



Pengaruh Edukasi Menstruasi Menggunakan Media Video Animasi dan Leaflet Terhadap Kesiapan Menarche pada Anak Usia 9-12 Tahun di SDN Bojong 2 Cianjur

Zahra Ismi Fauziah¹, Siti Kamillah², Weslei Daeli³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Korespondensi Penulis : zahraifauziah@gmail.com

Abstract Background: For women, menarche is the first menstruation, which is a sign of puberty (maturity) for healthy adolescents. Menarche occurs at the age of 8 to 12 years. It is very important to prepare adolescents mentally and psychologically from the beginning of menarche so that they have a positive response to menarche. Aspects of menarche readiness are divided into 3, namely aspects of understanding, aspects of appreciation, and aspects of willingness. Factors that influence menarche readiness include internal factors, namely attitude and age, while external factors are sources of information, maternal social support and social environment. Unpreparedness to face menarche has an impact on personal hygiene during menstruation and anxiety. **Objective:** To determine the effect of menstruation education using animated video media and leaflets on menarche readiness in children aged 9-12 years at SDN Bojong 2 Cianjur. **Method:** This study used a true experimental design research design, with a pretest-posttest with control group design. The sampling technique used total sampling with a sample size of 94 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire, then the data was processed and analyzed using SPSS computer software. Statistical test using Wilcoxon test. **Results:** In the intervention group between the pretest and posttest values obtained a p-value of 0.000 (<0.05), while in the control group between the pretest and posttest values obtained a p-value of 0.084 (> 0.05). **Conclusion:** There is a significant difference between the intervention group and the control group after being given menstruation education. So there is an effect of menstruation education using animated video media and leaflets on menarche readiness in children aged 9-12 years at SDN Bojong 2 Cianjur.

Keywords: Education, Readiness, Menarche, Menstruation

Abstrak Latar Belakang : Bagi perempuan, menarche adalah menstruasi pertama, yang merupakan tanda pubertas (kedewasaan) bagi remaja yang sehat. Menarche terjadi pada usia 8 hingga 12 tahun. Sangat penting untuk mempersiapkan mental dan psikologis remaja sejak awal menarche agar mereka memiliki respons yang positif terhadap menarche. Aspek – aspek kesiapan menarche dibagi menjadi 3 yaitu aspek pemahaman, aspek penghayatan, dan aspek kesediaan. Faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche diantaranya faktor internal yaitu sikap dan usia, sedangkan faktor eksternalnya yaitu sumber informasi, dukungan sosial ibu dan lingkungan sosial. Ketidaksiapan menghadapi menarche berdampak pada personal hygiene saat menstruasi dan cemas. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian true experimental design, dengan pretest-posttest with control group desain. Teknik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah sample 94 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, kemudian data diolah dan dianalisis dengan perangkat lunak komputer SPSS. Uji statistika menggunakan uji Wilcoxon. Hasil : Pada kelompok intervensi antara nilai pretest dan posttest didapatkan nilai p-value 0.000 (< 0.05), sedangkan pada kelompok kontrol antara nilai pretest dan posttest didapatkan nilai p-value 0.084 (> 0.05). **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi menstruasi. Maka ada pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur.

Kata Kunci : Edukasi, Kesiapan, Menarche, Menstruasi

1. PENDAHULUAN

Masa remaja, terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun, merupakan masa transisi anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan psikis, emosi dan juga fisik. Masa remaja juga dikenal sebagai masa pubertas yang merupakan masa pematangan pada organ reproduksi manusia .Bagi perempuan, menarche adalah menstruasi pertama, yang merupakan tanda

pubertas (kedewasaan) bagi remaja yang sehat. Menarche terjadi pada usia 8 hingga 12 tahun [2].

Menurut data RISKESDAS 2018 [3] anak perempuan Indonesia sebagian besar mendapatkan menarche di usia 12 tahun, sebesar 31,33%, sebesar 31,30% pada usia 13 tahun, dan sebesar 18,24% pada usia 14 tahun. Berdasarkan survei antropometrik pada 7 daerah yang ada di Indonesia, usia menarche berkisar dari 12,5 tahun hingga 13,6 tahun [4].

Menstruasi masih menyebabkan anak Indonesia kehilangan banyak waktu belajarnya. Sebuah survei UNICEF tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 6 murid perempuan tidak pergi ke sekolah saat mereka sedang menstruasi. Mereka mungkin merasa cemas, tertekan, atau malu bila diketahui oleh orang lain bahwa mereka sedang menstruasi. Itu menjadi salah satu alasan anak tidak pergi ke sekolah saat menstruasi. Selain itu, mereka takut diolok-olok atau diejek karena menstruasi mereka [5].

Sangat penting untuk mempersiapkan mental dan psikologis remaja sejak awal menarche agar mereka memiliki respons yang positif terhadap menarche. Ini dilakukan agar menarche dapat dimulai secepat mungkin dengan memberikan informasi tentang menarche [6]. Jika informasi yang diberikan kepada anak tentang menarche salah, maka persepsi negative akan dialami oleh anak, seperti malu, cemas, takut, atau bahkan tidak nyaman. Sebaliknya, jika informasi yang diberikan kepada anak benar, maka anak akan menerima atau mempersepsikannya dengan positif [7].

Seseorang yang telah mencapai kematangan fisik ditunjukkan oleh datangnya haid pertama sebagai proses alamiah atau keadaan siap menarche. Ciri kesiapan menarche diantaranya memahami, menghargai, dan rela [8]. Kesiapan menghadapi menarche adalah sikap yang menunjukkan kecenderungan untuk berperilaku atau bertindak seperti apa yang harus dilakukan saat menarche terjadi. Kesiapan menghadapi menarche juga menunjukkan pemahaman tentang apa yang akan dialami seseorang saat menarche terjadi [9]. Kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi menyebabkan mereka tidak siap menghadapi menarche [10].

Aspek – aspek kesiapan menarche dibagi menjadi 3 yaitu aspek pemahaman, aspek penghayatan, dan aspek kesediaan [11]. Faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche diantaranya faktor internal yaitu sikap dan usia, sedangkan faktor eksternalnya yaitu sumber informasi, dukungan sosial ibu dan lingkungan sosial. Ketidaksiapan menghadapi menarche berdampak pada personal hygiene saat menstruasi dan cemas [12].

Setiap anak menggunakan gaya belajar yang berbeda, yang sangat penting untuk siklus belajar aktif. terdapat 3 gaya belajar yang biasa digunakan anak saat pembelajaran berlangsung diantaranya auditorial, visual, dan kinestetik [13].

Pesan yang disampaikan melalui video animasi lebih memberikan motivasi dan menarik perhatian anak. Gambar bergerak dapat menyampaikan pesan dengan nyata dan cepat, sehingga pesan yang diberikan lebih efektif, maka anak-anak bisa lebih cepat memahaminya. Selain itu, penggunaan leaflet dalam penyampaian informasi kesehatan bermanfaat karena meningkatkan kesadaran anak dan penguasaan terhadap materi yang diberikan [14].

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan yaitu true experimental design, dengan pretest-posttes with control group design. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswi yang berusia 9-12 tahun dan belum mengalami menstruasi di SDN Bojong 2 Cianjur tahun 2024 sebanyak 94 siswi, dengan teknik sampling yaitu total sampling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
9 Tahun	13	27.7	12	25.5
10 Tahun	14	29.8	18	38.3
11 Tahun	15	31.9	13	27.7
12 Tahun	5	10.6	4	8.5
Total	47	100	47	100

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik usia, pada responden kelompok intervensi dengan frekuensi terbanyak adalah usia 11 tahun yaitu sebanyak 15 siswa (31,9%), sedangkan pada responden kelompok kontrol dengan frekuensi terbanyak adalah usia 10 tahun yaitu sebanyak 18 siswa (38,3%).

Menurut data RISKESDAS 2018 [3] anak perempuan Indonesia sebagian besar mendapatkan menarche di usia 12 tahun, sebesar 31,33%, sebesar 31,30% pada usia 13 tahun,

dan sebesar 18,24% pada usia 14 tahun. Berdasarkan survei antropometrik pada 7 daerah yang ada di Indonesia, usia menarche berkisar dari 12,5 tahun hingga 13,6 tahun [4].

Menurut [15] anak-anak yang berada di kelas 4-6 biasanya berusia antara 9-12 tahun, ini adalah usia mereka yang terakhir sebagai anak dan akan segera beranjak ke masa pubertas atau remaja. Jika tidak mengajarkan anak cara hidup yang sehat di sekolah, dikhawatirkan saat remaja, anak akan terjerumus pada perilaku tidak sehat.

Kesiapan menarche pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menstruasi

Tabel 2. Pretest dan Posttest Kesiapan Menarche Pada Kelompok Intervensi

Kesiapan Menarche	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Siap	38	80.9	20	42.6
Siap	9	19.1	27	54.4
Total	47	100	47	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pretest pada kelompok eksperimen, sebagian besar responden tidak siap menarche yaitu sebanyak 38 orang (80,9%), sedangkan pada posttest sebagian besar responden siap menarche sebanyak 27 orang (54,4%).

Responden yang siap menarche setelah diberikan posttest sebanyak 27 siswa (54.4%), edukasi menstruasi yang peneliti lakukan kepada responden pada kelompok intervensi yaitu menggunakan media video animasi dan leaflet, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kesiapan anak saat terjadinya menstruasi, kondisi ini menunjukkan bahwa responden telah mengetahui informasi dan memahami terkait menstruasi tersebut.

Terdapat 3 media pendidikan kesehatan yang biasanya digunakan, yaitu media elektronik misalnya video film, media cetak leaflet, dan media luar ruang misalnya televisi [16]. Menurut [14] pesan yang disampaikan melalui video animasi lebih menarik perhatian dan motivasi anak. Pesan yang disampaikan lebih efektif karena gambar bergerak dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata, sehingga anak-anak dapat lebih cepat memahaminya. Selain itu, penggunaan leaflet dalam penyampaian informasi kesehatan bermanfaat karena meningkatkan kesadaran anak dan penguasaan terhadap materi yang diberikan [14].

Menurut asumsi peneliti, kelompok intervensi menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi, yang dipengaruhi oleh penggunaan media video animasi dan leaflet dengan pendekatan edukasi oleh teman sebaya. Video animasi dengan gambar dan gerakan mempermudah anak-anak dalam memahami informasi, sementara edukasi yang dilakukan

oleh teman sebaya menciptakan suasana yang nyaman, sehingga mereka lebih terbuka untuk bertanya terkait hal-hal yang belum anak pahami. Peneliti juga memberikan leaflet kepada setiap anak yang berisi informasi tertulis yang dapat dibaca dan dipelajari secara mandiri saat teman sebayanya menyampaikan edukasi tentang menstruasi. Dalam hal ini, leaflet yang dibagikan oleh peneliti juga berperan sebagai bahan bacaan tambahan yang memungkinkan anak-anak untuk secara mandiri belajar lebih mendalam terkait materi terkait menstruasi tersebut.

Media seperti video animasi dan leaflet berfungsi sebagai stimulus yang sangat efektif untuk mengajarkan tentang menstruasi, terutama bagi anak-anak berusia 9-12 tahun yang memiliki gaya belajar beragam. Video animasi dan leaflet sangat mendukung gaya pembelajaran visual, auditori dan kinestetik, pemberian edukasi menggunakan media video animasi dahulu kemudian selanjutnya dengan media leaflet membuat anak lebih memahami terkait materi edukasi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian [17] yang mengatakan bahwa media yang dipakai dalam melakukan suatu pembelajaran untuk anak yaitu dengan penerapan media audiovisual dan visual, dengan menggunakan media tersebut anak dapat dengan mudah memahami materi yang dijelaskan. Penelitian [18] juga mengatakan menurut hasil penelitiannya, anak-anak yang belajar secara visual sebanyak 27%, auditor 34%, dan kinestetik 39%. Ini menunjukkan bahwa anak-anak biasanya membutuhkan kombinasi dari semua gaya belajar untuk meningkatkan penyerapan belajar mereka.

Kombinasi pemberian edukasi menstruasi melalui media video animasi dan leaflet membantu anak memahami terkait materi edukasi yang diberikan, anak bisa menonton video animasi berisi edukasi menstruasi yang menarik dan mudah ditangkap lewat audiovisual oleh anak, kemudian membaca kembali materi edukasi menstruasi yang belum dipahaminya melalui leaflet, yang pada akhirnya bisa memperkuat kesiapan mereka dalam menghadapi menarche tersebut.

Kesiapan menarche pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan edukasi menstruasi

Tabel 3. Pretest dan Posttest Kesiapan Menarche Pada Kelompok Kontrol

Kesiapan Menarche	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Siap	45	95.7	43	91.5
Siap	2	4.3	4	8.5
Total	47	100	47	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pretest pada kelompok kontrol, sebagian besar responden tidak siap menarche sebanyak 45 orang (95,7%), sedangkan pada posttest sebagian besar responden tidak siap menarche sebanyak 43 orang (91,5%).

Responden yang siap menarche setelah diberikan posttest sebanyak 4 siswa (8.5%), edukasi menstruasi yang peneliti lakukan kepada responden pada kelompok kontrol yaitu dengan media power point. Hasil pada penelitian ini banyak siswa yang masih belum memahami terkait menstruasi tersebut. Menurut [19] salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman tentang menstruasi meskipun pendidikan kesehatan telah diberikan, karena daya serap informasi yang berbeda antara responden satu dengan responden lain. Ini berdampak pada kesiapan anak untuk menarche.

Penelitian [20] mengatakan bahwa kurangnya pemahaman menarche, yang membuatnya kurang siap untuk menghadapi menarche. Pengetahuan, keyakinan, emosi, dan pikiran adalah semua yang diperlukan untuk menentukan sikap utuh seseorang.

Menurut asumsi peneliti, banyak siswa pada kelompok kontrol yang belum memahami konsep menstruasi, hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik bahwa lebih banyak siswa yang tidak siap menghadapi menarche dibandingkan dengan yang siap menarche. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman siswa mengenai menstruasi antara lain penggunaan media PowerPoint dalam penyampaian materi yang dirasa kurang menarik dan cenderung membosankan bagi anak-anak. Selain itu, metode edukasi yang diterapkan, yaitu metode ceramah, di mana hanya peneliti yang menyampaikan materi, juga dianggap kurang efektif. Siswa yang belum memahami materi cenderung merasa sungkan untuk bertanya, sehingga mereka lebih memilih untuk diam daripada meminta penjelasan lebih lanjut terkait materi yang belum mereka pahami.

Pengaruh Edukasi Menstruasi Menggunakan Media Video Animasi dan Leaflet Terhadap Kesiapan Menarche

Tabel 4. Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Asymp. Sig. (2-tailed)	
	Intervensi	Kontrol
Pretest		
Posttest	.000	.084

Pada tabel 4 Hasil uji statistika menggunakan uji wilcoxon pada kelompok intervensi antara nilai pretensi dan posttest didapatkan nilai p-value 0.000 (< 0.05) yang artinya terdapat pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur. Sedangkan pada

kelompok kontrol antara nilai pretensi dan posttest didapatkan nilai p-value 0.084 (> 0.05) yang artinya tidak terdapat pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur.

Hasil uji statistika menggunakan uji wilcoxon terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dengan p-value 0.000 yang artinya p-value < 0.05 , maka dari itu H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur.

Pemberian media video bisa meningkatkan pengetahuan terkait menstruasi, seperti yang ditunjukkan pada nilai sebelum penyuluhan, yang rata-rata 19,9, dan setelah penyuluhan rata-rata 22,0. Pemberian leaflet juga mampu meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi, seperti yang ditunjukkan pada skor sebelum penyuluhan, yang rata-rata 18, dan setelah penyuluhan, yang rata-rata 20,1 [14].

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, yaitu edukasi menstruasi selama 45 menit, menggunakan media video animasi dan leaflet terbukti efektif untuk meningkatkan kesiapan menarche pada anak, anak menunjukkan pemahaman terkait menstruasi, dan merasa siap untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi pada saat menarche, seperti di usia berapa mereka akan mengalami menarche, perubahan fisik, dan juga tanda gejala apa yang akan terjadi saat anak menarche nanti. Anak bisa memahami perasaan yang terjadi saat menghadapi menarche karena menarche merupakan hal tidak perlu dicemaskan, normal, dan wajar. Anak juga bersedia menerima terjadinya perubahan selama menarche, dan siap untuk mendapatkan informasi mengenai menarche yang bisa anak pahami untuk kesiapan menghadapi menarche.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian dan pembahasan pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche pada anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur, maka peneliti bisa menyimpulkan sebagai berikut :

- Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia, usia terbanyak adalah usia 11 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol usia terbanyak adalah usia 10 tahun.
- Hasil penelitian kesiapan menarche sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi sebagian besar responden tidak siap menarche, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak siap menarche.

- Hasil penelitian kesiapan menarche setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi sebagian besar responden siap menarche, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak siap menarche.
- Ada pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur

5. SARAN

Berdasarkan temuan pada penelitian ini, peneliti mengusulkan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

- Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini bisa dijadikan referensi dan sebagai bahan edukasi menstruasi untuk meningkatkan kesiapan menarche pada anak usia sekolah dasar oleh tenaga kesehatan maupun tenaga pendidikan lainnya.
- Bagi responden
Berdasarkan penelitian pengaruh edukasi menstruasi menggunakan media video animasi dan leaflet terhadap kesiapan menarche anak usia 9-12 tahun di SDN Bojong 2 Cianjur, diharapkan responden dapat menerapkan ilmu / informasi yang telah peneliti berikan untuk menunjang kesehatan reproduksi responden kedepannya.
- Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah responden menjadi lebih banyak, dan menggunakan lebih banyak media yang efektif untuk melakukan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, D., & Wisanti, E. (2024). Efek edukasi peer group terhadap kesiapan anak sekolah dasar menghadapi menarche. *Journal of Bionursing*, 6(2), 133–138.
- Atikah, R., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja & lansia*. Airlangga University Press.
- Azizah, S. N., & Bakhtiar, A. M. (2022). Gaya belajar audio visual dan kinestetik melalui video edukasi terhadap peserta didik madrasah ibtidaiyah. *Jurnal Al-Fatih*, 5(2), 321–332.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (n.d.). *RISKESDAS*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, M., & Ulfah, M. (2021). *Buku ajar remaja dan pranikah untuk mahasiswa profesi bidan*. UBPRESS.

- Handini, M. D. S. (2021). Efektifitas media video dan leaflet untuk pendidikan kesehatan reproduksi siswi kelas 5 SD Muhammadiyah Sokonandi. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, 10(3), 278–282.
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi: Modul kesehatan reproduksi*. Penerbit Wineka Media.
- Hasibuan, P. J., Yunus, A., Rahmy, H. A., Sartika, D., & Sya'roni, S. (2024). Kesiapan anak menghadapi menarche pada siswi studi SDN 15 Air Hitam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.30631/jigc.v8i1.85>
- Indraswari, R., Kusumawati, A., Shaluhiah, Z., & Handayani, N. (2022). Inisiasi sekolah dasar sebagai best practice penerapan pendidikan kesehatan reproduksi pada anak. *Journal of Public Health and Community Service*, 1(2), 75–79.
- Jannah, M. R. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada remaja di SMPN 8 Palangkaraya Raya* (Skripsi). Poltekkes Palangkaraya Raya.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (n.d.). *KemenPPPA ajak orang tua dan satuan pendidikan edukasi kesehatan reproduksi bagi anak*. KemenPPPA.
- Novita, D., Purwaningsih, H., & Susilo, E. (2020). Kesiapan menghadapi menarche pada anak sekolah dasar sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 5(2).
- Nurdiyanti, S. (2019). Implementasi media visual dan audiovisual terhadap pembelajaran anak usia dini di era revolusi industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 642–650.
- Putri, R. A., Magdalena, I., Fauziah, A., & Azizah, F. N. (2021). Pengaruh gaya belajar terhadap pembelajaran siswa sekolah dasar. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(2), 157–163.
- Rahmawati, F. (2023). *Pengaruh edukasi audiovisual tentang menstruasi terhadap kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SDN 2 Bener Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten* (Skripsi). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171–176.
- Solehah, K. (2018). *Gambaran kesiapan menghadapi menarche pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sumber Kalong 01 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember* (Skripsi). Universitas Jember.
- Via, P., Nuraeni, N., & Rosidawati, I. (2021). The readiness of elementary school students to face menarche: Literature review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(1). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v4i2.178>

Widyawati. (2020). *Buku ajar pendidikan dan promosi kesehatan untuk mahasiswa keperawatan*. STIKES Binalita Sudama Medan.

Yunita, S. D. B. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri* (Skripsi). STIKES Hang Tuah, Surabaya.