

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN BINA DIRI  
MEMAKAI PEMBALUT MELALUI METODE  
SIMULASI PADA SISWA HAMBATAN  
INTELEKTUAL RINGAN KELAS V DI SLB B&C  
DIAN KAHURIPAN**



**Oleh:  
NANDA FITRIA  
1102619012**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KHUSUS  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Memakai  
Pembalut Melalui Metode Simulasi Pada Siswa  
Hambatan Intelektual Ringan Kelas V Di SLB B&C  
Dian Kahuripan

Nama Mahasiswa : Nanda Fitria  
Nomor Registrasi : 1102619012  
Program Studi : Pendidikan Khusus  
Tanggal Ujian : 14 Juli 2026

Pembimbing I



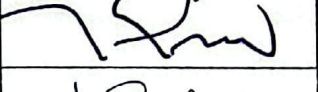
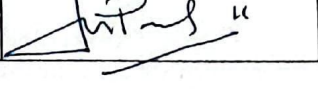
Prof. Dr. Asep Supena, M.Psi.  
NIP. 196509071990031003

Pembimbing II



Dr. Indra Jaya, M.Pd.  
NIP. 197808222002121002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

| Nama                                                                     | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal         |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.<br>(Penanggungjawab) <sup>1</sup>              |  | 14 Agustus 2026 |
| Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D.<br>(Wakil Penanggungjawab) <sup>2</sup> |  | 19 Agustus 2026 |
| Dr. Indina Tarjiah, M.Pd.<br>(Ketua Penguji) <sup>3</sup>                |  | 6 Agustus 2026  |
| Drs. Bahrudin, M.Pd.<br>(Anggota) <sup>4</sup>                           |  | 27 Juli 2026    |
| Dra. Siti Nuraini P, M.Sp.Ed.<br>(Anggota) <sup>5</sup>                  |  | 28 Juli 2026    |

**Keterangan:**

- <sup>1</sup> Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- <sup>2</sup> Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni
- <sup>3</sup> Ketua Penguji
- <sup>4</sup> Dosen Penguji I
- <sup>5</sup> Dosen Penguji II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nanda fitria  
NIM : 1102619012  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS Ilmu Pendidikan / Pendidikan Khusus  
Alamat email : nandaFitria0701@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Memakai Pembalut melalui  
Metode Simulasi Pada Siswa Hambatan Intelektual Ringan  
Kelas V Di SLB B&C Dian Kahuripan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Agustus 2026

Penulis

( Nanda Fitria )  
nama dan tanda tangan



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN BINA DIRI MEMAKAI PEMBALUT  
MELALUI METODE SIMULASI PADA SISWA HAMBATAN  
INTELEKTUAL RINGAN KELAS V DI SLB B&C DIAN KAHURIPAN**

Nanda Fitria

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan bina diri memakai pembalut pada siswa hambatan intelektual ringan kelas V di SLB B&C Dian Kahuripan, yang berpengaruh pada perilaku adaptif mereka dalam merawat dan mengurus diri ketika menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerapan metode simulasi dalam meningkatkan kemampuan bina diri memakai pembalut, serta mengetahui peningkatan kemampuan tersebut melalui metode simulasi pada siswa hambatan intelektual ringan kelas V di SLB B&C Dian Kahuripan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan subjek penelitian sebanyak tiga siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja pada tahap kemampuan awal, evaluasi siklus I, dan evaluasi siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kemampuan awal ketiga siswa berada di bawah KKM yaitu 61, 52, dan 47. Setelah diberikan tindakan pada siklus I, nilai siswa meningkat menjadi 71, 66, dan 61, namun baru satu siswa yang mencapai KKM. Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II, nilai siswa meningkat menjadi 90, 85, dan 80 dengan seluruh siswa telah mencapai KKM ( $\geq 70$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode simulasi efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan bina diri memakai pembalut pada siswa hambatan intelektual ringan kelas V di SLB B&C Dian Kahuripan.

Kata Kunci: metode simulasi, bina diri, memakai pembalut, hambatan intelektual ringan, penelitian tindakan kelas

**IMPROVING SELF-CARE SKILLS IN USING SANITARY PADS  
THROUGH SIMULATION METHOD GRADE V STUDENTS WITH MILD  
INTELLECTUAL DISABILITIES AT SLB B&C DIAN KAHURIPAN**

Nanda Fitria

**ABSTRACT**

*This study was motivated by the low self-care ability in using sanitary pads among fifth-grade female students with mild intellectual disabilities at SLB B&C Dian Kahuripan, which affected their adaptive behavior in self-care during menstruation. This study aimed to determine the process of applying the simulation method to improve self-care ability in using sanitary pads, and to determine the improvement of this ability through the simulation method among fifth-grade female students with mild intellectual disabilities at SLB B&C Dian Kahuripan. This study used a classroom action research (CAR) method conducted in two cycles, with three students as research subjects. Data were collected through performance tests at the baseline stage, cycle I evaluation, and cycle II evaluation. The result showed that the baseline scores of the three students were below the Minimum Completeness Criteria (KKM), namely 61, 52, and 47. After the intervention in cycle I, the students scores increased to 71, 66, and 61, although only one student reached the KKM. Following improvements to the intervention in cycle II, the students score increased to 90, 85, and 80, with all students reaching the KKM ( $\geq 70$ ). It can be concluded that the simulation method is effective in improving self-care ability in using sanitary pads among female students with mild intellectual disabilities in the fifth grade.*

*Keywords: simulation method, self-care, using sanitary pads, mild intellectual disability, classroom action research*

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nanda Fitria  
No. Registrasi : 1102619012  
Program Studi : Pendidikan Khusus

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Memakai Pembalut Melalui Metode Simulasi Pada Siswa Hambatan Intelektual Ringan Kelas V Di SLB B&C Dian Kahuripan” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari – Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 21 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



( Nanda Fitria )



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas semua persembahan yang peneliti rasakan selama penyusunan skripsi ini hingga akhirnya selesai. Rasa syukur dan bahagia ini akan saya persembahkan untuk:

1. Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga di setiap langkah dalam penulisan skripsi ini senantiasa mendapatkan kemudahan. Skripsi sederhana ini ku persembahkan sebagai tanda syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang tak terhingga serta sebagai wujud terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan mendoakan hingga terselesaikannya karya ini.
2. Diriku sendiri, Nanda Fitria. Karya ini ku persembahkan untuk diriku sendiri sebagai bentuk penghargaan atas setiap perjuangan, air mata, dan keringat yang telah tercurah selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah bertahan di tengah rasa lelah dan ragu, terus melangkah meski sesekali ingin menyerah. Skripsi ini adalah bukti bahwa aku mampu menyelesaikan apa yang sudah aku mulai.
3. Bapakku tercinta, Alm. Bapak Mat Sapari. Skripsi ini ku persembahkan untuk bapak, sosok yang selalu menjadi motivasi terbesar dalam hidupku. Meski bapak tidak lagi mendampingi secara raga untuk melihat langkah ini selesai, aku percaya bapak selalu menyaksikan dari tempat terbaik di sisi Allah SWT dan turut bahagia atas pencapaian ini. Terima kasih pak, atas segala didikan, kasih sayang, dan pengorbanan yang telah bapak berikan semasa hidup. Karya sederhana ini adalah salah satu caraku menunjukkan bahwa aku tidak pernah melupakan segala jasa dan cinta yang telah bapak berikan. Semoga Allah SWT menempatkan bapak di tempat yang paling mulia di sisi-Nya, melapangkan kuburnya, serta mengampuni segala kekhilafannya. Al-Fatihah Alm. Bapak Mat Sapari Bin M. Dahlan.
4. Mamaku tercinta, Ibu Warsiah. Skripsi ini ku persembahkan untuk mama, sosok perempuan tangguh yang telah berjuang sendiri membesarkan dan mendidiku dengan penuh cinta setelah kepergian bapak. Terima kasih mah, atas setiap doa yang tidak pernah putus di setiap sujud, atas segala

pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang yang tak pernah bisa terbalas dengan apapun. Karya ini adalah salah satu bukti kecil dari rasa terima kasihku, meski tak akan pernah cukup untuk membalas segala jasa mama. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, serta kebahagiaan untuk mama. Dan semoga aku bisa menjadi anak yang membanggakan serta mampu membahagiakan mama di setiap langkah selanjutnya. Aku sayang mama.

5. Keponakanku tercinta, Alm. Fahrur Zaman. Dari matamu yang tak bisa melihat dunia, kamu justru mengajarkanku cara melihat dunia dengan hati. Karena ketegaranmu, aku menemukan arah dan memilih jalan sebagai guru untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Skripsi ini aku persembahkan untukmu, Abang Azzam. Terima kasih telah menjadi alasan terbesarku untuk tetap kuat, sabar, dan terus belajar. Kepergianmu bukan akhir, namun awal dari janjiku untuk menebarkan kasih sayang yang sama seperti yang kamu berikan dan ajaran kepadaku. Al-Fatihah Alm. Fahrur Zaman bin Sarif Hidayat.
6. Kakak-kakaku tersayang. Skripsi ini ku persembahkan untuk kakak-kakakku, yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, sekaligus semangat di setiap langkah hidupku. Terima kasih telah menjadi pengganti sosok orang tua di saat dibutuhkan, selalu ada untuk mendukung, menasihati, dan menjaga adikmu ini dengan caramu masing-masing. Semoga kelak aku bisa menjadi adik yang membanggakan dan bisa membalas kebaikan kalian. Terima kasih telah menjadi kakak-kakak yang selalu melengkapi kehangatan keluarga kita.
7. Ahmad Fauzi. Terima kasih selalu setia menemani dan memberikan dukungan penuh selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah, pendengar setia di kala lelah, dan penyemangat di saat rasa malas serta putus asa datang menghampiri. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan yang membuatku semakin kuat untuk terus melangkah hingga sampai di titik ini. Semoga dukungan dan kasih sayang yang telah kamu berikan menjadi berkah dan semoga kita bisa terus melangkah bersama meraih mimpi-mimpi selanjutnya.



8. Dosen pembimbing, Pak Asep dan Pak Indra. Terima kasih tak terhingga saya sampaikan kepada bapak yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan serta memberikan ilmu dan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diluangkan untuk membimbing saya dari awal hingga akhir. Semoga segala ilmu dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal jariyah serta dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.
9. Keluarga Besar SLB B&C Dian Kahuripan. Bu Susi, Bu Eri, Bu Yance, Bu Murdi, Bu Yanti, Bu Pipin, Bu Nina, Bu Ety, Bu Ana. Terima kasih sudah menerima penulis dengan baik. Terima kasih atas dukungan, pengertian, dan kesempatan yang diberikan selama ini. Terima kasih karena telah menjadi tempat belajar, tempat bertumbuh, dan keluarga kedua bagi penulis. Semoga karya ini dapat menjadi bentuk apresiasi atas semua bimbingan dan kerja sama yang telah terjadi.
10. Teman Seperjuangan yang ada di grup “nanda selamatttt”, Syndi dan Wulan. Terima kasih karena selalu ada disaat penulis ragu dan hampir menyerah. Terima kasih karena telah memberikan dukungan moril, bantuan dalam penyusunan, serta berbagi ilmu dan format penyusunan selama proses penyelesaian skripsi ini. Semoga kebaikan kalian menjadi ladang amal.
11. Sahabat-Sahabat. Rani, Ayu, dan Rere. Terima kasih sudah selalu memberikan dukungan, motivasi, dan semangat yang tidak pernah putus selama proses penyelesaian skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjuang sendiri. Semoga persahabatan kita terus membawa kebaikan.
12. Teman seperjuanganku, Bu Anna. Terima kasih sudah menemani suka duka selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah, saling menyemangati dan saling mengingatkan di kala salah satu dari kita mulai lelah atau ingin menyerah. Terima kasih setiap diskusi, bantuan, dan kebersamaan yang sudah kita lalui bersama. Semoga kesuksesan menyertai setiap langkah kita di masa depan. Selamat berjuang untuk kita.

13. Teman-teman Pendidikan Khusus Angkatan 2019. Perjuangan panjang ini tidak akan berarti tanpa adanya dukungan, doa, dan kebersamaan dari kalian semua. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi suka duka selama menyusun skripsi ini. Semoga langkah kita selanjutnya membawa keberkahan dan kesuksesan untuk kita semua.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Memakai Pembalut Melalui Metode Simulasi Pada Siswa Hambatan Intelektual Ringan Kelas V Di SLB B&C Dian Kahuripan” ini sebagai salah satu syarat dalam menempuh tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Pertama, terima kasih kepada Prof. Dr. Asep Supena, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Indra Jaya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II. Berkat bimbingan dan jasa keduanya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Kedua, terima kasih kepada Dr. Indra Jaya, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Khusus serta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Khusus yang telah memberikan berbagai ilmu selama penulis menempuh studi perkuliahan.

Ketiga, terima kasih kepada keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penyajian skripsi ini masih terdapat kekurangan. Untuk itu saran dan masukan yang membangun sangat penulis harapkan untuk menyempurnakan kekurangan yang ada. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Jakarta, Juli 2026

Penulis,  
Nanda Fitria



## DAFTAR ISI

|                                                                             |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                          | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA<br>SIDANG SKRIPSI..... | iii  |
| ABSTRAK .....                                                               | iv   |
| ABSTRACT.....                                                               | v    |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....                                      | vi   |
| LEMBAR PERSEMBAHAN .....                                                    | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                                        | xi   |
| DAFTAR ISI.....                                                             | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                                                           | xv   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                         | xvi  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                        | xvii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                                    |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                             | 1    |
| B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian.....                              | 8    |
| C. Pembatasan Fokus Penelitian .....                                        | 8    |
| D. Perumusan Masalah Penelitian.....                                        | 9    |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....                                          | 9    |
| <b>BAB II ACUAN TEORITIK</b>                                                |      |
| A. Hakikat Bina Diri atau Pengembangan Diri .....                           | 11   |
| 1. Definisi Bina Diri atau Pengembangan Diri.....                           | 11   |
| 2. Tujuan Program Bina Diri atau Pengembangan Diri.....                     | 12   |
| 3. Ruang Lingkup Program Bina Diri atau Pengembangan Diri.....              | 12   |
| B. Hakikat Memakai Pembalut .....                                           | 14   |
| 1. Definisi Pembalut .....                                                  | 14   |
| 2. Jenis-jenis Pembalut .....                                               | 15   |
| 3. Tata Cara Memakai Pembalut .....                                         | 16   |
| C. Hakikat Hambatan Intelektual Ringan .....                                | 17   |
| 1. Definisi Hambatan Intelektual.....                                       | 17   |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2. Klasifikasi Hambatan Intelektual .....                                    | 18  |
| 3. Karakteristik Hambatan Intelektual Ringan .....                           | 19  |
| 4. Akibat Mengalami Hambatan Intelektual Ringan .....                        | 21  |
| D. Hakikat Metode Pembelajaran .....                                         | 22  |
| 1. Definisi Metode Pembelajaran .....                                        | 22  |
| 2. Jenis-jenis Metode Pembelajaran .....                                     | 23  |
| E. Hakikat Metode Simulasi .....                                             | 24  |
| 1. Definisi Metode Simulasi .....                                            | 24  |
| 2. Tujuan Metode Simulasi.....                                               | 25  |
| 3. Langkah-langkah Metode Simulasi.....                                      | 25  |
| 4. Kelebihan Metode Simulasi untuk Individu Hambatan Intelektual Ringan..... | 26  |
| F. Hasil Penelitian yang Relevan.....                                        | 27  |
| G. Keterbaruan Penelitian .....                                              | 30  |
| H. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....                        | 32  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                                         |     |
| A. Tujuan Penelitian.....                                                    | 33  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                         | 33  |
| C. Metode dan Desain Tindakan/Rancangan Siklus Penelitian .....              | 33  |
| D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian .....                                  | 38  |
| E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian.....                           | 38  |
| F. Hasil Tindakan yang Diharapkan .....                                      | 38  |
| G. Data dan Sumber Data.....                                                 | 38  |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....                                             | 39  |
| I. Teknik Analisis Data .....                                                | 45  |
| J. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....                                   | 48  |
| <b>BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL, DAN PEMBAHASAN</b>   |     |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....                                      | 49  |
| B. Temuan/Hasil Analisis Penelitian .....                                    | 98  |
| C. Interpretasi Hasil Analisis .....                                         | 99  |
| D. Pembahasan Hasil .....                                                    | 102 |
| E. Keterbatasan Penelitian .....                                             | 103 |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b> |            |
| A. Kesimpulan .....                           | 104        |
| B. Implikasi .....                            | 105        |
| C. Saran .....                                | 105        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                    | <b>107</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                          | <b>112</b> |





## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Keterbaruan Penelitian .....                                                                               | 30      |
| Tabel 3.1 Materi Tindakan Siklus I.....                                                                              | 36      |
| Tabel 3.2 Instrumen Tes Kemampuan Bina Diri Memakai<br>Pembalut Pada Siswa Kelas V di SLB B&D Dian<br>Kahuripan..... | 40      |
| Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Tes Kemampuan Bina Diri Memakai<br>Pembalut.....                                          | 41      |
| Tabel 3.4 Instrumen Observasi Siswa Dalam Pelaksanaan<br>Pembelajaran Memakai Pembalut.....                          | 43      |
| Tabel 3.5 Program Bina Diri Memakai Pembalut.....                                                                    | 44      |
| Tabel 4.1 Nilai Kemampuan Awal.....                                                                                  | 57      |
| Tabel 4.2 Perbandingan Nilai Kemampuan Awal dan Evaluasi<br>Siklus I .....                                           | 79      |
| Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Evaluasi Siklus I dan Siklus II.....                                                    | 96      |
| Tabel 4.4 Perbandingan Nilai Kemampuan Awal, Evaluasi Siklus<br>I, dan Evaluasi Siklus II .....                      | 101     |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3.1      Desain Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis<br>dan McTaggart .....                        | 35      |
| Gambar 3.2      Model Analisis Data Miles dan Huberman yang<br>Dikutip Oleh Sugiyono.....                   | 46      |
| Gambar 4.1      Grafik Kemampuan Awal .....                                                                 | 57      |
| Gambar 4.2      Grafik Perbandingan Nilai Kemampuan Awal dan<br>Evaluasi Siklus I.....                      | 79      |
| Gambar 4.3      Grafik Perbandingan Hasil Evaluasi Siklus I dan<br>Evaluasi Siklus II .....                 | 97      |
| Gambar 4.4      Grafik Perbandingan Nilai Kemampuan Awal,<br>Evaluasi Siklus I, dan Evaluasi Siklus II..... | 101     |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                          | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Modul Ajar Siklus I.....                                                      | 113     |
| Lampiran 2 Modul Ajar Siklus II .....                                                    | 118     |
| Lampiran 3 Instumen Penilaian .....                                                      | 123     |
| Lampiran 4 Data Hasil Penelitian (Kemampuan Awal) .....                                  | 125     |
| Lampiran 5 Data Hasil Penelitian (Siklus I) .....                                        | 132     |
| Lampiran 6 Data Hasil Penelitian (Siklus II).....                                        | 138     |
| Lampiran 7 Instrumen Observasi Siswa .....                                               | 144     |
| Lampiran 8 Data Hasil Observasi (Kemampuan Awal) .....                                   | 146     |
| Lampiran 9 Data Hasil Observasi (Siklus I) .....                                         | 152     |
| Lampiran 10 Data Hasil Observasi (Siklus II).....                                        | 158     |
| Lampiran 11 Jadwal Penelitian.....                                                       | 164     |
| Lampiran 12 Daftar Kehadiran Siswa.....                                                  | 165     |
| Lampiran 13 Catatan Lapangan .....                                                       | 166     |
| Lampiran 14 Dokumentasi.....                                                             | 187     |
| Lampiran 15 Surat Izin Penelitian .....                                                  | 189     |
| Lampiran 16 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....                            | 190     |
| Lampiran 17 Lembar Persetujuan Hasil Perbaikan Setelah Seminar<br>Usulan Penelitian..... | 191     |
| Lampiran 18 Lembar Persetujuan Hasil Perbaikan Setelah<br>Sidang/Ujian Skripsi .....     | 192     |
| Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup .....                                                   | 194     |