- Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orangtua*. (2017). Jakarta: Direktur Pembinaan Sekolah Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Poerbakawatja, R., & H.A.H. H. (2006). *Ensiklopedi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prahastini, N. (2014). Pengaruh Menstruasi Terhadap Minat Siswa Perempuan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Perempuan Kelas X Sma Negeri 1 Bangil). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(01), 185-188.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2018). TERAPI MENSTRUASI TIDAK TERATUR DENGAN AKUPUNKTUR DAN HERBAL PEGAGAN (CENTELLA ASIATICA (L.)). *Journal of Vocational Health Studies*, 02, 86-91.
- Priyono. (2008). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Sidoarjo: ZIFATAMA PUBLISHING.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2014). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnama Sari, I. P. (2013). PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI PROSES PERUBAHAN PERILAKU SISWA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141-147.

- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERILAKU MASYARAKAT KABUPATEN WONOSOBO TENTANG COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 33-42.
- Purwati, W. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN EKONOMI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DI SMA.
- Putri, R. M. (2015). PENGARUH EFIKASI DIRI, PENETAPAN TUJUAN DAN KEPUASAN KERJA PADA PENGEMBANGAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (STUDI PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI SE-KOTA SURABAYA). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 03(01), 220 - 226.
- rachman, a. f. (2025). asdfghjk. Dalam *yuiopop* (hal. 12-54). bandung: abcde.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahayu, S., Salim, I., & Zakso, A. (2018). Peranan Guru Dalam membina Perilaku Belajar Siswa Pada Proses pembelajaran Sosiologi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* .
- Rahmi, S. (2015). PENGARUH PENDEKATAN PERILAKU KOGNITIF TERHADAP TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA DI KELAS VII SMP NEGERI 29 MAKASSAR. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 28-38.
- Retnawati, H. (2016). *ANALISIS KUANTITATIF INSTRUMEN PENELITIAN (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Rijal, S., & Bachtiar, S. (2015). Hubungan antara Sikap, Kemandirian Belajar, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Bioedukatika*, 03(02), 15-20.
- Rusman. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sadiman, A. S. (2006). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



- Sappaile, B. I. (2010). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 01(02), 105-113.
- Setiawati, E., Wijaya, A. A., & Wahyuningsih, S. (2020). Psikoedukasi C4ME untuk Mengatasi Gangguan Sindrom. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(1), 32-46.
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 68-76.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114-123.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukesih, Usman, Budi, S., & Sari, D. N. (2020). Pengetahuan dan sikap mahasiswa kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 258-264.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan jasmani: Filosofi, pembelajaran, dan masa depan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Surmiasih, & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggal Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal*, 3(1), 48-53.
- Syarifuddin, A., & Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan.
- Tarjiah, I., & Riyanti, I. (2019). Attitude of Class Teachers to Students with Autism in Inclusive Education Primary Schools. *Journal of ICSAR*, 3(1), 2548-8600.

- Thamrin, H. (2006). PERANAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBANGUNAN NASIONAL. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(3), 1-9.
- Triyanto, T. (2014). Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Utami, H. (2010). *Teori dan pengukuran Pengetahuan, sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utari, A. A. (2018). PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA SISWI DI SMP NEGERI 21 PALEMBANG. *SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*, 226-232.
- Wahyuni, R. (2013). *PERILAKU KELUARGA DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN DIARE PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BROMO MEDAN (SKRIPSI)*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Wiretno, M., Akmal, & Indar, H. (2014). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN MENSTRUASI TERHADAP UPAYA PENANGANAN DISMENORE PADA SISWI SMA NEGERI 1 BUNGKU TENGAH. *Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis*, 5(5), 2302-1721.
- Yulianingsiha, R., Agus, Y., & Maftuhah. (2020). Stres Kerja Perawat Meningkatkan Gejala Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 7-16.

