



**Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan
dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa
di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang**
*(Health Education to Improve Student Knowledge and Readiness for Menarche in
Pandanwangi State Elementary School, Jombang)*

Rodiyah^{1*}, Sestu Retno Dwi Andayani¹, Anis Satus Syarifah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, Indonesia

ABSTRAK

Menstruasi yang pertama kali terjadi pada seorang perempuan di sebut dengan Menarche. Saat ini, rata-rata remaja mendapatkan menstruasi pertama kali pada usia 11 tahun. Ketidakstabilan psikologis, emosi, dan rendahnya pengetahuan siswi Sekolah Dasar menjadikan siswi cemas, takut dan tidak mengerti apa yang harus mereka lakukan ketika mengalami menstruasi tersebut, tetapi mau tidak mau siswi tersebut harus siap menerima kondisi ini, oleh karena itu persiapan menjelang menstruasi penting untuk dipelajari untuk kesiapan jika menstruasi terjadi secara tiba-tiba pada siswi yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi Sekolah Dasar tentang Menarche. Penyuluhan ini dilakukan di SDN Pandanwangi Jombang dengan jumlah peserta 35 siswi pada tanggal 31 Juli 2023. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang menarche. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu Tahap I persiapan meliputi menentukan jadwal pelaksanaan dan pendataan siswi, dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat penyuluhan. Tahap II pelaksanaan, meliputi pre test, pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan post test, Tahap III dengan mengevaluasi kegiatan yang sudah di lakukan. Hasil yang diperoleh menunjukkan perubahan pengetahuan setelah mendapat pendidikan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang Menarche efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi untuk meningkatkan persiapan mereka sebelum menstruasi, kurangnya pengetahuan siswi menyebabkan semakin tidak siap dalam menghadapi menarche. Menyarankan guru bekerja sama dengan Puskesmas untuk melakukan Pendidikan kesehatan secara teratur tentang menstruasi sehingga Siswi akan siap ketika mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Menarche, Siswi Sekolah Dasar

ABSTRACT

The first menstruation that occurs in a woman is called Menarche. Currently, the average teenager gets her first menstruation at the age of 11 years. Psychological, emotional instability, and low knowledge of elementary school students make students anxious, afraid and do not understand what they should do when they experience menstruation, but like it or not, these students must be ready to accept this condition, therefore preparation for menstruation is important to learn. for readiness if menstruation occurs suddenly in female students who are still in elementary school. The purpose of this community service is to increase elementary school students' knowledge about Menarche. This counseling was held at SDN Pandanwangi Jombang with 35 female participants on July 31 2023. The method used in this activity was education about menarche. This activity was divided into 3 stages, namely Phase I preparation which included determining the implementation schedule and data collection of female students, followed by preparing the place, counseling tools. Phase II of implementation, including pre-test, provision of counseling materials, question and answer sessions, and post-test, Phase III by evaluating the activities that have been carried out. The results obtained show changes in knowledge after receiving health education. It can be concluded that health education about Menarche is effective in increasing female students' knowledge to improve their preparation before menstruation, the lack of knowledge of female students causes them to be increasingly unprepared in facing menarche. Suggest teachers work together with the Puskesmas to conduct regular health education about menstruation so that students will be ready when they get menstruation for the first time

Keywords: Health Education, Knowledge, Menarche, Elementary School Students

Correspondence

Rodiyah
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang,
Jl. Raya Pandanwangi, Pandanwangi, Kec. Diwek,
Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61471
Email: azizdanahsan@gmail.com

Article History

Submitted: 02-08-2023
Revised: 10-08-2023
Accepted: 14-08-2023

How to cite:

Rodiyah, Andayani, S. R. D., & Syarifah, A. S. (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>

10.58545/djpm.v2i2.131

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2023 azizdanahsan@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Menstruasi pertama (Menarche) merupakan puncak dari suatu rangkaian perubahan besar dan kecil serta tanda-tanda kematangan alat reproduksi, yang terjadi pada wanita muda yang sebenarnya sedang dalam proses berkembang (Dwi Wahyuni Ambali, Banne, & Roreng, 2022). Permulaan masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan dalam rentang hidup manusia. Masa remaja awal mengalami perkembangan fisik, seksual, dan psikososial yang merupakan bagian dari ciri-ciri pubertas. Tahap ini antara anak-anak dan orang dewasa. Pada tahap ini anak belum sepenuhnya menguasai dan mengoperasikan fungsi fisik dan psikologisnya. Menarche adalah haid pertama yang dialami seorang wanita sebelum memasuki masa reproduksinya, atau antara usia 10 sampai 16 tahun dari masa remaja awal hingga pertengahan pubertas. Data demografis menunjukkan bahwa populasi penduduk terbesar adalah remaja (Jayanti & Nurrohmah, 2022). Menarche ialah tahap perkembangan jasmani ketika organ reproduksi manusia mencapai dewasa. Perubahan usia menstruasi pada setiap wanita berbeda-beda. Secara umum Menstruasi terjadi pada usia 12-14 tahun, tapi sekarang ada tren Usia menstruasi pertama kali terjadi pada anak SD hal ini tergantung pada beberapa faktor, seperti status kesehatan, BB dan Nutritional Status (Hidayah & Palila, 2018). Hormon yang mempengaruhi terhadap umur

terjadinya menarche adalah estrogen maupun progesterone. Estrogen berfungsi mengatur daur haid, sedangkan progesterone berpengaruh pada rahim yaitu dapat mengurangi penegangan selama siklus haid (Wulandari, Ainin, & Astuti, 2015)

Seiring dengan perkembangan biologis, maka pada umur tertentu manusia akan mencapai tahapan maturitas organ seksual, yang ditandai dengan haid pertama atau yang disebut Menarche. first menstruation menjadi saat-saat yang menakutkan bagi remaja putri karena ini baru pertama kali mengalaminya (Yusuf, Kundre, & Rompas, 2014).

Menarche benar-benar merupakan ujung dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang wanita muda memasuki usia dewasa. Seorang remaja, mereka mengalami kemajuan yang sangat cepat baik dari segi bentuk fisik, maupun fungsi kognitif dan kemasyarakatan. Perubahan tersebut tidak terjadi secara spontan melainkan melalui proses yang cepat setelah periode pertama. Menstruasi dini bisa menjadi masa yang sulit bagi remaja putri, seringkali disertai dengan perasaan takut, cemas, dan bingung. Perasaan ini disebabkan anak menerima informasi yang salah tentang menstruasi. Banyak remaja khawatir tentang menstruasi karena itu baru bagi mereka. Informasi yang akurat tentu akan sangat membantu dalam mengurangi kekhawatiran yang tidak perlu. Biasanya anak perempuan mengetahui tentang menstruasi dari ibunya,

namun beberapa ibu yang mengetahuinya takut untuk membicarakannya secara terbuka karena masih banyak masyarakat yang menganggap menstruasi sebagai hal yang perlu diperbincangkan. membuat anak memandang menstruasi sebagai hal yang negatif (Anwar & Febrianty, 2017)

Berdasarkan data yang diperoleh sekitar 1/5 penduduk dunia berasal dari remaja usia 10-19 tahun mengalami Menstruasi. Rata-rata usia menstruasi secara nasional adalah 13-14 tahun (37,5 persen). Usia menstruasi termuda wanita muda di Indonesia adalah 9 tahun dan usia menstruasi tertua pada usia delapan belas tahun, Sebagian besar usia menarche remaja putri di Indonesia adalah antara 12-14 tahun dan 1,3% anak di Maluku dan Papua Barat tidak mendapat haid pertama sampai usia 19-20 tahun (Simon & Hutomo, 2021). Menurut data dari Indonesia, hingga 75% wanita muda yang mengalami menstruasi merasa takut dan tidak siap karena baru pertama kali dalam hidup mereka, dan 45% menyatakan siap menghadapi pubertas. 70% remaja putri di Indonesia kurang memiliki pengetahuan tentang pendidikan kesehatan pra pubertas. Dampak kurangnya informasi tentang menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan pengalaman traumatis. Solusi agar remaja putri memiliki kesadaran yang benar tentang menstruasi adalah dengan memberikan informasi yang akurat tentang menstruation, sehingga remaja putri membutuhkan konseling untuk melindungi

dirinya baik secara fisik maupun psikis saat mengalami menstruasi pertama (Deade, Ernita, & Nugrahmi, 2022) . Pentingnya membekali generasi muda dengan informasi pramenstruasi merupakan faktor penting dalam kehendak (sikap) untuk menerima / melakukan sesuatu adalah pengetahuan (Ida & Febi, 2019).

Faktor lifestyle, tingkat stres yang tinggi, dan perubahan iklim telah menurunkan usia menarche menjadi 12-13 tahun. Usia menarche saat ini adalah 11 tahun. Kondisi emosi yang tidak stabil, gadis muda harus siap untuk haid pertama .Tentu saja akan ada perasaan cemas, takut sehingga perlu dibimbing tentang haid agar pikiran positif muncul sehingga remaja putri menjadi berani dan siap Menghadapi Menstruasi. Persiapan menghadapi menstruasi merupakan hal yang sangat penting yang dibutuhkan seorang remaja putri untuk membentuk kualitas diri remaja yang baik. Sebagian besar wanita, meskipun sudah mendapatkan menstruasi pertama, masih belum memahami cara mengatur kebersihan menstruasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi menstruasi siswa sekolah dasar terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia dan pengetahuan siswa, serta faktor eksternal meliputi jumlah sumber informasi dan pola asuh. Persiapan seorang siswa sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman siswa. Semakin sedikit pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin

sedikit motivasi mereka untuk mempersiapkan periode mereka (Rumiyandini, Faizah, & Irwanto, 2021).

Menarche adalah tanda berjalannya organ reproduksi dan system endokrin pada remaja putri. Hipotalamus, hipofisis dan ovarium merupakan organ yang berperan penting dalam hal ini, selain sehingga korteks serebri, hipotalamus, hipofisis, ovarium, glandula supra renalis dan kelenjar-kelenjar endokrin lainnya. Pada awal proses menarche mula-mula terjadi peningkatan FSH, kemudian diikuti oleh peningkatan LH, setelah itu FSH akan merangsang sel granulosa untuk menghasilkan estrogen dan inhibin. Dalam periode lanjutan, LH berperan dalam proses menarche dengan merangsang timbulnya ovulasi dan terjadilah menarche. Selain aksi negative yang ditimbulkan dari menarche (sedih, cemas takut) tetapi juga menimbulkan reaksi positif seperti perasaan senang dan bangga karena menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis. Faktor yang menyebabkan remaja tidak siap menerima Menarche dipengaruhi oleh faktor diantaranya yaitu, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, usia anak saat mengalami menarche, dan juga peran orang tua. Selama ini sebagian masyarakat merasa asing terkait pembicaraan menstruasi kepada anggota keluarga, dimana orang tua merasa tabu untuk membicarakan masalah terkait menstruasi kepada anaknya. Faktor yang menyebabkan anak tidak siap menghadapi menarche yaitu

tingkat pendidikan yang juga mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang. (Nuraeni, Handayani, Herdiani, Setiawan, & Gunawan, 2023)

Remaja yang tidak siap menghadapi menarche akan melawan proses alami ini karena menganggap menstruasi itu kejam dan berbahaya. Kondisi ini kemudian bisa menjadi lebih tidak menguntungkan. Sebaliknya, bagi mereka yang siap mengalami menarche, mereka akan merasa senang dan puas karena mereka percaya bahwa mereka telah matang secara biologis. Salah satu unsur yang mempengaruhi kesiapsiagaan adalah faktor wawasan (Dwi Wahyuni Ambali et al., 2022). Kurangnya persiapan menarche akan berdampak pada masalah fisik, antara lain personal hygiene yang buruk, yang meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, ketidakteraturan menstruasi, dan penghentian menstruasi. Hal ini dibantu oleh ketidaktahuan remaja tentang menarche (Mahmudah & Daryanti, 2021). Berdasarkan Studi pendahuluan di SDN pandanwangi Jombang di dapatkan data bahwa ada siswa yang sudah mulai menstruasi pertama kali ketika mereka kelas 4 Sekolah dasar. ketika mereka mengalami menarche mereka tidak mengerti itu darah apa dan harus melakukan apa serta cemas karena ada nyeri di perutnya. Terdapat pula siswa yang menangis dan tidak berani bercerita kepada gurunya terkait kejadian tersebut karena mereka takut dan mereka

beranggapan malu bila menceritakan hal tersebut. Mereka juga tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait menstruasi, baik dari guru, petugas kesehatan atau lainnya. Dari uraian di atas menjadikan dasar betapa pentingnya pemberian edukasi tentang pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang dengan judul Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang pada tanggal 31 Agustus 2023. Peserta pengmas ini adalah seluruh siswi yang berusia usia 10 -12 Tahun sejumlah 35 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang menarce. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu Tahap I persiapan meliputi menentukan jadwal pelaksanaan dan pendataan siswi, dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat penyuluhan. Tahap II pelaksanaan, meliputi pre-test, pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan post-test, Tahap III dengan mengevaluasi kegiatan yang sudah di lakukan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode

edukasi / pendidikan kesehatan terkait dengan menarce meliputi:.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara:

- a. Siswi yang berusia 10–12 tahun berkumpul di kelas
- b. Dilakukan pengenalan antara pelaksana pengmas dengan siswi
- c. Memberikan pertanyaan apakah mereka pernah mendengar tentang menarce, bagaimana perasaan ketika mengalami hal tersebut, apa yang harus dilakukan ketika mengalami hal tersebut.

Kegiatan inti: Penyuluhan Menarche dan tanya jawab tentang masalah menstruasi pertama kali ini. pengertian, tanda dan gejala, apa yang harus dilakukan ketika mengalami menarche dan bagaimana cara menggunakan pembalut

Kegiatan penutup.

- a. Menanyakan kepada siswi mkn ada yang masih kurang jelas dan perlu di tanyakan.
- b. Menjawab pertanyaan
- c. Menyarankan mereka untuk tidak malu bercerita kepada guru, orang tua atau saudara apabila mengalami hal tersebut, menyarankan bagaimana siswi belajar menggunakan pembalut.
- d. Mengucapkan salam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa kegiatan ini di hadiri oleh 35 siswi yang berusia 10 – 12 Tahun. Pada saat pelaksanaan kegiatan siswi terlihat malu apalagi ketika ditanya apakah sudah ada yang mengalami menstruasi pertama kali mereka menjawab dengan suara pelan dan ragu - ragu. Hal ini sangat bisa dimaklumi karena mereka. Beberapa pertanyaan di berikan oleh pelaksana pengmas tetapi tidak bisa di jawab dengan tepat oleh mereka seperti halnya : umur menarche, berapa jumlah darah menstruasi yang keluar, jumlah berganti pembalut dalam 1 hari, frekuensi menstruasi dalam 1 bulan, dan ciri pubertas pada perempuan. Penyebab masih rendahnya pengetahuan remaja tentang menarche salah satunya adalah sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja kurang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan jasmani dan kejiwaan terkait menarche.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menambah Knowledge remaja putri terhadap menstruasi seperti melalui media cetak, antara lain pamflet, poster, majalah, brosur, surat kabar dan buku kecil. Salah satu penyebab masih rendahnya pengetahuan remaja tentang menarche adalah sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki

pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan perubahan fisik dan psikologi terkait menarche. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa memiliki sedikit wawasan akan mempengaruhi ketidaksiapan mereka menghadapi menstruasi. Hal ini dikarenakan usia siswa yang masih muda, kemampuan berfikir dan menyerap penjelasan masih belum matang. Selain itu, faktor lingkungan seperti orang tua yang mungkin merasa kelelahan karena tanggung jawab , fasilitas yang kurang memadai dan persepsi orang tua yang menjelaskan tentang menstruasi kepada responden masih dianggap tabu dan terlalu dini. Siswa yang kurang pengetahuan cenderung merasa malu dan cemas sehingga kurang siap menghadapinya.

Pengetahuan tentang menarche merupakan salah satu hal yang menentukan seseorang bersikap dalam hal ini sikap menerima/kesiapan menghadapi menarche. Beberapa permasalahan yang dialami oleh siswi yaitu : merasa takut menghadapi menstruasi , bingung jika menstruasi itu datang, malu dan merasa tidak perlu bercerita dengan orang lain karena siswi menganggap bahwa menstruasi itu sesuatu yang tabu di bicarakan , merasa tidak nyaman selama menstruasi karena ada nyeri atau kram di perut dan juga lebih sensitif yang hal ini menunjukkan bahwa siswi tahu konsekuensi dari terjadinya menstruasi yang artinya Pemahaman siswi tersebut dapat mengindikasikan penerimaan terhadap

ketidaknyamanan saat wanita sedang menstruasi. Sumber informasi utama mengenai Menarche bagi Siswi SD adalah ibu atau guru. Dari hasil evaluasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswi tentang menarche setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Selain itu sebagian besar siswi menyatakan bahwa mereka tidak lagi merasa khawatir dan bingung ketika nanti mengalami menarche yang pertama. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian tentang efektifitas pendidikan kesehatan yang mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan level pengetahuan siswa tentang menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan (Nuraeni et al., 2023).

Wawasan yang di peroleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi penerimaan tentang Menarche, jika persepsi yang baik di bentuk remaja tentang Menarche benar, maka hal ini akan berpengaruh pada teenager dalam menghadapi menarche (Putri, Romantika, & Tahiruddin, 2021). Hasil kajian (Riyani, Mintarsih, & Sulastri, 2019) menunjukkan bahwa kesiapan responden menghadapi

menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.faktor yang salah satunya adalah pemahaman responden tentang menstruasi. Ketika memiliki ilmu tentang menstruasi, responden akan memiliki lebih siap menghadapi menstruasi, sedangkan responden yang kurang pengetahuan akan kurang persiapan menghadapi menstruasi. Memberikan informasi positif dengan kehangatan dan disertai dukungan, pengertian, akan mengurangi perasaan cemas, terbebani, atau sedih karena awal kejadian Menstruasi. Hasil pengabdian masyarakat dengan judul Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan

Dismenorhea di SDN Purworejo 3 menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan para peserta setelah di berikan sosialisasi terkait menarche (67 persen peserta mengalami kenaikan nilai dari nilai pre test ke post tes (Sebtalesty, 2022). Minimnya kognitif pada wanita muda tentang perawatan menstruasi menyebabkan keluhan-keluhan selama menstruasi (Iestari, Rafi"ah, & Maliga, 2022).



Gambar 1. edukasi menarche pada siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan Siswi SDN Pandanwangi setelah dilakukan pendidikan kesehatan terbukti setelah selesai penyuluhan mereka bisa menjawab pertanyaan dengan baik. Dengan pengetahuan yang baik maka siswi SD akan lebih siap dalam menghadapi Menarche.

Siswi dengan kognitif kurang cenderung merasa cemas, takut, dan malu yang menjadikan tidak siap dalam menghadapi menarche. Siswi sebaiknya lebih banyak mencari informasi mengenai menarche atau menstruasi untuk meningkatkan kognitif serta dapat mempersiapkan dengan baik dalam menghadapi Menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan Ketua Stikes Pemkab Jombang, LPPM, kepala sekolah dan guru SDN Pandanwangi Jombang, staf serta seluruh peserta yang telah mengikuti acara pengabdian masyarakat dosen ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim pengabdian masyarakat STIKES Pemkab Jombang dengan peran sebagai berikut: Rodiyah dan Sestu Retno Dwi Andayani berperan sebagai pengusul kegiatan, penulis, penggagas ide, persiapan artikel. Rodiyah, Sestu Retno Dwi Andayani dan Anis Satus Syarifah pemberi intervensi yaitu melakukan

edukasi. Rodiyah melakukan penulisan manuskrip dan revisi artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Jurnal Ners*, 6(1), 67–74. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/3911>
- Dwi Wahyuni Ambali, D., Banne, L., & Roreng, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 121–133. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.65>
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Ida, N., & Febi, E. (2019). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi

- Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136–142.
- Jayanti, N. S. D., & Nurrohmah, A. (2022). Penyuluhan Kesiapan Menarche sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas V di SDN Pantirejo 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 82–87.
- Iestari, A., Rafi"ah, & Maliga, I. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Rangka Menghadapi Menarche Pada Siswi di SD Negeri Songkar. 1(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi sekolah. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1), 72–78.
- Nuraeni, N., Handayani, H., Herdiani, I., Setiawan, A., & Gunawan, I. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas 4 Di Sd Negeri Cilolohan.
- Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(July), 61–70.
- Riyani, S. C., Mintarsih, S., & Sulastri. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Publikasi INSTITUT SAINS DAN KESEHATAN PKU Muhammadiyah Surakarta*, 10(1), 1–10.
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related To Students Readiness To Face Menarche At Sdn Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Sebtalesy, C. Y. (2022). Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorea di SDN Purworejo 3. *Empowerment: Jurnal ...*, 1, 90–95. Retrieved from <http://journal.sinergicendikia.com/index.php/emp/article/view/42%0Ahttps://journal.sinergicendikia.com/index.php/emp/article/download/42/48>
- 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.

Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W.

(2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2866>

Yusuf, Y., Kundre, R., & Rompas, S. (2014).

Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 110291.