

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI KELAS V DAN VI

Mera Delima¹, Yessi Andriani², Tri Lestari³
Universitas Perintis Indonesia^{1,2,3}
meradelima@rocketmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SDN 39 Kinali tahun 2019. Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif pra experimental dengan rancangan one grup pretest-posttest design. Hasil penelitian ini adalah kesiapan responden menghadapi menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 91,50, setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 101,25 perbedaan rerata kesiapan menghadapi menarche responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan hasil uji statistik diperoleh dilai $P = 0,001$ dengan selisih rata-rata 9750. Simpulan, ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan siswi mengkadapi menarche.

Kata Kunci: Menarche, Menstruasi, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

This study aims to determine health education's effect on menstruation on readiness to face menarche in grade V and VI students at SDN 39 Kinali in 2019. The research method is pre-experimental quantitative research with a one-group pretest-posttest design. The results of this study are the readiness of respondents to face menarche before being given health education is 91.50, after being given health education is 101.25 the mean difference between the respondent's willingness to meet menarche before and after health education with statistical test results obtained in $P = 0.001$ with a difference in mean Average 9750. In conclusion, health education has an effect on menstruation on students' readiness to face menarche.

Keywords: Menarche, Menstruation, Health Education

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang dimulai dengan munculnya tanda-tanda seks sekunder dan diakhiri dengan berhentinya pertumbuhan tubuh, berkisar antara usia 11-19 tahun (Dorland, 2011). Menurut Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk yang berusia dalam rentang 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yang dikatakan seorang remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2015).

Menarche (haid pertama) yang sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi, yang terjadi pada remaja putri yang sebenarnya proses beranjak dewasa. Namun perlu diingat bahwa jiwa remaja masih belum stabil dan belum mampu mandiri secara ekonomi ataupun secara sosial. Kejadian *menarche* yang cenderung datangnya lebih awal, saat anak belum mencapai kedewasaan fikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi yang dapat menyebabkan anak merasa gelisah serta takut. Selain itu anak sangat sering sekali merasa malu yang amat dalam dan merasa kotor saat menstruasi pertama mereka (Nurmawati & Erawantini, 2018).

Perubahan psikologis yang dirasakan oleh kebanyakan anak saat menghadapi *menarche* di Indonesia, seringkali ditemukan kejadian anak mendapatkan menstruasi pada saat mereka sedang belajar ataupun pada saat mereka sedang bermain di sekolah tanpa ada persiapan. Bahkan tanpa adanya pengetahuan sebelumnya mengenai *menarche*. Anak yang mendapatkan menstruasi di sekolah juga sering mengalami kebocoran (tembus) sehingga menyebabkan darah merembes di rok sekolah dan biasanya anak menangis, malu, takut, cemas, bahkan tidak jarang diantaranya yang merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut dan enggan menerima kenyataan tersebut (Wati, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mouli & Patel (2017) remaja putri di *Low Middle Income Country* (LMIC) sekitar 88,7% berespon negatif dan tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Informasi utama mengenai menstruasi mereka peroleh dari ibu dan anggota keluarga perempuan lainnya yang belum tentu memberikan informasi yang benar tentang kebingungan yang dialami oleh remaja putri ketika mengalami *menarche*. Pengetahuan yang kurang dan rasa malu yang dialami oleh remaja putri dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang menstruasi sehingga menyebabkan remaja tersebut tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadriyana (2017) mengatakan bahwa 63% remaja tidak siap dalam menghadapi *menarche* karena memiliki informasi yang salah tentang menstruasi dan sering mengaitkan menstruasi dengan suatu hal yang negatif.

Menurut Lutfiya (2016) sebanyak 50% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dan mengatakan tidak siap untuk menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah et al., (2015) menyatakan bahwa remaja yang memiliki skor tinggi pada pengetahuan tentang menstruasi juga memiliki skor tinggi pada kesiapan menghadapi *menarche*. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri akan mendorong ia untuk mempersiapkan diri dengan datangnya *menarche*.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah di atas adalah dengan diberikannya pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal (Triwibowo & Puspahandani, 2013).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru yang mengajar kelas V dan VI, di dapatkan informasi bahwa setiap tahun setidaknya ada 1 sampai 2 siswi mendapat *menarche* di lingkungan sekolah diantara mereka yang mendapat *menarche* selalu ada yang menangis histeris karena tidak tahu apa yang sedang dialaminya dan pada akhir tahun 2018 ada 2 siswi yang menagis karena mendapat *menarche* di saat mereka sedang belajar. Setelah dilakukan wawancara kepada guru kelas dan wakil kepala sekolah menyatakan bahwasanya belum

pernah ada diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi menggunakan media apapun kepada siswi kelas V dan VI SDN 39 Kinali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain atau rancangan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI Di SDN 39 Kinali tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain penelitian *pra-experimental* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*.

Penelitian dilakukan pada siswi kelas V dan VI di SDN 39 Kinali. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 10 November-5 Desember 2019, dengan jumlah sampel 12 orang responden dengan teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pra-experimental* dengan cara memberikan *one group pre test–post test design* yaitu peneliti memberikan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Setelah prosedur pengumpulan data dilakukan, maka hasil pengumpulan data untuk selanjutnya diolah dan dianalisis ke dalam program komputerisasi menggunakan uji t dengan derajat kepercayaan 95 %.

Pelaksanaan Penyuluhan dengan Menggunakan Media Laptop dan Infocus

Persiapan pembuatan bahan yang berupa power point untuk ditampilkan pada saat penyampaian materi pendidikan kesehatan kepada siswi kelas V dan VI SDN 39 Kinali. Setelah peneliti sudah mendapat surat izin permohonan penelitian yang di keluarkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang pada tanggal 13 November 2019, kemudian ditunjukkan kepada kepala sekolah SDN 39 Kinali, peneliti langsung menemui siswi kelas V dan VI secara bertahap untuk menjelaskan apa maksud dan tujuan peneliti menemui siswi tersebut untuk memberikan pendidikan kesehatan, diselingi dengan demonstrasi manajemen nyeri yaitu teknik relaksasi tarik nafas dalam, kemudian lanjut dengan tanya jawab.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel. 1
Rerata Kesiapan Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas V dan VI
Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	SD	Min	Max	Mean
Pre test	12	6.842	77	106	91,50

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rerata kesiapan responden menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 91,50 dengan standar deviasi 6.842.

Tabel. 2
 Rerata Kesiapan Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas V dan VI
 Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	SD	Min	Max	Mean
Post test	12	9.226	90	124	101,25

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rerata kesiapan siswi menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 101,25 dengan standar deviasi 9.226.

Analisa Bivariat

Tabel. 3
 Perbedaan Rerata Kesiapan Menghadapi *Menarche* Responden
 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pemberian Pendidikan Kesehatan
 pada Siswa Kelas V dan VI

Variabel	variabel	Mean	SD	95%CI	t	P Value
Kesiapan	Pre test	91,50	7.841	101,25-91,50	-4.308	0,001
	Post test	101,25				

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil uji statistik di peroleh dilai $P = 0,001$ dengan selisih rerata -9750, adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* responden antara sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesiapan menghadapi *menarche*.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Rerata Kesiapan Menghadapi *Menarche* Responden Sebelum Intervensi Pemberian Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa rerata kesiapan responden menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 91,50 dengan standar deviasi 6.842 skala pengetahuan terendah adalah 77 dan tertinggi adalah 106.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hariyadi (2016) menunjukkan bahwa separoh (50,0 %) siswi memiliki pengetahuan rendah tentang *menarche* dan mempunyai sikap kurang baik sebanyak (44,4) sebelum diberikan model pendidikan kesehatan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain oleh Lutfiya (2016) menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang. Tingkat kesiapan tertinggi dimiliki responden yang berada pada tingkat pengetahuan baik, sebesar 85,7%. Tingkat kesiapan terendah dimiliki oleh sebagian responden dengan tingkat pengetahuan kurang, yakni sebesar 50%.

Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan khusus pada anak perempuan adalah perubahan primer yaitu seperti terjadinya pertumbuhan puting susu dan payudara, serta pertumbuhan rambut pubis, aksila, pangul, serta pelvis melebar dan disertai dengan perubahan sekunder yaitu perubahan hormonal peristiwa yang terpenting yang terjadi pada

gadis remaja ialah datang haid yang pertama kali, biasanya sekitar umur 10 sampai 16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan *menarche* (Sukarni & wahyu, 2013).

Pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sedangkan dalam keperawatan, pendidikan kesehatan merupakan satu bentuk intervensi keperawatan yang mandiri untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat berperan sebagai perawat pendidik (Septiana, 2014). Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pengetahuan yang rendah tentang *menarche* akan menyebabkan hal-hal yang negatif terhadap mental dan fisik remaja putri. Ketika muncul menstruasi pertama, seorang individu akan merasakan adanya keluhan-keluhan fisiologis (sakit kepala, sakit pinggang, mual-mual, muntah) maupun kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stres, cemas, mudah tersinggung, marah dan emosional). Hal ini kemungkinan karena ketidaktahuan remaja tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan seorang remaja wanita, maka menstruasi dianggap sebagai sesuatu hal yang tidak baik, disebabkan kurangnya informasi tentang *menarche* yang didapatkan (Sari et al., 2012).

Menurut asumsi peneliti bahwa siswi SD memiliki pengetahuan yang rendah terhadap *menarche* dikarenakan kurangnya edukasi tentang *menarche* kurangnya peran orang tua dalam menyampaikan pendidikan sejak dini kepada putrinya merupakan salah satu penyebab ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, orang tua yang pada umumnya tidak dari latar belakang kesehatan ataupun pendidikan tinggi menyebabkan orang tua tidak tahu bagaimana cara menyampaikan atau memulai mendidik putrinya mengenai menstruasi, latar belakang budaya juga salah satu penyebab dari kurangnya kesiapan menghadapi *menarche* karna masih sangat dianggap tabu bagi setiap orang tua untuk membahas hal-hal mengenai *menarche*, kurangnya pengetahuan yang diberikan kepada siswi kelas V dan VI sehingga menyebabkan kurangnya kesiapan siswi dalam menghadapi masa *menarche*.

Rerata Kesiapan Menghadapi Menarche Responden Setelah Intervensi Pemberian Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa rerata kesiapan responden menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 101,25 dengan standar deviasi 9.226 skala pengetahuan tertinggi adalah 124 dan terendah adalah 90.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lutfiya (2016) dengan judul analisis kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarche* dengan hasil mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Tingkat kesiapan tertinggi didominasi oleh remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sebesar 85,7%. Sebaliknya, tingkat ketidaksiapan terbanyak dimiliki oleh remaja dengan pengetahuan rendah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariyadi (2016) didapatkan hasil bahwa dapat dilihat sesudah diberikan model pendidikan kesehatan bahwa lebih separuh (58,3 %) siswi memiliki pengetahuan tinggi tentang *menarche* dan mempunyai sikap baik mayoritas (61,1%) tentang *menarche*.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan pengertian dan kesadaran mengenai perilaku sehat (Nurhuda, 2013). Datangnya *menarche* dapat menimbulkan reaksi positif maupun

negatif. Reaksi negatif yang ditimbulkan apabila remaja putri tidak siap *menarche* adalah cemas, sedih, bingung, takut, merasa tidak bebas beraktivitas dan menganggap bahwa *menarche* sebagai beban baru dalam hidupnya. Diperlukan inovasi promosi kesehatan agar terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pemahaman yang benar akan mempengaruhi kondisi psikologis remaja putri agar siap menghadapi perubahan baru dalam dirinya (Ramathuba, 2015).

Perubahan psikologis yang dirasakan oleh kebanyakan anak saat menghadapi *menarche* di Indonesia, seringkali di temukan kejadian anak mendapatkan menstruasi pada saat mereka sedang belajar ataupun pada saat mereka sedang bermain di sekolah tanpa ada persiapan, bahkan tanpa adanya pengetahuan sebelumnya mengenai *menarche*. Anak yang mendapatkan menstruasi di sekolah juga sering mengalami kebocoran (tembus) sehingga menyebabkan darah merembes di rok sekolah dan biasanya anak menangis, malu, takut, cemas, bahkan tidak jarang diantaranya yang merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut dan enggan menerima kenyataan tersebut (Wati, 2015).

Kesiapan ditunjukkan dalam bentuk sikap sebagai respons/tertutup dan perilaku sebagai respons terbuka. Faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri *pra-pubertas* sangat beragam, baik faktor dari dalam individu maupun faktor dari luar individu. Faktor internal diantaranya umur individu dan pengetahuan. Saam & Wahyuni (2013) menjelaskan bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil dari pengetahuan. Apabila manusia memiliki pengetahuan kurang, maka dorongan untuk bertingkah laku juga semakin berkurang. Hasil penelitian sesuai dengan teori tersebut, semakin kurang tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka dorongan untuk bersikap siap dalam menghadapi *menarche* juga kurang. Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting untuk menentukan sikap yang utuh.

Munurut analisis peneliti bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada siswi kelas V dan VI pengetahuan siswi tentang *menarche* meningkat dari sebelumnya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Analisis Bivariat

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Siswi Kelas V dan VI SD

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kesiapan menghadapi *menarche* responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan hasil uji statistik di peroleh dilai $P = 0,001$ dengan selisih rerata -9750 , adanya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* responden antara sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesiapan menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lutfiya (2017) yang menunjukkan bahwa variabel pengetahuan responden dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$ memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan menghadapi *menarche*. Tingkat pengetahuan dengan nilai signifi kan sebesar $0,012$ dan rasio prevalensi $6,000$. Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri *pra-pubertas* dengan kategori kurang berpeluang $6,000$ kali memiliki sikap tidak siap menghadapi *menarche* dari pada remaja putri *pra-pubertas* yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

Penelitian pendukung lainnya oleh Nurawati & Erawantini (2018) diketahui bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan siswi SD 13 dalam menghadapi *menarche* ($p \text{ value} = 0,026$), dimana kekuatan hubungan yang terbentuk adalah rendah dan arah hubungan positif ($r_s = 0,367$).

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Kesiapan yang rendah tentang *menarche* akan menyebabkan hal-hal yang negatif terhadap mental dan fisik remaja putri. Ketika muncul menstruasi pertama, seorang individu akan merasakan adanya keluhan-keluhan fisiologis (sakit kepala, sakit pinggang, mual-mual, muntah) maupun kondisi psikologis yang tidak stabil (bingung, sedih, stres, cemas, mudah tersinggung, marah dan emosional).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2016) didapatkan hasil bahwa sebelum diberikannya pendidikan kesehatan 95% mengatakan tidak siap untuk menghadapi *menarche* namun setelah diberikannya pendidikan kesehatan sebagian besar responden (90%) sudah siap menghadapi *menarche*. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat pengetahuan siswi dapat mempengaruhi sikap dimana semakin tinggi pengetahuan siswi tentang *menarche* akan semakin tinggi pula kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* sehingga *menarche* menjadi bukan hal yang ditakuti oleh remaja putri.

SIMPULAN

Rerata kesiapan responden menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 91,50. Rerata kesiapan responden menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 101,25. Ada perbedaan rerata kesiapan menghadapi *menarche* responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menjadi acuan bagi peneliti dalam mengembangkan penelitian sejenis dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut sehingga bermanfaat bagi kita semua dan sebaiknya peneliti menggunakan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Dorland, W. A. (2011). *Kamus Saku Kedokteran Dorland*, ed. 28. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Fadriyana, A., Ningtyas, R., & Ajiningtyas, E. S. (2017). Hubungan Peran Orang Tua dengan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Menarche. *Jurnal Borneo Cendekia*, 1(1), 13-17
- Hariyadi, H. (2016). Pendidikan Kesehatan dalam Kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Menara Ilmu*, 10(72), 73-78
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Jakarta*

- Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 135-145. <https://doi.org/10.20473/jbk.v5i2.2016.135-145>
- Lutfiya, I. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 135-145
- Mouli, V. C., & Patel, S. V. (2017). Mapping the Knowledge and Understanding of Menarche, Menstrual Hygiene and Menstrual Health among Adolescent Girls in Low and Middle Countries. *Journal of Reproductive Health*, 14(1), 1-4. DOI: 10.1186/s12978-017-0293-6
- Nurhuda, N. (2013). *Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Palupuh*. STIKes Perintis Bukittinggi
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136-142. DOI: 10.23917/jk.v12i2.9770
- Purnamasari, I. K. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Psikologis Siswi Kelas 5 dan 6 SD dalam Menghadapi Menarche di MI Al Islam Banjarejo Madiun. *Jurnal Kesehatan Warta Bhakti Husada*, 14(1), 1-8. <http://jurnal.bhmm.ac.id/index.php/jurkes/article/view/21>
- Ramathuba, D. U. (2015). Menstrual Knowledge and Practices of Female Adolescents in Vhembe District, Limpopo Province, South Africa. *Curationis*, 38(1), 1-6. <https://doi.org/10.4102/curationis.v38i1.1551>
- Rohmah, S., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2015). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Jurnal Biosfer* 8(1), 1-6
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sari, E., Santoso, E. J., & Sayono, S. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hygiene Saat Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putric dalam Merawat Perineum Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 8. <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/article/view/52>
- Septiana, S. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi di SMP Islam Ruhama Ciputat*. Universitas Hidayatullah Jakarta
- Sukarni, S., & Wahyu, W. (2013). Pemberian Zat Besi (Fe) dalam kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*
- Triwibowo, C., & Puspahandani, M. E. (2013). *Kesehatan Lingkungan dan K3*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wati, S. E. (2015). Anxiety of School-Age Childre (10 – 12 Years) Face Menarche At Mojoroto Village Kediri City. *Efektor*, 1(26), 66-72