

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menstruasi Remaja Putri Di SDN 07 Rantetayo

**Badriani Badawi<sup>1✉</sup>, Devi Darwin<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Andi Indrawati<sup>1</sup>, Andi Tenri Angka<sup>2</sup>**

Universitas Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia<sup>1</sup>

Universitas Mega Buana, Palopo, Indonesia<sup>2</sup>

✉ [badrianibadawi@gmail.com](mailto:badrianibadawi@gmail.com)

---

Received: 10-07-2025

Revised: 07-08-2025

Accepted: 07-08-2025

---

### **ABSTRACT**

*Adolescents who are not prepared to face menstruation tend to feel afraid and perceive it as a threatening experience. This may lead to the development of negative attitudes toward this physiological change. Conversely, adolescents who are well-prepared tend to feel happy and proud, considering themselves biologically mature. An individual's knowledge comprises both positive and negative aspects, which influence their attitude toward an object. The more positive aspects one knows, the more positive the resulting attitude. Objective: To determine the effect of health education on menstrual preparedness among adolescent girls at SDN 07 Rantetayo. Method: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 female students were involved as the sample. Data were collected using a menstrual preparedness observation sheet. Data analysis was conducted using a paired t-test with the assistance of SPSS version 26. Results: There was an increase in menstrual preparedness from 10% to 96.7% after the health education intervention. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect. Conclusion: Health education has a significant effect on improving menstrual preparedness among adolescent girls at SDN 07 Rantetayo.*

**Keywords:** ; Adolescent Girls; Health Education; Menstruation

### **ABSTRAK**

Remaja yang tidak siap menghadapi menstruasi cenderung merasa takut dan menganggapnya sebagai sesuatu yang mengancam. Hal ini berisiko berkembang menjadi sikap negatif terhadap perubahan fisiologis tersebut. Sebaliknya, remaja yang siap akan merasa



senang dan bangga, karena menganggap dirinya telah dewasa secara biologis. Pengetahuan seseorang mencakup aspek positif dan negatif yang membentuk sikap terhadap suatu objek. Semakin banyak aspek positif yang diketahui, maka semakin positif pula sikap yang terbentuk. Tujuan: Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di SDN 07 Rantetayo. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 30 siswi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi kesiapan menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil: Terdapat peningkatan kesiapan dari 10% menjadi 96,7% setelah pendidikan kesehatan diberikan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pada remaja putri di SDN 07 Rantetayo.

**Kata kunci:** Menstruasi; Pendidikan Kesehatan; Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa puber, merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Perkembangan yang pesat ini berlangsung pada usia 11-16 tahun pada laki-laki dan 10-15 tahun pada perempuan (Badriani Badawi et al., 2023). Anak perempuan lebih cepat dewasa dibandingkan anak laki-laki, pada masa pubertas mulai ada rasa tertarik terhadap lawan jenis. Disaat seorang remaja perempuan mengalami *menarche* untuk pertama kali, biasanya akan timbul perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu meyelimuti (Hastuty & Nasution, 2023).

Selama masa pubertas, Terjadi perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan psikis. Fisik adalah segala hal yang dapat ditangkap oleh panca indera, seperti tinggi badan, berat badan, dan perubahan anggota tubuh, termasuk bagian organ dalam (Maedy et al., 2022). Sementara psikis adalah hal-hal yang tidak dapat ditangkap secara langsung oleh panca indera, seperti perilaku, perasaan dan 2 pengetahuan. Proses perubahan psikis biasanya berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisik. Berbagai perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja mempengaruhi psikis remaja. Misalnya, perasaan cemas, malu, hingga stres ketika menghadapi perubahan fisik yang mencolok seperti pertumbuhan tinggi badan, rentan dengan bau badan dan kulit

berjerawat (Puspita et al., 2022). Hal lain yang khusus terjadi pada remaja perempuan misalnya seperti pembesaran payudara, pelebaran pinggul, serta kejadian menstruasi.

Data yang didapat oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi. Di indonesia usia remaja pada waktu *menarche* bervariasi antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12 tahun 5 bulan. Hasil survei demografi kesehatan indonesia (SDKI, 2012) bahwa 23% perempuan usia 12 tahun dan 7% usia 10–11 tahun sudah mengalami menstruasi dan 89% usia menstruasi remaja indonesia termasuk dalam rentang usia 12–15 tahun.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan sekolah dasar di wilayah Tanah Toraja, ditemukan bahwa sebagian besar siswi mengalami menarche pertama kali pada rentang usia 13 hingga 14 tahun. Namun, terdapat pula sebagian kecil siswi yang mulai menstruasi pada usia yang lebih muda, yakni sekitar 11 hingga 12 tahun, bahkan beberapa kasus dilaporkan terjadi pada usia di bawah 10 tahun. Hasil survey data SD 07 Rantetayo jumlah siswi pada kelas 4 yaitu 13, kelas 5 yaitu 15 siswi dan kelas 6 yaitu 16 siswi.

Menstruasi adalah tahap pertama pertanda kedewasaan (pubertas) pada anak perempuan, itu salah satu tanda fisik yang terjadi pada seorang remaja. Menstruasi juga sering dikenal dengan istilah mens atau datang bulan. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan (deskumasi) endometrium. Proses alamiah yang terjadi pada perempuan (Dahlan, 2021). Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang, siklus menstruasi adalah 28 hari panjang siklus dapat berkisar dari 21 sampai 35 hari pada orang dewasa dan 21 sampai 45 hari pada remaja muda perempuan. Dengan lamanya menstruasi 2-7 hari (Amalia et al., 2023).

Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman sering dirasakan seorang wanita yang mengalami menstruasi adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja tentang menstruasi ini sangat kurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam,kram perut dan sakit perut. sebelum periode ini terjadi, biasanya ada beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Junias et al., 2023).

Remaja yang belum siap menghadapi menstruasi akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut kearah yang lebih negatif, tetapi berbeda dengan mereka yang telah siap menghadapi menstruasi, mereka akan merasa senang dan bangga, karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Suleman et al., 2023). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. kedua aspek ini yang menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Badriani Badawi, 2023).

Pendidikan kesehatan merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, dan pembelajaran merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Fauziah, 2022). Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tujuan pendidikan kesehatan diantaranya; (1) Perubahan perilaku yaitu perubaahan perilaku remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kesehatan menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan, atau dari perilaku negatif menjadi perilaku positif. (2) Pembinaan perilaku yaitu pembinaan dalam hal ini terutama ditujukan kepada perilaku remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi yang sudah sehat agar dipertahankan, artinya remaja perempuan yang sudah mempunyai perilaku yang sesuai tetap dalam menghadapi menstruasi dipertahankan dan dibina supaya lebih baik lagi. (3) Pengembangan perilaku yaitu pengembangan perilaku ini ditujukan untuk membiasakan penerimaan proses menstruasi sebagai peristiwa normal yang pasti dalam oleh remaja perempuan (Fadilasani et al., 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* diantaranya sumber informasi, usia, sikap, pendidikan, dukungan sosial ibu, sosial budaya dan lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja putri menghadapi menarche diantaranya adalah pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga (B Badawi, 2024). Pendidikan kesehatan tentang menstruasi merupakan proses penyampaian informasi mengenai menstruasi kepada remaja putri sebagai pengetahuan mengenai menstruasi dan hal-hal yang perlu dilakukan pada saat menstruasi. Sehingga remaja putri menjadi siap, tidak merasa cemas ataupun takut dalam menghadapi

menarche atau menstruasi pertama. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki tentang menstruasi maka akan semakin siap pula remaja putri dalam menghadapi menstruasi (Indrawati et al., 2024). Kurangnya pengetahuan atau informasi kesehatan yang terkait dengan menstruasi dapat menyebabkan keinginan untuk menolak perubahan fisiologis seperti munculnya reaksi negatif yang menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang mengancam jiwa (Irma, 2022).

Banyak remaja yang belum siap secara pengetahuan dan psikologis dalam menghadapi menstruasi. Ketidaksiapan ini dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan persepsi negatif. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesiapan tersebut. Penelitian ini dilakukan di SDN 07 Rantetayo, karena sekolah ini belum pernah mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan terkait menstruasi secara sistematis.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menstruasi Remaja Putri di SDN 07 Rantetayo”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe *one group pretest-posttest*. Desain ini bertujuan untuk mengukur pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IV, V, dan VI di SDN 07 Rantetayo, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil secara total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi kesiapan menghadapi menstruasi, yang terdiri dari indikator pengetahuan mengenai tanda-tanda menstruasi, cara menjaga kebersihan diri, serta sikap terhadap perubahan fisik.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan kesiapan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Umur

Umur	Frekuensi	Percentase
10 tahun	13	43.3

11 tahun	10	33.3
12 tahun	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 30 responden terdapat 13 responden (43.3%) berusia 10 tahun, 10 responden (33.3%) berusia 11 tahun, dan 7 responden (23.3%) berusia 12 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik Kelas**

Kelas	Frekuensi	Percentase
IV	13	43.3
V	10	33.3
VI	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 30 responden terdapat 13 responden (43.3%) kelas IV , 10 responden (33.3%) kelas V, dan 7 responden (23.3%) kelas VI.

**Tabel 3. Kesiapan Menstruasi Sebelum Edukasi**

Kesiapan	Frekuensi	Percentase
Siap	3	10.0
Tidak Siap	27	90.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 30 responden terdapat 3 responden (10%) siap menghadapi menstruasi, dan 27 responden (90%) tidak siap menghadapi menstruasi.

**Tabel 4 Kesiapan Menstruasi Sesudah Edukasi**

	Frekuensi	Percentase
Siap	29	96.7
tidak siap	1	3.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel di atas dari 30 responden terdapat 29 responden (96.7%) siap menghadapi menstruasi, dan 1 responden (3.3%) tidak siap menghadapi menstruasi.

**Tabel 5. Uji Hipotesis**

	t	Df	Sig. (2-tailed)
Kesiapan menstruasi sebelum edukasi - kesiapan menstruasi sesudah edukasi	13.73	29	0

Berdasarkan hasil uji *paired T-test* didapatkan nilai *p – value* 0.000 berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menstruasi remaja putri di SDN 07 Rantetayo.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2022) tentang Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada siswi sekolah dasar yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak pada kelompok intervensi berusia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bahwa karakteristik usia pada 30 responden ini didominasi oleh siswi yang berusia 10 tahun yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), selanjutnya usia 11 tahun terdapat 11 responden (33,3%), dan usia 12 tahun sebanyak 7 responden (23,3%)

#### Kesiapan menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan.

Hasil penelitian berdasarkan *pretest* yang dilakukan pada 30 responden terdapat 3 responden (10%) siap menghadapi menstruasi, dan 27 responden (90%) tidak siap menghadapi menstruasi. Hasil *pretest* ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan siswi mengenai menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nopia et al., 2020) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche dari 15 siswi dimana pengetahuan sebelum diadakannya pendidikan kesehatan siswi yang berpengetahuan tinggi hanya sedikit yakni sebanyak (40%) dan siswi yang berpengetahuan rendah sebanyak (60%).

#### Kesiapan menstruasi setelah diberikan edukasi.

Hasil penelitian berdasarkan *posttest* yang dilakukan pada 30 responden, terdapat 29 responden (96.7%) siap menghadapi menstruasi, dan 1 responden (3.3%) tidak siap menghadapi menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori Bloom (dalam aspek kognitif), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal pembentukan sikap dan perilaku yang sehat. Pengetahuan yang baik tentang menstruasi membantu remaja mengelola kecemasan, menerima perubahan tubuh secara positif, dan menerapkan praktik kebersihan yang tepat saat menstruasi (Lestari, 2025).

Terjadi peningkatan pengetahuan dalam kategori baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 3 orang (10%) menjadi 29 orang (96.7 %). Dapat diartikan ada perubahan pengetahuan dari kategori kurang atau cukup

menjadi baik. Hasil ini juga serupa dengan penelitian (Desiani et al., 2022) tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan media pop-up book tentang *menarche* terhadap pengetahuan remaja putri di SDN 008 samarinda seberang bahwa terjadi perubahan tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 1 responden (2,9%) menjadi 30 responden (85,7%) setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Menurut (Al Ashri et al., 2021) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Secara Daring Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menghadapi Menarche Tingkat Pengetahuan Mengenai Menstruasi Pertama Sebelum dan Sesudah Perlakuan Tingkat pengetahuan mengenai menstruasi pertama sebelum dan sesudah perlakuan memiliki signifikasi sebesar 0,000 (*p*-value < 0,05) yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan secara daring terhadap tingkat pengetahuan remaja putri menghadapi *menarche* di SDN Cisauk Tangerang. Hasil hipotesis didapatkan nilai korelasi sebesar 0,334.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nopia et al., 2020) menyatakan bahwa hasil uji paired sampel t test dengan nilai *p*-value 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SDN 06 ipuh desa semundam kec. Ipuh Kab. Mukomuko.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan menurut peneliti-peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche. Dari data diatas disebutkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang baik akan lebih siap dalam menghadapi *menarche* karena informasi dan pengetahuan yang cukup membuat mereka tidak takut dan lebih siap dalam menghadapi menstruasi didukung dengan hasil nilai *p* – value 0.000.

## KESIMPULAN

Karakteristik remaja putri di SDN 07 Rantetayo yaitu dari 30 responden terdapat 13 responden (43.3%) berusia 10 tahun, 10 responden (33.3%) berusia 11 tahun, dan 7 responden (23.3%) berusia 12 tahun. Kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi di SDN 07 Rantetayo sebelum pendidikan kesehatan yaitu pada 30 responden terdapat 3 responden (10%) siap menghadapi menstruasi, dan 27 responden (90%) tidak siap menghadapi menstruasi dan Kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi di SDN 07 Rantetayo setelah pendidikan kesehatan yaitu pada 30 responden, terdapat 29 responden (96.7%) siap menghadapi menstruasi, dan 1 responden (3.3%) tidak siap menghadapi

menstruasi. Hasil penelitian nilai  $p - value$   $0.000 < 0.05$  artinya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menstruasi remaja putri di SDN 07 Rantetayo.

## REFERENSI

- 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.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75–82.
- Badawi, B. (2024). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas latimojong. *JIKK (Jurnal Ilmu Kebidanan Kesehatan)*, 1, 12–18.
- Badawi, Badriani. (2023). The Influence of E-Learning-Based Learning Methods in Midwifery Courses on Midwifery Undergraduate Students' Learning Motivation. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(8), 1981–1992.
- Badawi, Badriani, Maryam, A., & Elis, A. (2023). Peran Pola Asuh Dato'nene'(Grandparenting) Terhadap Fenomena Stunting Pada Balita Berbasis Budaya Siri'na PaccE. *Jurnal Ners*, 7(2), 1449–1454.
- Dahlan, D. (2021). Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 109–115.
- Desiani, N. K., Susanti, N., & Parwati, N. W. M. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Upaya Penanganan Dysminorea: The Effect Of Health Education On The Knowledge, Perception, And Behavior Of Adolescent Women In Treating Dysmenorrhea. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 15–24.
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *Womb Midwifery Journal*, 2(1), 16–22.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature review analisis faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2).
- Hastuty, Y. D., & Nasution, N. A. (2023). *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Indrawati, A., Haris, R., & Hafidah, A. (2024). Pemberdayaan Lingkungan Sekolah Melalui Program Kantin Sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(6), 6159–6168.
- Irma, I. (2022). Praktek Feminine Hygiene Remaja. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), 46–53.
- Irma, I. (2022b). Strategi Kampanye Promosi Kesehatan Lingkungan. Dalam

- Perempuan dan lingkungan (hlm. 61–81). Nuha Medika.
- Irma, I., Kusbandiyyah, J., Wahyuni, A. S., Mulyani, S., & Aprilina, A. (2023). Literasi Sadari pada Perempuan Kota di Masyarakat Marginal. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1218>
- Irma, I., & M.Sallo, A. K. (2025). Transformasi Edukasi Feminine Hygiene Melalui Media Sosial. *Jurnal Ners*, 9(1), 988–997. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.133082>
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F. E., Doke, S., & Keraf, M. K. P. A. (2023). Promosi kesehatan reproduksi remaja dan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sekolah menengah pertama. *Abdimas Galuh*, 5(1), 69–78.
- Lestari, S. D. (2025). *Efektivitas Media Poster Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kelas X Tentang Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Disminore Primer Di Sma Al-Khairiyah Jakarta Utara*.
- Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*, 26(1), 270–276.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1–10.
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 06 IPUH Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1).
- Puspita, I. M., Anifah, F., Adyani, A., & Rozifa, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Rena Cipta Mandiri.
- Syaekhu, A., Handayani, S., & Irma, I. (2022). Development Model of Participatory-Based Demographic Control in Marginalized Communities. *Jurnal Ad'ministrare*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.26858/ja.v9i2.37475>
- Suleman, N. A. Y., Hadju, V. A., & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(2), 43–49.
- Wahyuni, W., & Sallo, A. K. M. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa SMPN 1 Mamuju tentang Penyakit Menular Seksua. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 26–36.
- Qifti, K. M. Q., & Yuliana, D. (2025). Korelasi Perilaku Caring dengan Stabilitas Psikologis Keluarga Pasien ICU. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 1–11.