



## EMINA (EDUKASI REMAJA PUTRI SIAP MENARCHE) UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN SISWI MENGHADAPI MENARCHE

Selvia Nurul Qomari<sup>1✉</sup>, Rila Rindi Antina<sup>2</sup>, Nurun Nikmah<sup>3</sup>

**Corresponding author:** [selviadp09@gmail.com](mailto:selviadp09@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura, Indonesia

**Genesis Naskah:** 25-07-2024, *Revised:* 18-10-2024, *Accepted:* 24-10-2024, *Available Online:* 31-10-2024

### Abstrak

Salah satu ciri masa pubertas pada remaja putri adalah dimulainya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan menarche. Sayangnya, remaja usia pra pubertas sering kali memiliki pengetahuan dan kesiapan yang kurang memadai dalam menghadapi menarche. Begitu pula yang terjadi pada siswi usia pra pubertas di SDN Jeddih 3 Bangkalan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dasar menstruasi guna meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi menarche. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi-siswi kelas 4,5, dan 6 SDN Jeddih 3 sebanyak 61 siswi. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran status gizi (indeks massa tubuh) serta pemberian edukasi menggunakan media *power point* dan *booklet*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki IMT normal serta terdapat perbedaan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menstruasi antara sebelum dan setelah pemberian edukasi (*p-value* 0,000; 0,000). Kegiatan edukasi dengan topik, metode, dan media menarik lainnya perlu dilakukan secara konsisten agar remaja putri lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

**Kata Kunci :** Menarche, remaja, kesiapan

## EMINA (EDUCATION OF TEENAGE WOMEN READY FOR MENARCHE) EMPOWERING STUDENTS TO INCREASE KNOWLEDGE AND READINESS TO FACE PUBERTY

### Abstract

*During puberty, adolescent girls will experience their first menstruation, known as menarche. Unfortunately, they may be unprepared for this milestone. This is similarly observed among pre-pubertal female students at SDN Jeddih 3 Bangkalan. To address this, a community service initiative was conducted at SDN Jeddih 3 Bangkalan to educate 61 female students in grades 4, 5, and 6 about menstruation. The program included measuring body mass index and providing education using power point media and booklets. The results indicated that the majority of participants have normal BMI and there is a difference in knowledge and preparedness for menstruation before and after the education (p-value 0.000; 0.000). Consistent educational activities on other interesting topics, methods, and medias should be conducted to raise awareness about the importance of reproductive health for female students from an early age.*

**Keywords:** Menarche, teenage, readiness.

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui wanita dalam siklus kehidupannya. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional mendefinisikan

remaja sebagai setiap orang yang memiliki rentang usia antara 10-24 tahun dan belum menikah. (Rahayu et al., 2017). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, termasuk masa

pematangan organ reproduksi manusia (masa pubertas). Pada wanita, salah satu ciri masa pubertas adalah dimulainya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan menarche. Usia menarche pada setiap perempuan berbeda-beda, namun pada umumnya menarche terjadi pada usia 12-14 tahun (Simon & Hutomo, 2021). Survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 menyebutkan bahwa sebanyak 60,7% remaja putri di Indonesia mendapatkan menstruasi pertama kalinya pada usia 11-13 tahun (Narsih & Rohmatin, 2021). Usia termuda menarche pada remaja putri di Indonesia adalah 9 tahun dan usia tertua menarche adalah 18 tahun. (Suryawantie et al., 2020)

Studi pendahuluan yang dilakukan di bulan April 2024 pada 8 siswi kelas 5 SDN Jeddih 3 yang belum mengalami menstruasi pertama kali (menarche) menemukan fakta bahwa hampir seluruhnya mengaku belum tahu banyak hal tentang menstruasi serta bingung dan malu ketika ditanya apa yang akan dilakukan misalkan mereka mendapat menstruasi pertama kali. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan siswi menghadapi menarche sangat rendah.

Kurangnya kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, namun yang paling utama adalah kurangnya pengetahuan siswi tentang menarche. Nurmawati dan Erawantini dalam (Mahmudah & Daryanti, 2021) menjelaskan bahwa pengetahuan remaja putri pra-pubertas berpengaruh signifikan terhadap kesiapan menghadapi menarche ( $p= 0,012$ ; OR 6,000). Ketersediaan Informasi, dukungan sosial (social

support) terutama keluarga, dan peran teman sebaya juga berperan penting terhadap pengetahuan siswi dalam kesiapan menghadapi menarche (Kurniawati & Mauliati, 2022). Selain itu, beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa kesiapan menghadapi menarche juga dipengaruhi oleh umur dan status gizi remaja (Mahmudah & Daryanti, 2021)

Bagi seorang wanita, menstruasi pertama (menarche) menjadi saat-saat yang mendebarkan (Fajri & Khairani, 2011) Selain karena baru pertama kali mengalami peristiwa ini, menstruasi mencakup proses dan reaksi yang kompleks dalam tubuh wanita seperti reaksi biologis, reaksi psikologis. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memiliki kesiapan baik secara fisik dan mental menghadapi menarche. Kurangnya pengetahuan dan kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche bukan tidak mungkin dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis individu siswi tersebut. Mereka yang tidak mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang menstruasi dapat menjadi takut ketika melihat darah keluar dari vagina, sehingga memunculkan respon penolakan atau perasaan negatif terhadap kondisi fisiologis tersebut. Rasa cemas, takut, khawatir, bingung, sedih, malu, merasa kotor atau najis dapat dialami oleh remaja putri yang belum siap dalam menghadapi menarche. Selain itu, respon penolakan juga sering kali dimanifestasikan dengan gangguan fisik seperti pusing, mual, dismenorhea, perdarahan yang berlebihan atau tidak teratur, serta gangguan genital yang lain. (Fazira et al., 2022; (Mahmudah & Daryanti, 2021)

Oleh karenanya, penting bagi siswi SD yang sudah memasuki usia pra-menarche untuk memiliki pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik dan mental menghadapi menstruasi awal. Direktorat Sekolah Dasar sebenarnya telah mengatur penerapan pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, yang prinsipnya dapat dilakukan dengan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan-kegiatan sekolah. Guru dapat mengajarkan secara komprehensif materi/kompetensi tentang kesehatan reproduksi melalui pembelajaran di kelas (intrakurikuler) maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sayangnya, materi tentang kesehatan reproduksi remaja yang diberikan dalam pembelajaran di kelas cukup terbatas dan sebagian besar hanya diberikan pada siswi SD kelas atas seperti materi ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan yang tertuang dalam mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Kelas 6. (Direktorat Sekolah Dasar, 2020)

Berdasarkan latar belakang di atas serta dalam rangka optimalisasi kesiapan siswi SD menghadapi menarche, tim pengabdian masyarakat bersama SDN Jeddih 3 menggagas kegiatan yang bersifat promotif dan preventif, seperti edukasi dan skrining pertumbuhan bagi siswa SD kelas 4-6 di SDN Jeddih 3 Bangkalan. Pemberian informasi mengenai menarche di luar materi yang diberikan di pembelajaran di kelas ini merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan siswi. Notoatmodjo (2014) dalam (Mahmudah & Daryanti, 2021) menyatakan bahwa setiap orang yang terpapar informasi yang baik maka akan memiliki intuisi dan pengetahuan

yang baik pula. Hal ini diharapkan mampu memperbaiki tingkat kesiapan siswi SDN Jeddih 3 menghadapi menarche.

Selain untuk mengatasi permasalahan mitra, kegiatan yang kami gagas ini juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura untuk mendapatkan pengalaman di luar kampus, khususnya dalam kompetensi kesehatan reproduksi remaja.

### **Metode Pelaksanaan**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswi kelas 4-6 SDN Jeddih 3 sebanyak 61 siswi dengan rincian kelas 4 sebanyak 26 siswi, kelas 5 sebanyak 19 siswi, dan kelas 6 sebanyak 16 siswi. Kegiatan dilaksanakan di masing-masing kelas sesuai jadwal yang diberikan oleh sekolah yaitu pada bulan Juli 2024.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan berikut:

#### **1. Tahap Perencanaan**

##### **a. Persamaan Persepsi**

Tahapan yang pertama kali dilakukan adalah menyamakan persepsi antara tim pengabdian, Kepala SDN Jeddih 3, guru kelas, serta mahasiswa yang terlibat. Hal ini bertujuan untuk menyamakan tujuan, pandangan, serta pembagian tugas masing-masing komponen.

##### **b. Persiapan Alat dan Bahan**

Pada tahap ini, tim pengabdian mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Alat dan bahan yang

digunakan meliputi bahan persediaan seperti buku saku, handout, dan paper stick.

## 2. Tahap Pelaksanaan

### a. Skrining Indeks Massa Tubuh (IMT)

Skrining IMT pada siswi SDN Jeddih 3 dilakukan sebelum pemberian edukasi. Instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Target luaran kegiatan ini adalah diperolehnya data hasil IMT siswi SDN Jeddih 3 sebagai dasar pertimbangan intervensi nutrisi dalam upaya peningkatkan kesiapan siswi menghadapi menarche.

### b. Edukasi tentang Menarche

Pemberian edukasi tentang menarche diawali dengan kegiatan pretest kepada siswi SDN Jeddih 3. Pretest dilakukan dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan dan kesiapan menarche. Peserta diminta memberi tanda silang/centang pada kertas berisi jawaban “Ya” atau “Tidak” sesuai pertanyaan yang diberikan. Setelah pretest, peserta diberikan edukasi mengenai menstruasi pertama kali (menarche). Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswi SDN Jeddih 3 tentang menarche. Kegiatan edukasi pada siswi dilakukan dengan menggunakan media *power point* dan *booklet* edukasi. Hal ini agar siswi merasakan pengalaman belajar yang menyenangkan dengan bantuan media visual. Materi yang terkandung dalam media dan buku saku edukasi ini ini

meliputi pengertian menarche, hal yang harus dilakukan ketika pertama kali menstruasi, keluhan selama menstruasi, cara menjaga kebersihan selama menstruasi dan tips sehat selama menstruasi.

Di akhir kegiatan, dilakukan posttest kepada siswi SDN Jeddih 3 dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan dan kesiapan menarche. Peserta kembali diminta mengangkat properti kertas berisi jawaban “Ya” atau “Tidak” sesuai pertanyaan yang diberikan. Di akhir sesi juga diberikan game berhadiah untuk menarik minat peserta.

## 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat secara keseluruhan dilaksanakan melalui focus group discussion antara tim pengabdian, mahasiswa, serta mitra kegiatan yaitu SDN Jeddih 3. Kegiatan ini penting untuk berdiskusi mengenai temuan-temuan selama pelaksanaan kegiatan serta merencanakan tindakan perbaikan yang perlu dilakukan.

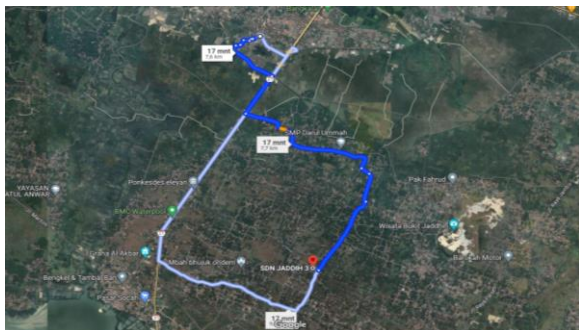
Secara singkat, metode pelaksanaan kegiatan masyarakat digambarkan dalam diagram alir sebagai berikut:.



**Gambar 1. Alur Kegiatan pengabdian Masyarakat**

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Emina : Edukasi Remaja Putri Siap Menarache” telah dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Juli 2024 di SDN Jeddih 3 Kab. Bangkalan dengan jumlah total siswi yang hadir sebanyak 61 siswi.



**Gambar 2. Denah lokasi SDN Jeddih 3 dari STIKes Ngudia Husada Madura**



**Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Emina**

**Tabel 1. distribusi frekuensi berdasarkan kelas**

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
4 (Empat)	26	42,6
5 (Lima)	19	31,1
6 (Enam)	16	26,2
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hampir separuh peserta merupakan siswi kelas 5 SD sebanyak 26 siswa (42,6%)

**Tabel 2. distribusi frekuensi usia siswi SDN Jeddih 3 Bangkalan**

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
9 tahun	2	3,3
10 tahun	28	45,9
11 tahun	18	29,5
12 tahun	11	18
13 tahun	2	3,3
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hampir separuh peserta merupakan berusia 10 tahun yakni sebanyak 28 siswi.

**Tabel 3. distribusi frekuensi menstruasi siswi SDN Jeddih 3 Bangkalan**

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Belum menstruasi	57	93,4
Sudah menstruasi	4	6,6
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar peserta belum mengalami menstruasi.

### 1. Hasil Pengukuran Antropometri (Indeks Massa Tubuh)

Kegiatan pengabdian masyarakat Emina : Edukasi Remaja Putri Siap Menarache diawali dengan pengukuran antropometri melalui penimbangan berat badan dan tinggi badan

untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi SDN Jeddih 3 Bangkalan.



**Gambar 4. Pengukuran Berat & Tinggi Badan Siswi**

**Tabel 4. distribusi frekuensi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kurus	10	16,4
Normal	50	82
Risiko Gemuk	1	1,6
Gemuk	0	0
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa menurut pengukuran IMT, separuh peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal (82%).

IMT merupakan salah satu cara untuk memantau status gizi individu dengan pengukuran antropometri melalui tinggi badan dan berat badan. Pengkategorian indeks massa tubuh pada siswi dilakukan dengan berpedoman kepada indikator IMT remaja berdasarkan *Center for Disease Control dan Prevention (CDC)* yang terdiri dari *underweight*/kurus, *healthy weight*/normal, *at risk of overweight*/risiko gemuk, dan *overweight*/gemuk (Wahyuni, 2022)

Menurut beberapa penelitian, status gizi remaja memiliki hubungan dengan usia menarche. Hasil Penelitian dengan metode *literature review* oleh (Syam et al., 2022) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki status gizi lebih atau gemuk berpeluang mengalami menarche lebih cepat, sedangkan remaja yang memiliki status gizi normal cenderung mengalami menarche tepat waktu dibandingkan dengan status gizi kurang/kurus yang beresiko mengalami menarche lebih lambat.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia menarche. Kebutuhan nutrisi yang tercukupi pada remaja dapat mempengaruhi kematangan organ reproduksi dan fungsi biologisnya sehingga mempengaruhi usia menarche. Status gizi yang baik akan menyebabkan remaja putri mengalami waktu pubertas secara normal, sehingga terjadi menstruasi secara normal dan tanpa gangguan. (Alam et al., 2021)

## 2. Edukasi Kesehatan Mengenal Menstruasi/Menarche

Sebelum pemberian edukasi, terlebih dahulu dilakukan pengukuran pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan siswi mengenai menstruasi dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan. Masing-masing kuesioner pengetahuan dan kesiapan menstruasi terdiri dari 10 pertanyaan/ pernyataan dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak. Peserta diberikan lembar jawaban khusus untuk menjawab pertanyaan.



**Gambar 5. Pengisian kuesioner oleh siswi SDN Jeddih 3**

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Sebelum Pemberian Edukasi**

Kategori	Pengetahuan		Kesiapan	
	f	%	f	%
Baik	33	54,1	4	6,6
Cukup	28	45,9	54	88,5
Kurang	0	0	3	4,9
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada dasarnya pengetahuan kelas 4,5,dan 6 di SDN Jeddih 3 sebagian besar sudah baik (54,1%). Namun untuk hal kesiapan sebagian besar masih dalam kategori cukup siap (88,5%) bahkan ada 3 siswi yang kurang siap menghadapi menstruasi (4,9%)

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada siswi SDN Jeddih 3 Bangkalan mengenai “Pengenalan Menstruasi”. Edukasi diberikan dengan menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan *booklet* yang diberikan kepada masing-masing siswi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian menstruasi, jadwal menstruasi, cara menjaga kebersihan

selama menstruasi, cara menggunakan, mengganti, dan membuang pembalut bekas menstruasi, serta tips dan trik sehat termasuk mengatasi ketidaknyamanan selama menstruasi.



**Gambar 6. Sampul booklet Mengetahui Menstruasi**



**Gambar 7. Pemberian materi edukasi**

Untuk mengevaluasi pengetahuan siswi SDN Jeddih 3 tentang menstruasi dan mengukur kesiapan menghadapi menstruasi, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest dimana hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Sebelum Pemberian Edukasi**

Kategori	Pengetahuan		Kesiapan	
	f	%	f	%
Baik	45	73,8	19	31,1
Cukup	16	26,2	42	68,9
Kurang	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa setelah pemberian edukasi tentang menstruasi,

**Tabel 7. Hasil analisis data perbedaan rata-rata pengetahuan dan kesiapan**

Variabel	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	T	P-value
Pengetahuan	7,57 ± 1,13	8,09 ± 0,89	-5,203	0,000*
Kesiapan	5,09 ± 1,38	6,97 ± 1,17	-11,143	0,000*

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi SDN Jeddih 3 Bangkalan sebelum dan sesudah pemberian edukasi (p-value 0,000;0,000 dengan  $\alpha$  0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi menghadapi menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Fatmawati et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat menimbulkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif dalam kesiapan menghadapi menarche. Dalam penelitiannya diketahui nilai *mean* ± *SD pretest* pengetahuan sebesar 2.05±0.669 dan *posttest* 5.05±0.865 (Sig. 0,000), sedangkan nilai *mean* ±

pengetahuan siswi sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 45 siswi (73,8%). Sementara itu, dalam hal kesiapan menghadapi menstruasi, meskipun sebagian besar siswi menunjukkan kesiapan dengan kategori cukup, namun jika dibandingkan dengan hasil pada saat pretest, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswi dengan kategori kesiapan baik yang semula hanya 4 siswi (6,6%) menjadi 19 (31,1%) . Hasil ini membuktikan bahwa edukasi dapat memberikan peningkatan positif dalam hal kesiapan siswi menghadapi menstruasi.

*SD pretest* kesiapan adalah 26.81± 1.436 dan *posttest* 42.76 ± 3.673 (p-value: 0,000).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan tidak hanya diberikan dengan metode ceramah, namun juga menggunakan media *power point* dan *booklet* yang dapat membantu dalam proses belajar. Tampilan visual *power point* dan *booklet* yang sederhana dan berwarna memberikan ketertarikan kepada siswi untuk mempelajari dan memahami isi materi dengan baik. Hal ini dapat memberikan stimulus pada otak melalui indera penglihatan dan pendengaran sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang pada akhirnya mempengaruhi persepsi individu, dalam hal ini adalah kesiapan remaja putri menghadapi menarche (Utami et al., 2023).



## Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat Emina (Edukasi Remaja Putri Siap Menarche) telah terlaksana di SDN Jeddih 3 Bangkalan. Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki indeks massa tubuh normal. Selain itu, terdapat peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche berdasarkan hasil analisis kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media audio visual dan booklet. Mengingat pentingnya kesehatan reproduksi, maka perlu dilakukan edukasi secara konsisten kepada remaja putri mengenai topik-topik kesehatan remaja putri sejak dini dengan menggunakan metode dan media interaktif dan menarik lainnya.

## Daftar Pustaka

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2020). *Buku Panduan Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar*. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kemeterian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Hubungan antara komunikasi ibu-anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) pada siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 133–143.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 51–63.
- Fazira, E., I'tishom, R., & Amalia, R. B. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Awal. *Embrio*, 14(1), 9–15.
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4035–4041.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi sekolah. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72–78.
- Narsih, U., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 7(2), 359–371.
- Rahayu, A., Noor, M. S., & Yulidasari, F. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Simon, M., & Hutomo, W. M. P. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, 3(2), 38–44.
- Suryawantie, T., Budiarti, K. D., & Nuraeni, S. R. (2020). Literature Review: Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 2(2), 13–22.
- Syam, W. D. P., Gaytri, S. W., Muchsin, A. H., Bamahry, A., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(9), 637–645.
- Utami, S. A. P. S., Astuti, I. W., Juniarta, I. G. N., & Sanjiwani, I. A. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Poster dan Powerpoint (PPT) Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Siswa Menghadapi Menarche. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 326–342.
- Wahyuni, N. S. (2022, September 16). *Indeks Massa Tubuh Remaja*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja)