



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Immawanti¹, Wahida Munir², Harawinda³.

¹Program Studi Profesi Ners STIKes Marendeng Majene

Email: immawanti.ch@gmail.com

²Program Studi D3 Kebidanan STIKes Marendeng Majene

Email: idamunir9280@gmail.com

³ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Marendeng Majene

Email: harawinda04@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; Oktober 2024

Revised; Oktober 2024

Accepted; Oktober 2024

Keyword:

Menstruation

Menarche

Health Education

Kata Kunci:

Menstruasi

Menarche

Pendidikan Kesehatan

Abstract.

Menstruation is a natural process that occurs in women. Menarche is the first menstruation that usually occurs in the age range of 10-16 years or in early adolescence. The purpose of this study was to determine the effect of health education about menstruation on the readiness of adolescent girls to face menarche at SDN 041 Inpres Puccadi. The research method used was Pre-Experimental design with a one group pre-post design. The sampling technique used total sampling and obtained 20 female students. Data analysis used the Paired Sample T Test Statistical test. Research Results. At the level of knowledge, before being given education the average score was 8.30 and after being given health education there was an increase in the score to 12.20, with a p value = 0.000. While the readiness to face menstruation where before being given health education the average score was 22.05 and after being given health education it became 24.35 with a p value = 0.026. Conclusion. There is an effect of health education about menstruation on the level of knowledge and readiness of adolescent girls to face menarche at SDN 041 Inpres Puccadi. Every school should implement health education about reproductive health so that every student is expected to have been exposed to information related to early menstruation and be better prepared to face menstruation.

Abstrak.

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada remaja awal. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche di SDN 041 Inpres Puccadi. Metode Penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental design* dengan rancangan penelitian *one group pre-post design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan diperoleh 20 orang siswi. Analisis data menggunakan

uji Statistik Paried Sample T Test. **Hasil Penelitian.** Pada tingkat pengetahuan, sebelum diberikan pendidikan rerata skor yaitu 8.30 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan skor menjadi 12.20, dengan nilai p value= 0,000. Sedangkan kesiapan menghadapi menstruasi dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan rerata skor yaitu 22.05 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 24.35 dengan nilai p value = 0,026. **Kesimpulan** Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche di SDN 041 Inpres Puccadi. Diharapkan setiap sekolah menerapkan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi, sehingga setiap siswi diharapkan telah terpapar informasi terkait menstruasi dini dan lebih siap dalam menghadapi menstruasi.



Corresponden author:

Email: immawanti.ch@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Tubuh manusia mengalami perubahan secara bertahap seiring berjalannya waktu, termasuk pertumbuhan dan perkembangan sejak lahir. Anak laki-laki dan perempuan berusia 9-15 tahun mengalami perubahan yang signifikan, yang dikenal sebagai pubertas atau masa remaja. Masa remaja mencakup kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pubertas adalah tahap perkembangan dimana organ seksual dimatangkan dan kemampuan reproduksi dimulai, yang ditandai dengan menstruasi pada anak perempuan atau disebut juga menarche (Janiwanti & Pieter, 2017).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Menarche biasanya rata-rata terjadi pada umur 11-12 tahun. Dalam dewasa terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda (Wiknjosastro, 2017). Data WHO tahun 2021 menunjukkan bahwa remaja mencakup sekitar 18% dari populasi global, dimana sekitar seperlimanya mengalami perubahan usia menstruasi. Berdasarkan RISKESDAS tahun 2010 terdapat 5,2% remaja telah memasuki usia menarche dibawah usia 12 tahun. Indonesia sendiri menempati urutan ke 15 dari 67 negara. Sekitar 65,7% remaja putri usia 10-19 tahun di Sulawesi Barat telah mengalami menstruasi, sedangkan di Kabupaten Polewali Mandar menunjukkan bahwa remaja putri usia < 12 tahun sebanyak 19,8% dan > 12 tahun sebanyak 63,5% telah mengalami menstruasi (Dinas Kesehatan Polewali Mandar, 2022).

Remaja putri memerlukan informasi tentang proses menstruasi. Remaja putri akan kesulitan menghadapi saat-saat ketika mereka tidak tahu dan tidak memberitahu teman sebaya atau ibu mereka. Biasanya, anak perempuan belajar lebih banyak dari ibunya, namun tidak semua ibu memberitahu putrinya tentang menstruasi (Jones, 2017). Dampak dari kurangnya informasi tentang menarche pada remaja putri dapat menimbulkan pengalaman yang trauma (Suryani, 2014). Solusi agar remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang menarche yakni dengan

memberikan informasi tentang menarche yang benar. Oleh karena itu remaja putri memerlukan pengetahuan untuk mempertahankan diri secara fisik, psikis maupun mental dalam menghadapi menarche. Perlu juga adanya Pendidikan kesehatan tentang perubahan yang terjadi pada diri remaja putri setelah menarche (Mardillah, 2014).

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche antara lain dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahamannya. Pengetahuan sejak dini mengenai menstruasi pertama sangat penting karena akan memengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Henny, 2012). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN 041 Impres Puccadi, Kecamatan Luyo, Kabupaten Polewali Mandar, belum dapat memastikan penyebab pasti minimnya informasi tentang menstruasi. Sebagian siswa perempuan mengatakan mereka tidak tahu tentang menstruasi, merasa tidak siap, atau takut karena mereka belum mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari sekolah. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche pada siswi SDN 041 Impres Puccadi, Kecamatan Luyo Kabupaten Polewali Mandar Tahun 2024”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pre-Post Design*. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Jumlah sampel sebanyak 20 orang responden yang diambil secara *purposive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri usia 10-13 tahun, bisa membaca dan menulis dan bersedia menjadi responden. Analisis data menggunakan uji *Statistik Paried Sample T Test*. Prinsip etik yang digunakan yaitu *respect for person, beneficence, non- maleficence* dan prinsip *justice*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
Distribusi Usia Responden Di SDN 041 Impres Puccadi

Umur	Frekuensi	%
10 Tahun	3	15.0
11 Tahun	9	45.0
12 Tahun	7	35.0
13 Tahun	1	5.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (45,0%) dan hanya 1 (5,0%) responden berusia 13 tahun.

Tabel 2

Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

Pre Test	Frekuensi	%
Baik	1	5.0
Cukup	8	40.0
Kurang	11	55.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2, sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh data, umumnya 11 (55,0%) responden memiliki pengetahuan kurang dan hanya 1 (5,0%) responden dengan pengetahuan baik.

Tabel 3
Tingkat Pengetahuan Responden Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Post Test	Frekuensi	%
Baik	15	75.0
Cukup	5	25.0
Kurang	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 3, setelah mendapatkan pendidikan kesehatan diperoleh data sebanyak 15 (75,0%) responden memiliki pengetahuan baik dan hanya 5 (25,0%) responden dengan pengetahuan cukup.

Tabel 4
Kesiapan Responden Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

Pre Test	Frekuensi	%
Tidak Siap	4	20.0
Siap	16	80.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4, sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan diperoleh data sebanyak 16 responden (80,0%) sudah siap menghadapi menstruasi dan terdapat 4 responden (20,0%) belum siap menghadapi responden.

Tabel 5
Kesiapan Responden Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Post Test	Frekuensi	%
Tidak Siap	1	5.0
Siap	19	95.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 5, setelah mendapatkan pendidikan kesehatan diperoleh data sebanyak umumnya responden sebanyak 19 (95,0%) yang siap menghadapi menstruasi dan hanya 1 responden (5,0%) belum siap menghadapi menstruasi.

Tabel 6
Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan pada Remaja Putri menghadapi Menstruasi di SDN 041 Inpres Puccadi

Pengetahuan	Mean	Std. Deviation	P. Value
Pre Test	8.30	1.380	0,000
Post Test	12.20	1.056	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan (pre-test) sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 8,30 dengan simpangan baku 1,380. Rata-rata skor pengetahuan (post-tes) setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 12,20 dengan simpangan baku 1,056. Analisis korelasi antara Pendidikan Kesehatan terhadap pengetahuan diperoleh nilai $p=0,000$, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri.

Tabel 7
Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Remaja Putri menghadapi Menstruasi di SDN 041 Inpres Puccadi

Kesiapan	Mean	Std. Deviation	P. Value
Pre Test	22.05	3.790	0.026
Post Test	24.35	3.528	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa rata-rata skor kesiapan (pra-tes) sebelum menerima pendidikan kesehatan adalah 22,05 dengan simpangan baku 3,790. Rata-rata skor kesiapan (post-tes) setelah menerima pendidikan kesehatan adalah 24,35 dengan simpangan baku 3,528. Analisis korelasi antara Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan menstruasi diperoleh nilai $p=0,026$, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Pembahasan

Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Remaja Putri menghadapi Menarche

Sebelum diberikan pendidikan Kesehatan mayoritas responden sebanyak 11 (55,0%) orang memiliki pengetahuan kurang dan hanya 1 (5,0%) responden dengan pengetahuan baik. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, hasil yang diperoleh sebanyak 15 (75,0%) responden memiliki pengetahuan baik dan hanya 5 (25,0%) responden dengan pengetahuan cukup. Menurut Hermin (2018), menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi. Asnah (2019) juga menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara menjaga kesehatan menstruasi mereka sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia seseorang, terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui pendidikan. Hal ini didukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa usia memengaruhi kemampuan kognitif dan proses berpikir. Dimana usia rata – rata responden, berada pada rentang 10 – 12 tahun. Di usia 10-12 tahun mampu menyerap informasi yang diberikan dari orang lain. Dalam penelitian ini, responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mereka tentang menstruasi mengalami perubahan setelah mereka menerima pendidikan kesehatan.

Kesiapan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Remaja Putri menghadapi Menarche.

Sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan, sebanyak 16 responden (80,0%) sudah siap menghadapi menstruasi dan hanya 4 responden (20,0%) belum siap menghadapi menstruasi. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, umumnya responden 19 (95,0%) siap menghadapi menstruasi dan terdapat 1 (5,0%) responden yang belum siap.

Kesiapan menghadapi menstruasi dini menunjukkan bahwa seseorang siap menghadapi salah satu tanda kematangan fisik, yaitu mengalami menstruasi pertama. Perbedaan kesiapan dapat diamati antara mereka yang siap dan mereka yang tidak. Anak yang siap akan menunjukkan sikap positif, sedangkan mereka yang tidak siap akan menunjukkan sikap negatif. Mereka yang bersikap negatif mungkin merasa cemas, kotor, tidak nyaman, yang dapat membatasi aktivitas mereka dan menyebabkan fluktuasi emosi. Sebaliknya, sikap positif terhadap datangnya menstruasi dapat berdampak langsung pada perubahan fisik dan psikologis (Fajri & Khairani, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, setelah diberikan pendidikan kesehatan masih terdapat 1 orang responden yang belum siap menghadapi menstruasi. Hal ini terjadi karena dengan menstruasi responden akan mudah stress dan kurang percaya diri terhadap lingkungannya. Setiap perempuan harus siap menghadapi menstruasi karena menstruasi merupakan siklus awal dalam memulai kehidupan seorang perempuan. Selain mendapatkan pendidikan kesehatan bentuk kesiapan lain remaja putri dalam menghadapi menstruasi seperti, mencari informasi ke teman sebaya, orang tua yang sudah berpengalaman menstruasi, persiapan apa yang diperlukan saat pertama kali menstruasi datang, dan upaya yang dilakukan saat menstruasi. Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan meliputi tingkat pengetahuan, usia, lingkungan, kondisi fisik, dukungan orang tua, dan sumber informasi lainnya (Diah, 2020).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Remaja Putri menghadapi Menarche

Hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* yaitu 0,000 yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SDN 041 Inpres

Puccadi. Hasil penelitian ini didukung oleh Lutfiya (2017) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan kesiapan menarache sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang menstruasi. Hal yang sama juga disampaikan oleh Purnamasari (2016) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan tentang menstruasi memberikan dampak positif terhadap kesiapan menarache remaja putri.

Pendidikan kesehatan secara umum merupakan upaya terencana untuk memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat. Pendidikan kesehatan yang diterima oleh responden menghasilkan peningkatan pengetahuan yang sangat penting untuk mempersiapkan remaja putri menghadapi menarache. Pengetahuan awal tentang menstruasi dapat secara signifikan memengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama (Nova Bugis, 2021).

Untuk mencapai hasil yang diinginkan tanpa efek negatif, penyampaian pendidikan kesehatan memerlukan metode yang tepat. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan meliputi diskusi kelompok, ceramah, dan sesi tanya jawab. Alat bantu seperti mikrofon, laptop, dan leaflet digunakan sebagai instrumen penelitian. Metode dan alat ini bertujuan untuk memastikan bahwa responden menerima dan memahami informasi, sehingga meningkatkan pengetahuan mereka tentang menstruasi dan kesiapan mereka untuk menghadapi menarache, khususnya di SDN 041 Inpres Puccadi.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kesiapan Menarache Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value = 0,026 sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan memengaruhi kesiapan remaja putri untuk menarache di SDN 041 Inpres Puccadi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sainah (2022), yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa siap menghadapi menstruasi setelah menerima pendidikan kesehatan reproduksi, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berdampak besar pada seberapa siap siswa kelas lima dan enam di SD Telkom, Makassar. Demikian pula, Asni (2016) menemukan bahwa konseling kesehatan reproduksi secara signifikan memengaruhi kesiapan menghadapi menarache.

Kesiapan untuk menghadapi menarache mencerminkan bahwa seorang individu siap untuk salah satu bentuk fisik kedewasaan. Anak perempuan yang mendekati menarache memerlukan persiapan mental yang tepat, karena perubahan yang terkait dengan menarache dapat membuat remaja merasa canggung (Fajri & Khairani, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase responden yang siap untuk menstruasi hanya meningkat sebesar 2% baik sebelum maupun setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar responden menyadari bahwa menstruasi adalah bagian normal dari siklus kehidupan perempuan. Siklus hidup Perempuan dimulai dari menstruasi, hamil, melahirkan, nifas, sampai menopause. Melalui pendidikan kesehatan tentang menstruasi

diharapkan dapat menambah kesiapan remaja putri tersebut menghadapi menstruasi, berinisiatif mencari informasi tentang menstruasi, bertanya ke teman sebaya, bertanya ke orang tua, dan mencari sumber informasi lainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche di SDN 041 Inpres Puccadi.

SARAN

Remaja putri yang mengalami menarche memerlukan kebijakan terkait kurikulum kesehatan menstruasi. Diharapkan setiap sekolah hendaknya menerapkan pendidikan kesehatan berdasarkan kapasitas dan fasilitas masing-masing. Hal ini akan memastikan siswa dapat menjalani fase ini dengan menyenangkan dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P. (2018). *Pengaruh pendidikan Kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas di SD Gugus V Mengwi*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2).
- Danoer, I. M. S., Arpen, R. S. Tyas, D. A., & Silvia, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang menarche terhadap Tingkat pengetahuan siswi remaja kelas VI di SD Negeri 004/XI Pelayang Raya Kota Sungai penuh*. Nan Tongga Health And Nursing, 17(2), 1-12.
- Delima, M., Andriani, Y., & Lestari, T. (2020). Pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(2), 97-104.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Madika.
- Fatimah, N., Royhanaty, I., & Sawitry, S. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Kelas V Di SD Pundenarum I Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(1).
- Fitri, D. E., & Kurnia, E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Persiapan dalam Menghadapi Menarche. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 297-304.
- Fitria, L., & Ofan, H. (2023). *Hubungan Menarceh Dan Disminorea Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 192-19

- Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 91-94.
- Immawanti, Abdul Latif. & Irwan MD. (2024). *Gambaran Kejadian Menstruasi di SMP 1 Malunda*. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 8 (1).
- Jayanti, N. S. D., & Nurrohmah, A. (2022). *Penyuluhan Kesiapan Menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1*. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 82-87..
- Kurniawati, P., & Maulianti, D. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Sisi Kelas V SDN Unggul Darul Imarah kabupaten Aceh Besar Tahun 2021*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*.
- Mardillah. (2014). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SMP N 5 Kabupaten Naganraya*. <http://simptakp.uui.ac.id>
Diakses tanggal 11 Desember 2018.
- Masra, W. O., Jingsung, J., & Rahmawati, D. A. (2023). PENGARUH PENYULUHAN MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS IV, V DAN VI DI SDN 1 LASIWA KABUPATEN BUTON UTARA. *Journal Pelita Sains Kesehatan*, 3(5), 61-68.
- Meizela, D. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Siswi Kelas V dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 79 Kota Bengkulu*. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*
- Nofia, V. R. (2016). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menarche terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswa kelas 4-6 di SDN 24 ujung gurun kecamatan Padang Barat*. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7(1)
- Proverawati dan Misaroh, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rangkuti, S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 1-6.
- Riskesdas. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan (LBP). Jakarta.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171-176.
- Wakano, M., Dinopawe, A., Bugis, N., Nurhidayati, S., & Gardjalay, S. N. (2021). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 4 DOBO. *Pasapua Health Journal*, 3(2), 80-85.