

Menstruasi Tanpa Mitos: E-Book Saku untuk Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Ica Maulina Rifkiyatul Islami¹, Novita Ayu Saputri², Kamaliatul Akmal³, Nuva Nurul Hasanah⁴, Nadia Zumzumi Chizbulloh⁵, Miftahul Jannah⁶, Meiytha Audriansyah Puteri⁷, Lailis Salimah⁸, Karissa Nuha Ananta⁹

¹⁻⁹) Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia

e-mail: ica.maulina@unuja.ac.id

Abstrak

Remaja putri sering menghadapi tantangan terkait pemahaman, kesiapan mental, dan keterampilan dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche), yang sering kali disertai dengan kecemasan, rasa takut, dan penolakan terhadap perubahan tubuh mereka. Masalah ini diperburuk oleh minimnya edukasi kesehatan reproduksi yang tepat dan masih adanya stigma sosial terkait pembahasan menstruasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang berbasis pendekatan partisipatif kepada remaja putri di SMP Negeri 1 Paiton. Metode yang digunakan adalah pelatihan interaktif, diskusi kelompok terarah, serta penyuluhan psikososial yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Solusi yang diusulkan adalah pembuatan e-Buku Saku edukatif yang disesuaikan dengan usia dan perkembangan siswa, serta peningkatan kapasitas guru untuk mendampingi siswa dalam memahami menstruasi secara holistik. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, memperkuat kepercayaan diri remaja putri, dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap isu menstruasi. Kesimpulannya, edukasi yang sistematis dan kolaboratif antara sekolah dan keluarga sangat penting untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi menarche dengan positif. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat dilanjutkan sebagai program berkelanjutan di sekolah.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Menarche; Remaja putri.

Abstract

Adolescent girls often face challenges related to understanding, mental readiness, and skills in facing their first menstruation (menarche), which are frequently accompanied by anxiety, fear, and rejection of bodily changes. This issue is exacerbated by the lack of appropriate reproductive health education and the social stigma surrounding menstruation discussions. The aim of this community service project is to provide participatory-based reproductive health education to adolescent girls at SMP Negeri 1 Paiton. The methods used include interactive training, focused group discussions, and psychosocial counseling involving students, teachers, and parents. The proposed solution is the development of an educational e-Buku Sakue tailored to the students' age and developmental stage, along with enhancing teachers' capacity to support students in understanding menstruation holistically. This initiative is expected to improve reproductive health literacy, strengthen girls' self-confidence, and create a more supportive environment regarding menstruation issues. In conclusion, systematic and collaborative education between schools and families is essential in preparing adolescent girls to face menarche positively. It is hoped that the outcomes of this service can continue as a sustainable program in schools.

Keywords: Health education; Menarche; Adolescent girls

PENDAHULUAN

SMP Negeri 1 Paiton adalah sebuah sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Sekolah ini berada di daerah yang memiliki mayoritas penduduk dengan latar belakang budaya lokal yang masih kuat. Dalam kehidupan masyarakat sekitar, nilai-nilai tradisional sangat memengaruhi pola asuh keluarga serta norma sosial yang berlaku, termasuk dalam hal kesehatan reproduksi (Rohmawati et al., 2023). Sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah, yang menyebabkan terbatasnya akses mereka terhadap informasi kesehatan yang menyeluruh, khususnya yang berkaitan dengan menstruasi pertama (menarche) (Narsih et al., 2021). Masyarakat di sekitar sekolah ini juga memiliki persepsi yang konservatif terkait pembahasan mengenai menstruasi, menjadikan isu ini

sebagai topik yang tabu untuk dibicarakan, baik di dalam keluarga maupun di sekolah(Juwita, 2019).

Sekolah telah berusaha memberikan edukasi melalui program UKS dan bimbingan konseling, namun terdapat kesenjangan pemahaman yang signifikan di kalangan siswa, terutama dalam hal kesiapan fisik dan psikologis saat menghadapi menarche (Rahmawati et al., 2023). Beberapa siswa masih merasa cemas, takut, bahkan ada yang menolak untuk menerima kenyataan tubuh mereka yang mengalami perubahan, yang tentunya sangat mempengaruhi perkembangan mereka sebagai individu (Handayani et al., 2022). Permasalahan ini diperburuk oleh kurangnya pendampingan orang tua, khususnya ibu, dalam memberikan informasi yang tepat dan dukungan emosional kepada anak-anak perempuannya (Sulastri et al., 2023).

Manfaat dari pengabdian ini antara lain adalah peningkatan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri, yang akan memberikan mereka pengetahuan yang lebih baik tentang menarche dan kesehatan reproduksi secara umum (Frischa Ellyanti Djenaan et al., 2024). Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan remaja putri dapat menghadapi proses menstruasi dengan lebih percaya diri dan mengurangi rasa cemas atau takut (Widiastini et al., 2024). Selain itu, modul edukasi yang dihasilkan dapat digunakan secara berkelanjutan oleh pihak sekolah dan orang tua untuk mengedukasi generasi mendatang. Pengabdian ini juga memperkuat peran sekolah dan keluarga dalam mendampingi remaja putri dalam menghadapi perubahan tubuh mereka (sardaniah, yustisia nova, 2024). Program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih terbuka, suportif, dan inklusif, yang tidak hanya mendukung pemahaman mengenai menstruasi, tetapi juga menciptakan atmosfer yang positif bagi remaja putri selama masa pubertas (Silviyanti et al., 2020).

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menstruasi pertama (menarche) dari aspek biologis, psikologis, dan sosial, agar mereka dapat menghadapi masa pubertas dengan lebih siap dan positif (Hamat et al., 2024). Selain itu, pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi stigma dan mitos yang sering mengelilingi menstruasi melalui edukasi yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua (Nabilah & Amalia, 2022). Peningkatan keterlibatan lingkungan sekolah dalam memberikan informasi dan pendampingan mengenai menarche juga menjadi fokus penting dalam program ini (Ambaul et al., 2024). Pengabdian ini juga bertujuan untuk menghasilkan modul edukatif yang sesuai dengan tingkat perkembangan usia peserta yang dapat digunakan secara berkelanjutan di sekolah maupun di rumah (Deade et al., 2022). Terakhir, program ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih terbuka dan mendukung dalam membahas isu kesehatan reproduksi, sehingga siswa merasa lebih nyaman menghadapi perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas (Al Ashri et al., 2021).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dirancang dalam tahapan-tahapan yang sistematis untuk memastikan bahwa solusi yang diajukan dapat diterapkan secara efektif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu SMP Negeri 1 Paiton. Tahapan tersebut mencakup beberapa langkah yang bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja putri terkait menstruasi pertama dan perubahan tubuh selama pubertas.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan	Deskripsi Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Partisipasi Mitra
Persiapan	Survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan informasi terkait menarche di kalangan siswa dan kendala yang dihadapi dalam penyampaian materi edukasi. Survei dilakukan melalui wawancara dengan guru BK dan observasi terhadap siswa.	Minggu 1	Guru BK membantu melakukan wawancara dan observasi, memberikan informasi awal mengenai kebutuhan siswa terkait menarche.

Penyusunan dan validasi e-Buku Saku edukasi	Penyusunan e-Buku Saku edukasi tentang menarche dan perubahan fisik. E-Buku Saku divalidasi bersama guru BK untuk memastikan materi sesuai dengan budaya lokal dan tingkat perkembangan peserta didik. Setelah divalidasi, e-Buku Saku dipersiapkan untuk pelatihan.	Minggu 2	Guru BK memberikan masukan untuk validasi materi agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan budaya lokal.
Pelatihan dan penyuluhan	Pelatihan interaktif dengan ceramah, diskusi kelompok kecil, dan simulasi menggunakan e-Buku Saku yang telah disusun. Siswa mendapatkan pemahaman mengenai menarche dan cara menghadapinya dengan percaya diri.	Minggu 3	Siswa sebagai peserta utama, guru BK mendampingi dalam sesi pelatihan untuk memastikan pemahaman siswa.
Focus Group Discussin (FGD) dan refleksi	FGD untuk memberikan ruang bagisiswa berbagi pengalaman dan perasaan terkait menstruasi pertama. Sesi refleksi untuk memperkuat pemahaman dan mengurangi stigma terkait menstruasi.	Minggu 4	Siswa berbagi pengalaman, guru BK sebagai pendamping untuk memberikan dukungan emosional dan mendalami masalah siswa.
Evaluasi dan rencana keberlanjutan	Evaluasi kegiatan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa. Setelah evaluasi, tim dan pihak sekolah merencanakan keberlanjutan program edukasi	Minggu 5-6	Pihak sekolah Terlibat dalam Evaluasi dan merencanakan keberlanjutan program sebagai bagian dari kegiatan
kesehatan reproduksi.		rutin di sekolah.	

Partisipasi mitra sangat penting dalam pelaksanaan pengabdian ini. Pihak SMP Negeri 1 Paiton, khususnya guru Bimbingan Konseling (BK), sangat terlibat dalam setiap tahapan kegiatan. Guru BK berperan aktif dalam mengidentifikasi masalah yang dihadapi siswa terkait menarche dan membantu dalam menyusun materi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, guru BK juga turut mendampingi siswa selama sesi pelatihan dan FGD untuk memastikan bahwa siswa merasa nyaman dan mendapatkan dukungan yang diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyusunan dan Validasi E-Buku Saku Edukasi Kesehatan Reproduksi



Gambar 1. E-Book Saku

Solusi pertama yang dilaksanakan adalah penyusunan e-Buku Saku edukasi kesehatan reproduksi yang difokuskan pada pemahaman tentang menstruasi pertama (menarche). Proses penyusunan e-Buku Saku dimulai dengan pengumpulan informasi terkait aspek medis dan psikologis menarche, serta penyesuaian materi dengan budaya dan norma sosial yang berlaku di masyarakat sekitar sekolah.

E-Buku Saku ini disusun oleh tim pengabdian yang melibatkan dosen dan mahasiswa, bekerja sama dengan guru BK di SMP Negeri 1 Paiton. Penyusunan materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi yang mudah dipahami oleh remaja putri, mengingat pentingnya penyampaian informasi yang sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Selain itu, e-Buku Saku ini dilengkapi dengan informasi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga mencakup penguatan aspek psikologis agar remaja putri dapat merasa lebih percaya diri saat menghadapi menstruasi pertama (Silalahi, 2021).

Setelah e-Buku Saku selesai disusun, dilakukan validasi bersama guru BK untuk memastikan kesesuaian materi dengan kebutuhan siswa serta budaya lokal. Validasi ini juga memastikan bahwa informasi yang diberikan tepat dan relevan, serta dapat diterima oleh siswa dan orang tua mereka. E-Buku Saku yang telah divalidasi kemudian dipersiapkan untuk digunakan dalam kegiatan pelatihan dan penyuluhan.

Pelatihan dan Penyuluhan kepada Remaja Putri

Setelah e-Buku Saku edukasi disiapkan, kegiatan selanjutnya adalah pelatihan dan penyuluhan yang dilakukan kepada remaja putri di SMP Negeri 1 Paiton. Pelatihan ini diadakan dalam bentuk sesi interaktif yang melibatkan siswa, guru BK, dan tim pengabdian. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa tentang menstruasi pertama, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, serta cara menghadapinya dengan sikap positif.



Gambar 2. Ceramah Interaktif

Kegiatan pelatihan dimulai dengan ceramah interaktif mengenai menstruasi pertama, diikuti dengan kuis dan diskusi kelompok untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam. Selama pelatihan, remaja putri diberi kesempatan untuk bertanya seputar menstruasi dan perubahan tubuh yang mereka alami, serta untuk berdiskusi mengenai pengalaman pribadi mereka. Hal ini penting untuk mengurangi stigma dan rasa malu yang seringkali terkait dengan topik menstruasi (Risnawati et al., 2022).

Selain itu, pelatihan juga mencakup simulasi cara menjaga kebersihan selama menstruasi dan cara mengatasi gejala-gejala yang sering timbul, seperti nyeri atau ketidaknyamanan. Metode ini bertujuan agar siswa tidak hanya memiliki pengetahuan medis mengenai menstruasi, tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk menghadapinya dengan lebih nyaman (Danoer et al., 2021).

Salah satu bagian penting dari pelatihan adalah sesi tanya jawab yang memberi ruang bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan mereka. Diskusi ini bertujuan untuk mendorong siswa agar lebih terbuka dan saling mendukung satu sama lain, serta untuk memberikan dukungan psikososial yang penting pada masa pubertas (Artika et al., 2022). Hasil dari pelatihan ini menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai menstruasi pertama, serta penurunan rasa cemas dan malu yang sebelumnya mereka rasakan (Silviyanti et al., 2020).

Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion)



Gambar 3. Diskusi Kelompok

Selanjutnya, untuk memberikan ruang bagi remaja putri untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan perasaan mereka terkait menstruasi pertama, diadakan sesi Focus Group Discussion (FGD). FGD ini melibatkan siswa sebagai peserta utama, dengan fasilitator dari tim pengabdian dan guru BK yang bertugas sebagai pendamping.

Dalam sesi FGD, siswa diberi kesempatan untuk berbicara secara terbuka mengenai pengalaman mereka saat pertama kali menstruasi, perasaan yang muncul saat itu, serta cara mereka menghadapinya. Diskusi ini bertujuan untuk mengurangi stigma yang ada di kalangan siswa dan mendorong mereka untuk saling memberikan dukungan emosional. Siswa juga diajak untuk mendiskusikan cara-cara positif yang dapat membantu mereka menghadapi menstruasi dengan percaya diri (Rodiyah et al., 2023).

Salah satu hasil penting dari FGD adalah peningkatan rasa saling mendukung di antara siswa. Sebelumnya, banyak siswa yang merasa malu atau bingung saat pertama kali menstruasi, namun setelah mengikuti FGD, mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang menstruasi dan berbagi pengalaman dengan teman-teman mereka. Selain itu, FGD juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya lebih lanjut mengenai isu-isu terkait kesehatan reproduksi yang sering kali dianggap tabu untuk dibicarakan.

Evaluasi dan Rencana Keberlanjutan

Solusi terakhir yang dilaksanakan adalah evaluasi kegiatan dan perencanaan keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa terkait menarche dan kesehatan reproduksi. Selain itu, observasi partisipatif selama pelatihan dan FGD juga digunakan untuk menilai sejauh mana siswa terlibat dalam kegiatan dan merasa lebih nyaman dalam membicarakan menstruasi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa tentang menstruasi pertama, serta penurunan kecemasan yang mereka rasakan. Sebagian besar siswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi menarche setelah mengikuti kegiatan ini. Selain itu, evaluasi juga menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman untuk membicarakan topik-topik terkait kesehatan reproduksi yang sebelumnya dianggap tabu (Silviyanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi ini, tim pengabdian bekerja sama dengan pihak sekolah untuk merencanakan keberlanjutan program ini. Pihak sekolah sepakat untuk mengintegrasikan edukasi tentang kesehatan reproduksi dalam kegiatan rutin sekolah, dengan tujuan agar siswa dapat terus memperoleh informasi yang tepat mengenai menstruasi dan kesehatan tubuh mereka (Anggraeni & Kurniawati, 2022). Keberlanjutan program ini juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih terbuka dan suportif terhadap isu-isu sensitif yang dihadapi oleh remaja putri.

Pembahasan / Program Tindak Lanjut

Program pengabdian ini telah berhasil merumuskan berbagai solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh remaja putri terkait dengan pemahaman mengenai menarche dan kesehatan reproduksi (Silalahi, 2021). Keberhasilan dari program ini dapat dilanjutkan dengan tindak lanjut yang lebih terstruktur untuk memastikan keberlanjutan dan dampak positif yang lebih luas di masa mendatang. Salah satu langkah penting adalah melakukan evaluasi dan pengembangan modul edukatif yang telah disusun, dengan memperbarui materi berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan dan kebutuhan peserta didik yang lebih beragam. Pada tahun mendatang, modul ini bisa diperluas dengan topik-topik lanjutan mengenai kesehatan reproduksi, seperti pengelolaan dismenore (nyeri menstruasi), kontrasepsi, dan kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Program pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menstruasi pertama (menarche) melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif, yang mencakup aspek medis, psikologis, dan sosial. Edukasi ini berhasil mengurangi stigma serta kecemasan yang biasa muncul terkait menstruasi dan menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan suportif di sekolah. Meskipun demikian, tantangan yang ada adalah memperluas akses pendidikan ini ke lebih banyak remaja putri di daerah yang lebih luas. Oleh karena itu, program ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut sebagai program berkelanjutan di sekolah-sekolah lain, dengan memperkuat kolaborasi antara sekolah dan keluarga, serta memperluas penggunaan modul edukasi yang telah disusun. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat menciptakan generasi muda yang lebih sadar dan siap menghadapi perubahan tubuh mereka dengan dukungan dari lingkungan yang lebih inklusif dan edukatif.

SARAN

Penelitian lebih lanjut dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memperkuat stigma sosial terhadap menstruasi di masyarakat, termasuk peran media, norma budaya, dan pengaruh keluarga. Selain itu, perlu dilakukan penelitian untuk menilai efektivitas program edukasi dalam jangka panjang, dengan melakukan follow-up terhadap peserta untuk mengukur keberlanjutan pemahaman dan sikap positif terhadap menstruasi. Penelitian mengenai peran orang tua, khususnya ibu, dalam mendampingi remaja putri terkait pendidikan kesehatan reproduksi juga penting untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi antara orang tua dan anak dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan pemahaman. Selain itu, penggunaan teknologi seperti aplikasi mobile atau e-learning dalam edukasi menstruasi dapat menjadi topik penelitian selanjutnya, untuk melihat bagaimana teknologi ini dapat membantu remaja putri menghadapi menarche. Studi kasus di sekolah-sekolah lain dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda juga dapat memberikan wawasan tentang penerapan pendekatan ini secara lebih luas, serta adaptasi materi edukasi di berbagai wilayah. Terakhir, penelitian mengenai peran lebih dalam guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mendampingi siswa dan kesiapan mereka dalam memberikan dukungan psikologis di luar kegiatan formal juga penting untuk dilanjutkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ashri, A., Sumiati, D., & Hikmah, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Secara Daring Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN Cisauk Tangerang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 5(2), 47–55. <https://doi.org/10.36474/caring.v5i2.207>
- Ambaul, A. L., Suesti, & Putri, I. M. (2024). Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Siswi Kelas IV & V dalam Menghadapi Menarche. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 3(01), 8–13. <https://doi.org/10.56741/bikk.v3i01.464>
- Anggraeni, W. M., & Kurniawati, D. (2022). Efektivitas Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche di Sekolah Dasar. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 51–59. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i2.349>
- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15377>
- Danoer, I. M. S., Arpen, R. S., Tyas, D. A., & Silvia, D. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Remaja Kelas VI Di SD Negeri 004/XI Pelayang Raya Kota Sungai Penuh. In *Nan Tongga Health And Nursing* (Vol. 17, Issue 2, pp. 1–12). <https://doi.org/10.59963/nthn.v17i2.104>
- Deade, F. M., Ernita, L., & Nugrahmi, M. A. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap kesiapan remaja putri pra-pubertas dalam menghadapi menarche di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. In *Jurnal Ners* (Vol. 6, Issue 1, pp. 67–74).
- Frischa Ellyanti Djenaan, Merry H. Rimporok, & Sri Wahyuni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. In *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. (Vol. 2, Issue 1, pp. 94–104). [scholar.archive.org. https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67](https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67)
- Hamat, V., Janggu, J. P., Trisnawati, R. E., Raden, N. D. P., & Centis, M. C. L. (2024). Edukasi Penerapan Manajemen Kebersihan Menstruasi dalam Menghadapi Masa Menarche Pada

- Remaja Putri di Desa Wae Kanta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(6), 2658–2666. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14874>
- Handayani, M., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Aplikasi Android Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche. *Menara Medika*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3490>
- Juwita, S. (2019). Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kemas Asclepius*, 1(2), 166–175. <https://doi.org/10.31539/jka.v1i2.582>
- Nabilah, S. A., & Amalia, A. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Baginda 2 Tahun 2022. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* (Vol. 4, Issue 2, pp. 1–5).
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. In *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo* (Vol. 7, Issue 2, p. 359). <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 551–557.
- Risnawati, I., Hasan, L., & Ediyono, S. (2022). Edukasi Audio Visual Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Pada Anak Dengan Kebutuhan Khusus. *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), 55–60.
- Rodiyah, Andayani, S. R. D., & Anis Satus Syarifah. (2023). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 137–146. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.175>
- Rohmawati, W., Wahyuningsih, A., Hartati, L., & Adi Anggreini, L. (2023). Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Menarche Di Sd Negeri 1 Keprabon Polanharjo Klaten. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 66–69. <https://doi.org/10.61902/involusi.v13i2.730>
- Sardaniah, yustisia nova, janah fahja niptahul. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Prapubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Di SDN 16 Kota Bengkulu. In *Jurnal Kesehatan Tambusai* (Vol. 5, Issue 2, pp. 5078–5086).
- Silalahi, V. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8183>
- Silviyanti, Y., Susilowati, Y., & Winarni, L. M. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Dan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 31 Kota Tangerang. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.16267>
- Sulastrri, Rahmawati, A., & Realita, F. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. In *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* (Vol. 18, Issue 3, pp. 534–542). academia.edu. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i3.1921>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali Masa Pubertas Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1478>