Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Menghadapi Menstruasi pada Remaja

Triana Mirasari[1], Yeni Nur Rahmayanti[2]
[1,2)]Dosen STIKes Mitra Husada Karanganyar
E-mail : ariantomira@gmail.com

Abstrak

Usia 11-16 tahun merupakan usia normal mendapatkan menstruasi pertama kalinya. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan hal yang penting bagi remaja, Pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi masih sangat rendah, terbukti pada remaja putri yang mengalami menstruasi pertama pada 32 siswi belum mengetahui menstruasi secara menyeluruh dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja tentang menstruasi. Penelitian ini menggunakan rancangan Pre-Eskperimental Design (One Group Pretest and Posttest). Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Data primer berupa kuesioner yang diberikan pada siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Populasi penelitian 110 siswi dengan menggunakan teknik kuota sampling sebanyak 84 sampel. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan pretest dan posttest sebesar 16,87 dan 24,31. Nilai signifikasi pengetahuan 0,000 Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan menghadapi mentruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan Reproduksi, Pengetahuan Kesehatan reproduksi, Remaja putri

Reproductive Health Education to Knowledge of Menstruation on Young Girls

Abstract

The normal age to get first menstruation is between 11-16 years. Adolescents need to have the knowledge of reproductive health, but young girls' knowledge of reproductive health is still very low, in fact that 32 young girls who experienced their first menstruation did not know about menstruation and had never received reproductive health education. This research objective was to determine the effect of reproductive health education on adolescent knowledge of menstruation. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design approach. Primary data was in the form of a questionnaire given to female students before and after being given reproductive health education. The study population was 110 female students, taken using a quota sampling technique of 84 samples. The results showed that the average pretest and posttest knowledge are 16.87 and 24.31. The significance value of knowledge is 0.000 and Ha is accepted. It can be concluded that there is an effect of reproductive health education to knowledge of menstruation on young girls.

***Keywords**: Reproductive Health Education, Reproductive Health Knowledge, Young Girls*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja, oleh karena itu remaja sudah seharusnya mengetahui perihal pengetahuan kesehatan reproduksi (Irianto dalam Maarif, 2017). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan hal yang penting bagi remaja dan sebaiknya diberikan sejak dini karena jika informasi yang didapat tidak benar dapat mengakibatkan pengetahuan dan persepsi remaja menjadi salah (Udu, 2014)

Survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Jawa Tengah pada tahun 2010 tentang reproduksi 43,22% berpengetahuan rendah, 37,28% berpengetahuan cukup dan 19,50% berpengetahuan baik (Ristraningsih, 2017) sedangkan berdasarkan BKKBN (2010) remaja putri yang mengetahui menstruasi umur 15-19 tahun sekitar 75% dan umur 20-24 tahun sekitar 78%. Berdasarkan hasil survei diatas dapat disimpulkan jika pengetahuan reproduksi remaja masih rendah. Rendahnya pengetahuan reproduksi remaja khususnya, tentang menstruasi pada remaja putri ini dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya karena kurangnya informasi dari orang tua, kakak atau saudara perempuan, guru dan sebagainya (Prautami, 2018). Usia 11-16 tahun merupakan usia normal mendapatkan menstruasi pertama kalinya (Afifah, 2016).

Menstruasi pertama sering dialami oleh remaja putri sebagai pengalaman traumatis, terkadang remaja putri yang belum siap menghadapi menstruasi pertama akan timbul keinginan menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa menstruasi sebagai suatu yang mengancam keadaan ini dapat berlanjut kearah negatif dimana remaja putri tersebut mengalami kecemasan dan ketakutan karena masalah pendarahan pada organ kelamin dan proses menstruasinya. Tetapi berbeda dengan bagi remaja putri yang telah siap dalam menghadapi menstruasi pertama, mereka kan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka mengganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Ruspawan, 2014).

Lingkungan remaja putri yang kurang kondusif seperti antar teman belum saling berbagi pengetahuan karena sama-sama belum memahami menstruasi dan pendidikan kesehatan reproduksi dari orang tua masih kurang, dan minimnya literatur diperpustakaan sekolah yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan reproduksi (Ruspawan, 2016). Cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi adalah dengan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan pendidikan yang berusaha untuk memberikan pengetahuan agar remaja dapat mengubah perilaku seksualnya kearah yang lebih betanggung jawab (Ruspawan, 2016). Pendidikan kesehatan tentang reproduksi di Indonesia kebanyakan diberikan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) daripada Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Kemenkes, 2010). Remaja awal berada di sekolah menengah pertama sehingga pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi paling tepat diberikan di SMP.

Penelitian Maarif, (2017), dengan Metode Penelitian *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *Pretest-Posttest with Control Group*, Hasil Penelitian didapatkan hasil Ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media permainan ular tangga p=0,000.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VII sebanyak 110 siswi dengan kriteria umur 12-14 tahun. Peneliti melakukan diskusi dengan tanya jawab dengan 30 siswi selama 3 hari dan didapatkan hasil dari 40 siswi, 32 siswi belum mengetahui menstruasi secara menyeluruh dan belum pernah mendapatkan

pendidikan kesehatan reproduksi sedangkan 12 siswi lainnya mengatakan sudah pernah mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi dan sudah mengetahui tentang menstruasi namun pengetahuan mereka masih terbatas.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja tentang menstruasi pada remaja putri kelas VII .

METODE

Penelitian ini menggunakan design penelitian *Pre-Eksperimental*. Pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest And Posttest Design*, yaitu pada desain itu terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII. Sampel dalam penelitian ini adalah 84 siswi. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Data primer berupa kuesioner yang diberikan pada siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Data yang diperoleh diolah dengan statistik uji paired t-test. Perbedaan rata-rata pada $p < 0,05$ dianggap bermakna (signifikan).

HASIL

Karakteristik responden tertera pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	(%)
1	Usia	75	89,3
	13 tahun	9	10,7
	14 tahun	13	
	Usia Rata-Rata		
2	Menarche		
	Sudah	54	64,3
	Belum	30	35,7

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi

Kategori Pengetahuan	Perlakuan			
	Pre test	%	Post test	%
Baik	2	2,4	84	100,0
Cukup	68	81,0	0	0
Kurang	14	16,7	0	0
Total	84	100,0	84	100,0
Mean	16,87		24,31	
SD	2,13		1,49	
Median	17		24	
Min	13		21	
Max	21		27	

Hasil uji *Paired t-Test* untuk pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada kelompok perlakuan pretest dan posttest diperoleh hasil nilai t hitung -32,622, sedangkan t tabel 1,98 jadi bila t hitung > dari t tabel (32,6 >1,98) terdapat berbedaan signifikan maka Ha diterima. Nilai ρ adalah 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh bermakna pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dalam menghadapi menghadapi mentruasi.

Tabel 3. Distribusi Uji Paired T-Test

	Rata – Rata	t-hitung	t-tabel	ρ-value
Pretest	16,87	-32,62	1,98	0,000
Posttest	24,31			

Hasil uji Paired t-Test untuk pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada kelompok perlakuan pretest dan posttest diperoleh hasil nilai t hitung -32,622, sedangkan t tabel 1,98 jadi bila t hitung > dari t tabel (32,6 >1,98) terdapat berbedaan signifikan maka Ha diterima. Nilai ρ adalah 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh bermakna pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dalam menghadapi menghadapi mentruasi.

PEMBAHASAN

Hasil dari tabel 1 sebagian besar responden berusia 13 tahun lebih banyak yaitu 75 responden (89,3%), dan usia 14 tahun 9 responden (10,7%). Pada usia 10-16 tahun biasanya remaja putri mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya (Pieter, dalam Nisa 2016). Bertambahnya usia seseorang akan mempengaruhi pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik (Notoatmojo, 2012). Hal ini didukung oleh penelitian Ristraningsih (2017) bahwa usia 10-14 tahun merupakan masa emas untuk terbentuknya landasan yang kuat tentang kesehatan reproduksinya.

Karakteristik berdasarkan menarche dimana yang sudah mengalami menarche lebih banyak yaitu 54 respoden (64,3%). dan yang belum mendapatkan menarche 30 responden (35,7%). Menarche atau menstruasi pertama terjadi rentang usia 10-16 tahun. menarche dipengaruhi oleh keadaan gizi, keturunan, dan faktor lainnya. Remaja umumnya mengalami menarche pada usia 12 tahun, namun dapat juga lebih awal diusia 9-10 tahun, atau bahkan lebih lambat pada usia 17-20 tahun (Delaune and Ladner, 2011).

Tingkat pengetahuan siswi kelas VII sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 68 responden (81,0%). Pengetahuan mempengaruhi berbagai faktor yaitu faktor umur, pengalaman, pekerjaan, lingkungan, sosial budaya, informasi dan pendidikan (Notoatmojo, 2012). Pada siswi kelas VII sebagian besar berumur 13 dan 14 tahun. ini dikategorikan sebagai masa remaja tengah dan dapat diuraikan bahwa bertambahnya umur dapat berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang dimilikinya.

Ilmu yang dimiliki diperoleh dari pengalaman diri sendiri atau orang lain. Seperti pengalaman yang terjadi pada umur 13 dan 14 tahun bahwa terdapat responen yang belum mentruasi dan ada juga yang sudah mentruasi. Serta umur 13 dan 14 tahun sudah terkena paparan media massa cetak maupun elektronik tetapi tidak semua responden menerima informasi dengan baik sehingga mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Informasi kesehatan reproduksi dan menstruasi juga bisa didapatkan dari keluarga, guru dan lingkungan sekitar dalam proses perkembangannya (Ristraningsih, 2017).

Penelitian Ruspawan (2016), dalam melakukan peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara mendengarkan pendidikan kesehatan atau informasi dari orang tua, guru, dan media massa. Pengetahuan seseorang didapatkan dari hasil interaksi di lingkungan sekitarnya seperti lingkungan sekolah yang memberikan pembelajaran tentang kesehatan reproduksi dan menyediakan fasilitas yang dapat menunjang pelaksanaan pendidikan kesehatan.

Tingkat pengetahuan siswi kelas VII sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 26% berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 14 responden. Siswi yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mungkin disebabkan karena kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi. Kebanyakan dari responden hanya menerima informasi dari teman sebaya dan internet yang menyebabkan timbulnya persepsi responden sendiri yang belum tentu akan kebenarannya.

Berdasarkan penelitian Prihatiningsih dan Sasongko (2017) bahwa 70% remaja memiliki pengetahuan kurang karena siswi kurang mendapatkan informasi kesehatan reproduksi terutama menstruasi dan pengetahuan yang masih kurang. Sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan baik hanya 2 responden (10,5%). Pengetahuan baik yang responden miliki mungkin didapatkan dari faktor pengalaman yaitu pengalaman menstruasi terlebih dahulu sehingga memungkinkan responden mengetahui tentang informasi menjaga kesehatan reproduksi terkait mentruasi dari bu atau kakak perempuannya.

Perbedaan tingkat pengetahuan pada siswi kelas VII setelah dilakukan pendidikan kesehatan reproduksi pada pretest dan postest melalui uji Paired T-Test menunjukan nilai p = 0,00 dan didapatkan hasil post test bahwa peningkatan responden menjadi baik yaitu 84 (100,0%) dengan rentang skor 21 – 27 soal. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan peneliti menggunakan metode ceramah melalui via Video Call WhatsApp. Peneliti menyampaikan ceramah dengan sangat baik sehingga mampu dimengerti oleh responden. Dari metode ceramah ini mendapatkan keuntungan yaitu mudah disampaikan serta mampu dipahami dengan baik serta adanya komunikasi dua arah ini responden lebih memahami dari yang disampaikan oleh peneliti. Yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah informasi yang diterima oleh seseorang dengan sumber informasi yang didapatkan dari beberapa sumber yaitu pendidikan kesehatan (Dolang dan Kiriwenno, 2020).

Pelaksanakan penelitian selain menggunakan metode ceramah juga menggunakan media Powerpoint. Pemilihan media powerpoint ini disajikan berupa teks dan gambar yang dikombinasikan. Sehingga penggunaan media ini mampu menarik perhatian dari responden dalam melaksanakan pendidikan kesehatan dan responden juga dapa membaca kembali materi yang sudah di terangkan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden (Prautami, 2018)

Dari Uji Paired T-Test didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi tentang mentruasi di SMP N 1 Ngargoyoso ditandai dengan nilai signifikan 0,000 dan t hitung > dari t tabel (32,6 >1,98). Nilai rata-rata pretest adalah 16,87 dan posttest adalah 24,31 sehingga disimpulkan pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja pada kelas VII di SMP Negeri 1 Ngargoyoso. Dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan perlu dilakukan pendidikan kesehatan yaitu upaya mempengaruhi seseorang maupun kelompok sesuai dengan diharapkan oleh pemberi pendidikan kesehatan (Notoatmojo, 2012).

Pemberian pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan media powerpoint, keunggulan pelaksanaan menggunakan metode dan media ini adalah peserta dapat menggunakan kedua indra, yaitu mata dan telinga. Penggunaan indra secara maksimal tersebut memberi hasil yang baik yaitu meningkatnya persentase jumlah peserta yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan powerpoint sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden (Dolang dan Kiriwenno, 2020)

Notoatmojo (2012) juga mengemukakan bahwa perubahan pengetahuan dan sikap merupakan hasil belajar dimana dalam proses belajar terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor, antara lain subjek belajar (sasaran), pengajar atau fasilitator belajar, motode yang digunakan, alat bantu belajar (media) dan materi atau bahan yang dipelajari. Penggunaan media diartikan sebagai perantara yang sering dijumpai dalam berbagai kegiatan seperti proses belajar mengajar, seminar, rapat, dan kegiatan ceramah lainnya. Serta media sebagai sumber pesan dengan penerima pesan atau informasi sehingga media dapat diartikan sebagai perantara atau penghubung atara dua pihak (Anita, 2012)

Media pembelajaran mampu mempengaruhi efektifitas pembelajaran sehingga mampu meningkatkan peserta didik dalam belajar dan mampu meningkatkan penyerapan materi dan memfokuskan informasi pengetahuan (Arsyad, 2012). Dalam penelitian khoirunisa pendidikan kesehatan reproduksi memberikan peluang

bertambahnya pengetahuan sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nisa (2016) pengetahuan yang baik tentang mentruasi dapat disebabkan karena responden sudah mendapatkan informasi, salah satunya dari pendidikan kesehatan. Remaja pun mengakui selama ini belum mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terutama menstruasi baik dari lingkungan sekitar remaja ataupun fasilitas yang ada di sekolahnya.

Begitupun informasi dari pihak guru bahwa pelayanan kesehatan pernah melakukan penyuluhan disekolah tersebut tetapi tidak spesifik tentang kesehatan reproduksi remaja dan apabila program penyuluhan ada tetapi tidak tentang kesehatan reproduksi remaja. Rendahnya informasi dan kurangnya fasilitas media yang mendukung informasi dapat menjadi salah satu penyebab siswi berpengetahuan rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afifah (2016) yang menyebutkan bahwa remaja yang berpengetahuan rendah diakibatkan karena tidak pernah memperoleh informasi dan tidak banyak menggali informasi dari media masssa, buku maupun majalah yang merupakan sumber dari informasi. Latar belakang pendidikan orang tua dan lingkungan remaja putri juga bisa menjadi faktor yang dapat menyebabkan pengetahuan rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Prautami dan Dewi (2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang menarche pada siswi sekolah dasar didapatkan skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan yakni mean 9,60 dan meningkat menjadi 13,96 setelah diberikan pendidikan kesehatan, dan pada penelitian Butar (2018), yang berjudul pengaruh pemberian edukasi terstruktur tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap siswi kelas IV dan V dalam menghadap menarche juga terdapat pengaruh dengan rata-rata 9,03 menjadi 11,69.

Pada penelitian Deepalakshmi, dkk (2019), pengetahuan tentang menstruasi dikalangan remaja putri sekolah tidak memuaskan dan pengetahuan mereka telah meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan hasil pretest 68,66% dan hasil postest 96%. Hasil penelitian ini menjanjikan dan mendorong untuk memberikan lebih banyak pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menstruasi.

Pada penelitian Ulfa dan Agustina (2016) yang berjudul pengaruh penyuluhan tentang menarche terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri pra menstruasi bahwa pengetahuan mentruasi sesudah diberi penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 39% yang awalnya hanya 20% dan meningkat menjadi 59%. Hal ini sangat jelas bahwa informasi sangat memberikan dampak terhadap seseorang, semakin baik informasi yang didapatkan maka semakin baik pengetahuan seseorang.

Setyowati, dkk (2019), mengatakan bahwa program pendidikan kesehatan reproduksi ini sangat bermanfaat untuk mempersiapkan remaja perempuan dalam menstruasi dibuktikan dengan hasil penelitian pengetahuan remaja perempuan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat sebanyak 50%.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Herwati (2016), meneliti tentang pendidikan kesehatan dalam kesiapan menghadapi menarche di sekolah dasar. Hasil menunjukkan bahwa pada pretest, sebagian besar siswi pada tingkat kesiapan kurang berjumlah respoden 41,7%, sedangkan pada posttest, paling banyak siswi pada tingkat kesiapan tinggi 58,3%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kesiapan dalam menghadapi menarche. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menarche di sekolah dasar.

Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan kepada responden, menyebabkan terjadinya perubahan respon dari respon negatif menjadi respon positif saat terjadinya menstruasi, dimana semua responden yang telah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi tidak merasa cemas, takut, marah, malu dan sedih lagi saat menstruasi datang, pengetahuan siswi tentang menstruasi menjadi lebih luas, dari cara merawat kebersihan tubuh saat menstruasi, menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi dengan berolahraga dan makan makanan yang bergizi, serta tetap bersosialisasi dengan orang lain.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi sebagian besar dalam kategori cukup dan setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi menjadi baik. Terdapat pengaruh bermakna pemberian pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah A & Tulus PH., 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. Jurnal Kebidanan, Vol. 05 No. 11

Anita. 2010. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Fitramaya

Arsyad, A. 2011. Media Pembelajaran cetakan ke- 15. Jakarta : Rajawali Pers

Butar J. 2018. Pengaruh Pemberian Edukasi Terstruktur Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Kelas IV Dan V Dalam Menghadapi Menarche Di Sdn 106453 Sukadamai Kabupaten Sedang Bedagai. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

Deepalaksmi M, Viswanathan V, dkk. 2019. Impact of Pharmacist Conducted Health Education on Menstual Hygiene Management among Alolescent Girls. A Constituent College of JJS Academy of Higher Eduation and Research. India

De Laune and Ladner. 2011. Fundamentals Of Nursing Standards and Practice Fourth Editoon. USA : Delmor Cengage Learning

Dolang WM & Kiriwenno E. 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Mentruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. STIKES Pasapua. Ambon

Herwati, Dkk. 2016. Pendidikan Kesehatan dalam Kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. Poltekkes Kemenkes Padang

Maarif S. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Di Selo Boyolali. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan UMS

Nisa KK & Komalasari T. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII,VIII, IX Tentang Menstruasi Di MTs Miftahul Huda Kabupaten Sumedang Tahun 2015. Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan Vol. 2, No. 8

Notoatmojo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Prihatinningsih S & Sasongko A. 2017. Pengaruh Pendidkan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi dan Sikap Terhadap Perlaku Seksual Beresiko pada Remaja.Depok.

Program Studi Kebidanan Komunitas Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.

Prautami ES & Ratna D. 2018. Penagruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. Akademi Kebidanan Ponpes Assanadiyah Palembang.

Ristraningsih, GP. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswi VIII di SMP N 28 Semarang. Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Surakarta

Ruspawan IDW, Suratiah, Gusti AKR. 2016. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Respon Psikologis Remaja Saat Menarche. Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

Setyowati, Rizkia M, Ungsianik T. 2019. Improving Female Adolescents' Knowledge, Emotional Response, and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarcheal Preparation Reproductive Health Education. Faculty of Nursing, Universitas Indonesia. Depok, West Java, Indonesia

Udu WSA & Putu YWW. 2014. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat/ Kedokteran Komunitas FK

Ulfa M & Agustina I. 2016. Pengaruh Penyuluhan tentang Menarche terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Pra Menstruasi. STIKes Patria Husada Blitar