



PERSEPSI DAN KESIAPAN SISWI SD DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Suzahra Khoirunisya¹, Suryanti^{2*},

Correspondensi e-mail: suryantisolo1@gmail.com

¹ RSUP dr Sardjito Yogyakarta
² Poltekkes Kemenkes Surakarta

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation due to the shedding of the lining of the uterus (endometrium) in the uterus. This is accompanied by various changes, both physical and psychological. These changes can be accepted by the child or rejected by the child. In order for these changes to be well received, female students' perception and readiness regarding the monarchy is needed. This research aims to determine the perceptions and readiness of elementary school students in facing menarche. The research method uses Quasi Experimental with a two group pre-post test design. The sampling technique is total sampling using video and booklet media. Research results: education with booklets increased students' positive perceptions about the monarchy, namely from 43.5% to 60.9% and increased female students' readiness in facing the monarchy from 78.3% to 89.6%. Meanwhile, video increases student perception from 60.9% to 78.3 and readiness from 65.2% to 91.3%. The Wilcoxon test results obtained a significance value of 0.000 or <0.05. Conclusion: Education using booklets and video media has an influence on perceptions and readiness of elementary school students in facing menarche

ARTICLE INFO

Submitted: 28 November 2024
Revised: 09 Desember 2024
Accepted: 16 Desember 2024

Keywords:

Education; monarchy; attitude; perception

ABSTRAK

Menarche merupakan pertama kalinya menstruasi akibat luruhnya lapisan dinding rahim (endometrium) dalam Rahim. Hal ini diiringi oleh berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan tersebut bisa diterima anak ataupun ditolak oleh si anak. Supaya perubahan tersebut diterima dengan baik maka dibutuhkan persepsi dan kesiapan siswi tentang monarki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan kesiapan siswa SD dalam menghadapi menarche. Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperimental dengan two group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan media video dan booklet. Hasil penelitian: edukasi dengan booklet meningkatkan persepsi positif siswa tentang monarki yaitu dari 43,5% menjadi 60,9% dan meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi monarki dari 78,3% menjadi 89,6%. Sedangkan dengan video meningkatkan persepsi siswa dari 60,9% menjadi 78,3 dan kesiapan dari 65,2% menjadi 91,3%. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 atau < 0.05. Kesimpulan edukasi baik dengan media booklet dan video berpengaruh terhadap persepsi dan kesiapan siswi Sekolah Dasar dalam menghadapi menarche

DOI:

[10.55080/mjn.v3i3.1114](https://doi.org/10.55080/mjn.v3i3.1114)

Kata kunci:

Edukasi; monarki; sikap; persepsi

PENDAHULUAN

Menarche merupakan fenomena pertamakalnya menstruasi akibat luruhnya lapisan dinding (endometrium) dalam Rahim. Lama menstruasi kurang lebih 3-7 hari. Fase pubertas adalah peristiwa kematangan reproduksi pada hormon-hormon seksual yang dialami oleh remaja putri ditandai dengan menstruasi pertamakali. Masa pubertas selain mengalami menarche juga ada perubahan fisik seperti perubahan payudara, penyimpanan lemak didaerah organ tubuh tertentu (Villasari, 2021). Pubertas atau kematangan organ reproduksi termasuk menarche banyak dipengaruhi beberapa factor diantaranya yaitu status gizi, status hormon seseorang, psikologis, gaya hidup, umur, berat badan dan lain-lain (Febriyanti, 2021; Indarna & Lediawati, 2021; Kadir & Linardi, 2019; Oklaini et al., 2022) Peristiwa menarche belum tentu diterima oleh remaja putri, karena saat menarche menjadi tidak nyaman, antara lain nyeri payudara, perut terasa kembung, lelah, nyeri pinggang dan perut, muka berminyak, tumbuh jerawat sulit tidur dan sakit kepala (Ratnasari, 2018).

Setiap remaja memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam menerima perubahan biologis pada tubuhnya. Perubahan tersebut dapat diterima oleh remaja putri, namun tidak beberapa remaja yang tidak menerima perubahan tersebut menimbulkan masalah psikomatis. yaitu pertumbuhan kedewasaan, baik kematangan fisik maupun kematangan sosial psikologis (Nurmiati, 2021; Ratnasari, 2018). Untuk mengatasi perubahan ini, remaja perlu diberikan edukasi dan dukungan psikologis agar dapat memahami bahwa perubahan biologis merupakan bagian alami dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Sehingga, mereka dapat menerima dan beradaptasi secara positif, mempunyai persepsi dan kesiapan terhadap perkembangan tubuh dan emosinya.

Persepsi dan kesiapan menghadapi menarche dipengaruhi oleh banyak factor antara lain: umur, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, peran orang tua, hubungan social dan kualitas informasi yang diterima (Musliha Ismail et al., n.d.; Suminar & Anisa, 2020; Trisetiyaningsih et al., n.d.). Tidak adanya atau kurangnya kesiapan diri pada remaja putri menghadapi menarche disebabkan kurang dukungan orang tua, kurang pengetahuan, penerimaan perilaku yang kurang baik terhadap perubahan fisik, psikologis serta perawatan diri saat menstruasi. Kesiapan diri menghadapi menarche adalah kesiapan seseorang mencapai kematangan fisik yaitu menstruasi yang terjadi secara periodik. Jika seseorang tidak mempunyai kesiapan dan persepsi buruk dapat menyebabkan anggapan negatif. Persepsi dan kesiapan menghadapi menarche merupakan hal yang perlu dipersiapkan remaja putri agar tidak mempunyai anggapan negatif terhadap menarche (Kusumawati et al., 2018; Sanjiwani & Pramitaresthi, 2020)

Health education tentang menarche adalah upaya memberikan informasi menarche untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan pengertian dan menimbulkan perilaku sehat, sehingga akan meningkatkan persepsi positif tentang menarche dan menghilangkan persepsi negatif pada remaja putri (Suarni, 2019; Suriati & Mansyur, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment dengan pendekatan two group pretest-posttest design, responden siswi kelas III dan IV yang belum mengalami menstruasi sebanyak 46 responden. Responden diambil data awal (pretest) sebelum dilakukan intervensi dan data setelah dilakukan intervensi pemberian Pendidikan kesehatan mengenai persepsi dan kesiapan menghadapi menarche menggunakan metode audiovisual dengan media booklet dan video. Analisis univariat untuk mengetahui umur, persepsi dan kesiapan responden sebelum dan sesudah diberi eksperimen, Uji Prasyarat Analisis ada 2 yaitu validitas dan reliabilitas, hasil uji kuesioner persepsi ada 14 soal valid semua dengan nilai α 0,664 > r tabel (0,291) sedangkan hasil uji kuesioner kesiapan ada 11 soal valid semua dengan nilai α 0,813 > r tabel (0,291). Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan Uji *Wicoxon Signed Test*. Penelitian ini dilengkapi dengan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor: 90/I/HREC/2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

SDN 3 Sragen yang merupakan salah satu Sekolah Dasar Negeri dibawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan dengan akreditasi A. Penelitian ini memilih 46 siswi dari kelas III dan IV yang belum mengalami menstruasi pertama (menarache). Responden dalam penelitian ini adalah 46 siswi dengan dibagi menjadi dua kelompok, dimana masing-masing kelompok beranggotakan 23 siswi, Kelompok pertama (Kelas 3) diberikan intervensi edukasi kesehatan melalui media Booklet, sedangkan pada kelompok kedua (Kelas 4) diberikan intervensi edukasi Kesehatan melalui Video.

Tabel 1. Frekuensi persepsi menarache sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan Booklet

No	Persepsi Kesiapan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
		Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Persepsi					
1.	Positif	10	43,5	14	60,9
2.	Negatif	13	56,5	9	39,1
Kesiapan					
1.	Siap	16	78,3	18	89,6
2.	Tidak Siap	7	30,4	5	21,7

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS, 2023

Tabel 1 terlihat bahwa responden setelah mendapat edukasi dengan media booklet yang berpersepsi positif tentang menarache mengalami kenaikan 17,4%. Hal ini menandakan bahwa kurangnya informasi baik formal maupun informal mempengaruhi persepsi remaja putri tentang menarache, semakin bertambah ilmu dan informasi yang didapat persepsi seseorang terhadap sesuatu akan mempengaruhi persepsi positif. Kenaikan ini menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai media edukasi efektif dalam meningkatkan persepsi positif remaja terhadap menarache, sehingga diharapkan dapat membantu mereka lebih siap secara emosional dan pengetahuan dalam menghadapi fase tersebut.

Hal ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan edukatif yang terstruktur dan mudah dipahami, sehingga informasi mengenai menarache dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap sikap serta pemahaman remaja. Menurut (Putri et al., n.d.; Refiani Anwar et al., 2023; Rejeki, 2023) bahwa belajar untuk menambah pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa factor salahsatunya adalah keterlibahan panca indar, dengan menggunakan panca indra kita akan memudahkan menerima ilmu. Hasil ini sependapat dengan hasil penelitian (Aswitami, 2018; Lutfiasari, 2016; Silviyanti et al., n.d.) mereka berpendapat bahwa dengan adanya edukasi atau pemberian informasi akan menambah ilmu seseorang sehingga akan menambah pengetahuan dan mengartikan sesuatu menjadi positif.

Hasil penelitian Syahriati et al., (2024) booklet yang kembangkan atau dikemas dengan baik dan kreatif akan menumbuhkan semangat belajar dan meningkat peserta didik untuk berpikir kritis dalam memecahkan masalah, dengan demikian dengan edukasi media booklet akan meningkatkan cara berpikir kritis dan memecahkan masalah termasuk cara menghadapi menarache, harapannya remaja putri ini akan menerima dan berpersepsi positif dan baik terhadap perubahan tubuhnya salahsatunya proses menarache.

Pada tabel 1 kesiapan remaja putri menghadapi menarache meningkat 11,3 % setelah mendapat edukasi dengan media booklet. Kesiapan menghadapi menarache di kalangan wanita muda dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, pendidikan kesehatan, dan dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa banyak gadis kekurangan informasi yang memadai tentang menarache, yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaksiapan. Kesiapan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengetahuan dan informasi didapat dari berbagai media seperti edukasi dengan media booklet, dalam edukasi melibatkan Indera untuk menangkap ilmu tersebut. Sehingga dengan remaja putri mendapat edukasi dengan medi booklet akan menambah ilmu dan informasi tentang menarache, karena pengetahuan tentang

menarche bagus, maka mereka siap menghadapi perubahan tubuhnya khususnya menghadapi menarche.

Hasil penelitian Narsih et al., (2022); Setyowati et al., (2019). menunjukkan bahwa edukasi dengan booklet meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja, sehingga dapat mengurangi efek psikologis seperti kecemasan, kesiapan, dalam menghadapi perubahan, hal ini sependapat hasil peneliti saat ini edukasi dengan video tentang menarche meningkatkan pengetahuan sehingga dapat meningkatkan persepsi dan kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri. Sedangkan menurut (Syarifuddin et al., 2023) menemukan bahwa belajar dengan media booklet yang kreatif dan menarik dapat meningkatkan pemahaman siswa dan mampu berpikir kritis dalam menghadapi masalah. (Putri et al., n.d.) mengemukakan bahwa edukasi media booklet mampu meningkatkan pengetahuan, sehingga mereka mampu memutuskan dan siap untuk mengikuti program KB.

Tabel 2. Frekuensi persepsi dan kesiapan menarche sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan video

No	Persepsi Kesiapan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
		Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Persepsi					
1.	Positif	14	60,9	18	78,3
2.	Negatif	9	39,1	5	21,7
Kesiapan					
1.	Siap	15	65,2	21	91,3
2.	Tidak Siap	8	34,8	2	8,7

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS, 2023

Persepsi remaja putri menghadapi menarche mengalami peningkatan sebesar 17,4%. Kenaikan ini disebabkan karena remaja putri mendapat edukasi dengan media video yang akan menambah pengetahuan, ketenangan, mengurangi kecemasan, memahami tentang proses perubahan yang terjadi pada masa pubertas, sehingga akan menjadi tenang, faham, percaya diri, sehingga akan mempunyai persepsi yang baik dan menerima kondisi tubuhnya serta mampu beradaptasi.

Hasil penelitian Fitri et al., (2022), bahwa remaja putri yang diberi penyuluhan tentang menarche dengan video mengurangi kecemasan, sehingga remaja putri menjadi tenang menerima perubahan pada tubuhnya dan mempunyai persepsi yang positif. Pratiwi et al., (2024) menyatakan bahwa para santri setelah mendapat edukasi dengan media video, mereka menjadi tenang, tidak bingung, tidak sedih karena bisa melihat langsung cara menghadapi menarche, sehingga mereka mempunyai bayangan apa yang akan dilakukan saat menarche dan mereka mempunyai persepsi bahwa menarche merupakan proses yang normal dan menilai itu positif. Sedangkan hasil penelitian beberapa orang mengatakan bahwa edukasi dengan media audiovisual akan lebih mudah diterima oleh remaja putri untuk menerima perubahan pada masa pubertas salah satunya yaitu menarche dan akan menerima dan berpersepsi positif (Mulazimah et al., 2022; Mulyani et al., 2023; Sari et al., 2023).

Frekuensi kesiapan remaja menghadapi menarche sebelum dan sesudah mendapat edukasi dengan media video pada tabel 2 tampak peningkatan sebesar 26,1%. Kenaikan ini dikarenakan bahwa belajar itu dipengaruhi oleh panca indra yang terlibat, media yang dipakai, tampilan media, edukasi dengan video merupakan media audiovisual yang artinya melibatkan audio dan juga visual. belajar dengan perpaduan pendengar dan penglihatan sekaligus akan lebih mudah ditangkap materinya. Begitu juga remaja putri melihat video tentang menarche akan lebih mudah memahami, sehingga remaja putri akan menambah kesiapan dalam menghadapi perubahan dan tubuhnya khususnya menghadapi menarche.

Pendidikan Kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang sehingga akan menimbulkan kesiapan terhadap peristiwa yang dialami seperti menarche (Kusumawati et al., 2018; Narsih et al., 2022; Nopia et al., 2020). Media Video animasi menarik perhatian dan membuat pembelajaran tentang menarche lebih mudah dipahami dan tidak terlalu

mengintimidasi bagi remaja muda, sehingga mudah untuk meningkatkan pengetahuan dan membuat persepsi mereka tentang menarche menjadi baik dan mereka siap menghadapi menarche (Angraini et al., n.d.; Mulazimah et al., 2022).

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet dan Video Terhadap Persepsi dan Kesiapan

	Persepsi		Kesiapan	
	Booklet	Video	Booklet	Video
<i>Negative Ranks</i>	0	0	5	0
<i>Positive Ranks</i>	23	23	17	23
<i>Ties</i>	0	0	1	0
<i>Sig. 2 Tailed</i>	0,000	0,000	0,001	0,000
Jumlah	23	23	23	23

Dari tabel 3 tampak bahwa hasil Persepsi remaja putri terhadap menarche dilihat negative ranks hasilnya nol (0) yang artinya responden yang persepsinya menurun setelah diberi edukasi baik dengan media booklet maupun video. Sebaliknya hasil positif ranks menunjukkan semua responden mengalami peningkatan persepsi terhadap menarche, baik dengan edukasi booklet dan video. Hasil ties menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami perubahan persepsi tentang menarche. Hasil $P=0,000$ yang artinya penggunaan booklet dan video secara signifikan memengaruhi persepsi remaja putri tentang menarche.

Kesiapan remaja putri menghadapi menarche ada 5 responden yang kesiapan mereka menurun setelah edukasi menggunakan booklet, tetapi tidak ada yang mengalami penurunan dengan video dibuktikan hasil negative ranks booklet 5 sedangkan video 0. Hasil positive ranks yaitu sebagian besar responden menunjukkan peningkatan kesiapan setelah edukasi dengan media booklet (17 responden) dan video (23 responden) setelah edukasi dengan media video. Hasil ties menunjukkan ada 1 responden tidak mengalami perubahan kesiapan setelah edukasi dengan booklet, sedangkan edukasi dengan video tidak ada yang tidak berubah kesiapannya terhadap menarche. Baik edukasi dengan booklet dan video semua mempengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi menarche, hal ini dibuktikan dengan hasil $P<0,05$.

Hasil tersebut disebabkan karena persepsi dan kesiapan menghadapi menarche sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas pengetahuan, media yang menarik, keterlibatan Indera dalam belajar, sehingga akan meningkatkan pengetahuan, mengurangi kecemasan dan kebingungan, menambah percaya diri dan kepahaman dalam perawatan diri selama menarche, maka remaja putri tersebut mempunyai persepsi yang positif terhadap menarche dan kesiapan yang baik dalam menghadapi menarche.

Hasil tersebut sependapat dengan hasil penelitian dari Angraini et al., n.d.; Mulazimah et al., (2022) bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan dan sikap mempengaruhi kesiapan remaja putri terhadap persepsi dan kesiapan menghadapi menarche. Pendapat Ratnasari, (2018) Baroroh & Artanti, (2022); Ratnasari, (2018); Sudjana et al., (2015) bahwa persepsi dan kesiapan remaja putri banyak factor yang mempengaruhi seperti, bingung, takut, cemas, factor fisik, dan psikologi, remaja putri dalam menghadapi menarche sehingga dibutuhkan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan penerimaan tentang menarche. Maka remaja putri akan percaya diri.

Edukasi dengan media booklet dan video itu berpengaruh terhadap persepsi dan kesiapan remaja putri dalam menerima peristiwa menarche secara signifikan. Namun dalam video lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche daripada booklet. Hal ini dibuktikan dalam hasil analisis bivariat pada tabel 3. Hal ini dikarenakan bahwa edukasi dengan video menggunakan lebih banyak pemakian indra dalam menerima pengetahuan.

KESIMPULAN

Edukasi baik dengan media video maupun booklet mampu merubah persepsi menarche yang tadinya negative menjadi positif para remaja putri, dibuktikan dengan uji statistic nilai $p=0,000$. Setelah mendapat edukasi dengan media booklet persepsi positif remaja putri mengalami peningkatan dari 43,5% menjadi 60,9%, sedangkan dengan media video mengalami peningkatan dari 60,9% menjadi 78,3%. Artinya semua media dapat merubah persepsi positif remaja putri tentang menarche, tetapi media video lebih efektif.

Edukasi dengan media booklet mampu menghantarkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Ditunjukkan kesiapan setelah mengikuti edukasi remaja putri yang siap menghadapi menarche mengalami kenaikan dari 78,3% menjadi 89,6 %. Sedangkan dengan media video mengalami kenaikan dari 65,2% menjadi 91,6%.

Edukasi dengan media video lebih efektif daripada dengan media booklet dalam meningkatkan kesiapan remaja putri terhadap menarche, dari hasil Analisa tampak bahwa dengan media video semua responden menunjukkan peningkatan kesiapan, sedangkan dengan media booklet ada beberapa penurunan atau tidakberubahan terhadap kesiapan remaja putri terhadap menarche. Dibuktikan juga dengan hasil P booklet 0,001 dan P video 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. H., Yulita Ichwan, E., & Sari, Y. (n.d.). *Health Promotion Using Animated Videos to Increase Elementary Students' Knowledge and Readiness in Dealing with Menarche*. <https://wmmjournal.org>
- 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. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 101–2217.
- Baroroh, I., & Artanti, S. (2022). Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(2), 86–92. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol9.iss2.197>
- Febriyanti, M. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Usia Menarche di SDN 44 Kota Bima. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 101–105. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Fitri, H. U., Putra, B. J., Anggraini, C. L., Marianti, L., & Makmum, M. N. Z. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche remaja. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(2), 403–408. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.304>
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 11–18.
- Kadir, M. R., & Linardi, F. (2019). Hubungan usia menarche dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja di Kota Palembang. *JKK*, 6(1), 16–22.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal Of Community Engagement In Health*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Lutfiasari, D. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Dan Perubahan Fisik Sekunder Melalui Metode Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Persepsi Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Kampung Dalem 6 Kota Kediri*. Universitas Kediri.
- Mulazimah, Nurahmawati, D., & Trishastuti, I. H. (2022). The Correlation of Knowledge and the Attitudes of Class VII Teenage Girls in Readiness to Face Menarche. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 232–240. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i2.ART.p232-240>
- Mulyani, Y., Lis Arming Gandini, A., & Adif C, N. (2023). Influence of Health Education with Audio Visual Media on Anxiety Facing Menarche with Students Elementary Schools 006

- Long Iram. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 2(4), 217–226. <https://doi.org/10.54543/kesans.v2i4.130>
- Musliha Ismail, N. A., Salham, M., & Musliha Ismail Fakultas Kesehatan Masyarakat, N. A. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smpn 2 Biau Kabupaten Buol*.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2022). Health Education And Training For Adolescent Girlsin Facing Menarche. *Internasional Journal of Engagement and Empowerment*, 1, 12–17. <https://doi.org/https://doi.org/10530672>
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sd Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- NURMIATI. (2021). *Gambaran Menarche Pada Remaja Putri Di Tana Toraja Dengan Pendekatan Transkultural Nursing* [Skripsi]. UIN.
- Oklaini, S. T., Sari, R. M., Nengsih, D. A., Eliagita, C., Apriani, W., & Mareta, S. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri 07 Seluma. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(2), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Pratiwi, D. I., Lestari, A. S., Rudtitasari, A., & Suryani, T. E. (2024). Penyuluhan Persiapan Menarche Pada Remaja Putri di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1), 86–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.59031/jpbmi.v2i1.328>
- Putri, D. R., Yessy Mareta, M., & Rohmantika, D. (n.d.). *Efektifitas Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Program Keluarga Berencana Dalam Upaya Perencanaan Kehamilan Sehat Di Dusun Kragilan*.
- Ratnasari, R. (2018). Pengetahuan remaja awal dalam menghadapi menarche. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(2), 129–134. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>,
- Refiani Anwar, R., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Minat KB Pasca Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Pasundan. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 14(1).
- Rejeki, P. (2023). Efektivitas Media Booklet Dalam Peningkatan Pengetahuan Keselamatan Pasien. *Jurnal Ilmiah Assambling*, 1(1).
- Sanjiwani, I. A., & Pramitaresthi, G. A. (2020). Gambaran Kesiapan Menarche Siswi Di SD 2 Dalung. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 8(2), 169–175.
- Sari, D. W., Diana Hardiyanti, & Melinda Restu Pertiwi. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Kesiapan dan Pengetahuan dalam Menghadapi Menarche. *Lentora Nursing Journal*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.33860/lnj.v4i1.3410>
- Setyowati, Rizkia, M., & Ungsianik, T. (2019). Improving female adolescents' knowledge, emotional response, and attitude toward menarche following implementation of menarcheal preparation reproductive health education. *Asian Pacific Island Nursing Journal*, 4(2), 84–91. <https://doi.org/10.31372/20190402.1041>
- Silviyanti, Y., Susilowati, Y., & Winarni, L. M. (n.d.). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Dan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 31 Kota Tangerang. In *Alauddin Scientific Journal of Nursing* (Vol. 2020, Issue 1). <https://bit.ly/kuesioner-post-test-pengetahuan-tentang-menarche-dan-perilaku->
- Suarni, L. (2019). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *Jurnal Jumantik*, 5(1), 46–55.
- Sudjana, T. A., Komang, N., Sawitri, A., & Triyani, I. G. A. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi Smp Kelas Vii Menjelang Menarche Di Smp Negeri 1 Semarang*. 3(2).

- Suminar, I. T., & Anisa, D. N. (2020). Pengaruh Pendidikan Teman Sebaya (Peer Education) Kesehatan Menstruasi Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menstruasi Awal. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(2), 132–142.
- Suriati, I., & Mansyur, N. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Lima (V). *Jurnal Voice of Mideifery*, 9(2), 877–884.
- Syahriati, hadiningsih, E. F., Purwanti, H., & Meihartati, T. (2024). Differences in health education using videos and flipsheets on participation interest post party KBfor public mother in the hospital dr. Abdul Rivai Berau. *Journal of Midwifery ang Nursing*, 6(2), 431–440.
- Syaifuddin, A., Wijayanto, A., & Patoni, A. (2023). Booklet Developed To Maximize Mathematics Learning. *The Elementary Journal*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.56404/tej.v1i1.40>
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., Diaz Utami, K., Kesehatan, F., Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U., Yani Yogyakarta, A., & Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, F. (n.d.). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Siswa Sekolah Dasar. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada* (Vol. 18, Issue 1).
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (T. Strada Press, Ed.; 1st ed.). Strada Press.