



**ANALISIS PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG
MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWA
SEKOLAH DASAR**

Sylvianovelista R. Losoiyo¹, Nilam Fitriani Dai², Hamsina Rumbouw³, Nabila Payapo¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS PROF Dr J A Latumeten Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97117, Indonesia

²Universitas Indonesia Timur, Bua Kana, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

³Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nuwar Fakfak, Jl. Ahmad Yani, Fak Fak Utara, Distrik Fakfak, Fakfak, Papua Barat 98651, Indonesia

*Sylviaonlineroom94@gmail.com

ABSTRAK

Banyak remaja yang terjerumus dalam perilaku seksual yang tidak sehat disebabkan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sehat. Selama ini, sebagian masyarakat merasa takut untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja kurang memiliki pengetahuan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait masalah menarche. Remaja putri yang pengetahuannya kurang tentang menarche mengatakan timbul perasaan negatif cemas, takut, malu dan bingung ketika mereka menghadapi menarche. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche di SD Negeri 187 Maluku Tengah tahun 2024. Penelitian ini bersifat korelatif dengan pendekatan cross sectional study Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah sampel 33 yang berumur 9-11 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner yang telah dilakukan uji validitas ($>0,388$) dan reliabilitas ($0,789$). Analisa data chi-square test. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p value = $0,036$ pada Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0.001 pada Hubungan Sikap Remaja Putri dengan Kesiapan Menghadapi Menarche. Kesimpulannya ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja putrid tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche.

Kata kunci: menarche; menstruasi; pengetahuan; remaja putri; sikap

**ANALYSIS OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF ADOLESCENT FEMALES
ABOUT MENSTRUATION WITH MENARCHE READINESS IN ELEMENTARY
SCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

Many teenagers are involved in unhealthy sexual behavior due to lack of knowledge about healthy reproductive health. So far, some people are afraid to talk about menstruation problems in the family, so that teenagers do not have good enough knowledge and attitudes about physical and psychological changes related to menarche problems. Adolescent girls who have less knowledge about menarche said that they felt negative feelings of anxiety, fear, shame and confusion when they faced menarche. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes of adolescent girls about menstruation and readiness to face menarche at SD Negeri 187 Central Maluku in 2024. This study is correlative with a cross-sectional study approach. The sampling technique is total sampling with a sample size of 33 aged 9-11 years. The research instrument used was a questionnaire that had been tested for validity (> 0.388) and reliability (0.789). Chi-square test data analysis. The results of the statistical test showed a p value = 0.036 in the Relationship between Knowledge of Adolescent Girls and Readiness to Face Menarche. The results of the statistical test showed a p value = 0.001 on the Relationship between Attitudes of Adolescent Girls and Readiness to

Face Menarche. The conclusion is that there is a relationship between knowledge and attitudes of adolescent girls about menstruation and readiness to face menarche.

Keywords: adolescent girls; attitudes; knowledg; menarche; menstruation

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Astuti et al., 2022). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes RI, 2018). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Wulandari et al., 2015). Berdasarkan data BKKBN Indonesia jumlah remaja berusia 10-24 tahun sudah mencapai sekitar 64 juta atau 27,6 persen dari total penduduk Indonesia. Jumlah remaja yang besar merupakan potensi yang besar bagi kemajuan bangsa namun jika tidak di bina dengan baik atau di biarkan saja berkembang ke arah yang negatif dan akan menjadi beban bagi negara (Kusuma Wardani et al., 2021). Masyarakat Internasional secara konsisten telah mengukuhkan hak-hak remaja akan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) yang benar dan pelayanan kesehatan reproduksi (KR) termasuk konseling saat *Internasional Conferenca on Population and Development (ICPD)* (Yamani et al., 2017).

Sekitar 1 milyar manusia atau setiap satu di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya hidup di Negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970 dan 2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Usman et al., 2022). Banyak remaja yang terjerumus dalam perilaku seksual yang tidak sehat disebabkan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sehat. Menurut Apriyanti et al., (2018), pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih sangat rendah dibuktikan 83,7% remaja kurang memahami kesehatan reproduksi dan hanya 3,6% yang tahu pentingnya kesehatan reproduksi.

Selama ini, sebagian masyarakat merasa takut untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja kurang memiliki pengetahuan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait masalah *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche*, karna perasaan cemas dan takut akan muncul pada remaja putri (Ningrum & Rahayu, 2021). Remaja putri yang pengetahuannya kurang tentang *menarche* mengatakan timbul perasaan negatif cemas, takut, malu dan bingung ketika mereka menghadapi *menarche* (Islamy & Farida, 2019). Wajar jika pada umumnya remaja putri menjadi risau mengenai sesuatu yang tidak biasa atau baru ini. Itulah sebabnya mendapatkan informasi yang benar niscaya akan bermanfaat untuk meredam kerisauan yang tidak perlu (Dya & Adiningsih, 2019).

Ilmu pengetahuan dapat memberikan rasa aman kepada manusia. Pengetahuan mengenai reproduksi memberitahukan apa yang dialami oleh seorang perempuan yang sedang pada masa puber adalah normal. Adanya perasaan bingung saat pertama kali mengalami menstruasi disebabkan oleh remaja putri tersebut kurang pengetahuan tentang menstruasi (Pertiwi, 2018). Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari SD Negeri 187 Maluku Tengah dengan jumlah keseluruhan remaja putri kelas IV,V dan VI sebanyak 33 siswi. Dan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada sepuluh orang yang mengikuti pelajaran di SD Negeri 187 Maluku Tengah mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui secara pasti tentang

menstruasi, tanda dan gejala menstruasi, siklus menstruasi, dan perawatan diri saat menstruasi. Berdasarkan pernyataan tiga orang remaja menyatakan bahwa mereka merasa malu jika ditanyakan hal-hal yang berkaitan dengan menstruasi. Hal tersebut dianggap masih tabu pada sebagian remaja putri tersebut, dan mereka hanya tersenyum jika ditanyakan mengenai menstruasi. Lima orang lainnya mengatakan belum memiliki persiapan yang matang terhadap menstruasi pertama yang akan mereka hadapi dan cenderung memperlihatkan sikap negatif, mereka mengatakan takut menghadapi menstruasi. Dua orang lainnya mengatakan telah memiliki kesiapan dalam menghadapi menstruasi karena menurut mereka menstruasi merupakan hal yang lumrah terjadi pada wanita yang akan dewasa. Mereka juga telah mendapat penjelasan-penjelasan dari ibu mereka tentang menstruasi (Data SD SD Negeri 187 Maluku Tengah 2024)

Masih kurangnya ketidaktahuan siswi terhadap menstruasi menunjukkan masih kurangnya informasi yang didapatkan tentang menstruasi dan disinilah siswi perlu diberikan informasi yang baik agar mengetahui hal-hal yang berkaitan tentang menstruasi agar remaja memiliki kesiapan yang matang ketika menghadapi menstruasi pertama. Berdasarkan latar belakang yang ada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan dan sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* di SD Negeri 187 Maluku Tengah tahun 2024.

METODE

Penelitian ini bersifat *korelatif* yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel yaitu hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam kesiapan menghadapi *menarche* di SD Negeri 187 Maluku Tengah tahun 2024 dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independent dan variabel dependent hanya satu kali pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas IV berjumlah 11 orang, V berjumlah 11 orang dan VI berjumlah 11 orang, seluruh remaja putri di SD Negeri 187 Maluku Tengah dengan kriteria yaitu belum menstruasi sebanyak 33 orang. Untuk jumlah sampel yang diambil yaitu 33 orang yang belum mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu pengambilan sampel dimana jumlah semua populasi akan dijadikan sampel.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 20 September 2024. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengumpulkan data tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche*, yang telah valid ($>0,388$) dan reliabel ($0,789$). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh variabel independen (pengetahuan dan sikap) terhadap variabel dependen (kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*). Analisis ini untuk mengukur hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* dengan menggunakan chi square test (χ^2).

HASIL

Berdasarkan tabel 1 di atas mayoritas pada usia 10 tahun, yaitu sebanyak 33 responden (42,4%). Diketahui bahwa kelas yang paling dominan adalah kelas 5 SD yaitu sebanyak 13 orang (39,4%). Berdasarkan tempat tinggal menunjukkan 32 responden atau 97,0 % tinggal. Diketahui bahwa remaja putri memperoleh sumber informasi tentang menstruasi paling dominan dari orangtua/keluarga, yaitu sebanyak 31 responden (93,9 %). Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi paling dominan adalah dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 23

responden (69,7 %), sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* 21 responden (63,6 %) dengan sikap baik. Hasil menunjukkan 25 responden (75,8%) siap menghadapi *menarche*.

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Kriteria	Kategori	Frekuensi Jawaban	
		f	%
Umur	9 Tahun	13	39,4
	10 Tahun	14	42,4
	11 Tahun	6	18,2
Kelas	4 SD	11	33,3
	5 SD	13	39,4
	6 SD	9	27,3
Tempat Tinggal	Kakek/Nenek	1	3,0
	Orang tua/Keluarga	32	97,0
Pengetahuan	Baik	23	69,7
	Kurang	10	30,3
Sikap	Baik	21	63,6
	Kurang	12	36,4
Kesiapan Menghadapi Menarche	Siap	25	75,8
	Tidak siap	8	24,2

Tabel 2.
Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Pengetahuan	Kesiapan Menarche				Jumlah		X ¹	P (Sig)
	Siap		Tidak Siap		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	20	60,6	3	9,1	23	70,0	8,183	0,036
Kurang	5	15,2	5	15,2	10	30,0		

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa terdapat 23 responden (70,0%) memiliki pengetahuan baik dan siap menghadapi *menarche* sebanyak 20 responden (60,6%) serta yang tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 3 responden (9,1%). Sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (30,0%) dimana yang siap menghadapi *menarche* sebanyak 5 responden (15,2%) dan tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 5 responden (15,2%). Berdasarkan uji statistik *Chi square* diperoleh nilai $p = 0.036 < \text{nilai } \alpha$ yang berarti H_a diterima dimana terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* di SD Negeri 187 Maluku Tengah.

Tabel 3.
Hubungan Sikap Remaja Putri dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Sikap	Kesiapan Menarche				Jumlah		X ²	P (Sig)
	Siap		Tidak Siap		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	20	60,6	1	3,0	21	64,0	11,933	0,001
Kurang	5	15,2	7	21,2	12	36,0		

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terdapat 21 responden (64,0%) yang memiliki

sikap baik dan siap menghadapi *menarche* sebanyak 20 responden (60,6%) serta yang tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 1 responden (3,0%). Sedangkan yang memiliki sikap kurang sebanyak 12 responden (36,0%) dimana yang siap menghadapi *menarche* sebanyak 5 responden (15,2%) dan tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 7 responden (21,2%). Berdasarkan uji statistik *Chi square* diperoleh nilai $p = 0.001 < \text{nilai } \alpha$ yang berarti H_a diterima dimana terdapat hubungan yang antara sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* di SD Negeri 187 Maluku Tengah.

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche*

Dari hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dan siap menghadapi *menarche* sebanyak 23 atau 70.0 % dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 responden atau 30,0 %. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,036$, sehingga H_a diterima dimana terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian responden dengan pengetahuan baik sebanyak 23 responden dimana 20 responden (60,6%) siap menghadapi *menarche* dan 3 responden (9,1%) tidak siap menghadapi *menarche*. Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* menunjukkan arah kecenderungan remaja putri dengan pengetahuan yang baik akan lebih ke sikap arah positif dan remaja putri dengan pengetahuan kurang mempunyai kecenderungan sikap arah negatif (Lestari et al., 2024). Arah positif remaja mempunyai kesiapan ketika mengalami *menarche* karna menganggap sebagai hal yang wajar dan pasti terjadi pada semua wanita, tidak takut dan apa yang harus dilakukan ketika sudah mengalami *menarche* dan arah negatif jika remaja mempunyai perasaan takut, bingung, tidak tahu apa yang akan terjadi dan tidak siap apa yang akan dialaminya (Pertiwi, 2018).

Pengetahuan remaja putri di SD Negeri 187 Maluku Tengah paling dominan adalah pengetahuan baik sebanyak 20 responden (60,6%) hal ini menunjukkan remaja putri di SD Negeri 187 Maluku Tengah sudah cukup mengetahui tentang menstruasi.

Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi pertama (*menarche*) didapatkan rata-rata presentase 89.3% termasuk dalam kategori positif. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa makin baik pengetahuan responden maka akan semakin siap responden tersebut untuk menghadapi *menarche*, sebaliknya semakin kurang pengetahuan responden tentang *menarche* maka semakin tidak siap responden tersebut untuk menghadapi *menarche* (Dya & Adiningsih, 2019).

Pengetahuan merupakan salah satu domain yang paling dasar dalam membentuk suatu perilaku yang dapat berdampak pada kesiapan seseorang dalam menghadapi situasi yang baru yang sebelumnya belum pernah dilihatnya/diketahuinya (Islamy & Farida, 2019). Sebagaimana kondisi menstruasi pertama bagi remaja putri atau dapat disebut dengan *menarche* merupakan suatu pengalaman yang baru bagi mereka (Hero, 2021). Hal ini dikarenakan sebelumnya mereka belum pernah mengalami kondisi menstruasi. Untuk itu pemberian informasi terutama oleh keluarga sangat penting. Hal itu dapat dimulai dengan memberikan informasi awal kepada remaja putri yang meliputi apa itu menstruasi dengan bahasa yang mudah untuk dipahami oleh remaja putri (Wulandari et al., 2015).

Hubungan sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche

Dari hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap yang baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 21 responden atau 64.0%. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value = 0.001 yang berarti $< \alpha$, sehingga H_a diterima dimana terdapat hubungan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menarche. Sikap remaja putri di SD Negeri 187 Maluku Tengah tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche sebanyak 21 responden (63,6%) dengan sikap baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 20 responden (60,6%) dan 1 responden (3,0%) yang memiliki sikap baik tetapi tidak siap menghadapi menarche. Gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah siap menghadapi menarche hal ini ditunjukkan dengan mayoritas remaja putri SD Negeri 187 Maluku mempunyai sikap positif terhadap menarche. Dimana sikap remaja putri menunjukkan rasa keikhlasan ketika dia tahu bahwa sudah menuju dewasa, percaya diri, tidak takut dan tidak cemas terhadap apa yang dialaminya.

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Kusuma Wardani et al., 2021). Sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu kepercayaan, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, kecenderungan untuk bertindak. Ketiga komponen ini secara bersamaan membentuk sikap yang utuh (Yuhbaba & Setiawan D., 2012). Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan penting (Suarni, 2020). Dalam hal ini menarche adalah objek, sehingga setelah tahu secara benar tentang objek tersebut individu akan memberikan respon yang baik tentang objek. Masa remaja terjadi perubahan hormon dalam tubuh yang berpengaruh pada labilnya emosi. Pertumbuhan kemampuan intelektual remaja cenderung membuat mereka bersikap kritis. Sikap ini jika dibimbing dan diarahkan dengan baik akan berakibat konstruktif dan berguna. Kesiapan biasanya terjadi bilamana remaja mendapatkan informasi yang menyeluruh mengenai menarche terlebih dahulu sebelum mengalaminya. Dengan sikap yang baik tentang menarche seorang remaja awal menjadi lebih siap menghadapi menarche (Herawati, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan remaja putri tentang menstruasi menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menarche memenuhi kriteria baik, yaitu 23 responden atau 69,7% dari 33 responden. Hasil penelitian terhadap remaja putri pada umumnya memiliki sikap baik tentang menarche, yaitu 21 responden atau 63,6% dari 33 responden. Uji Analisa menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche dan ada hubungan antara sikap remaja putri tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) STIKES RS Prof Dr. J.A Latumeten atas dukungan dan partisipasinya. Tidak lupa terimakasih kepada STIKES RS Prof Dr. J.A Latumeten yang telah menjadi motor penggerak utama dalam menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Apriyanti, P., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 3(2), 49–58.
<https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/274>

- Astuti, Y. F., Munawaroh, S., Mashudi, S., Isro'in, L., & Nurhidayat, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas Viii Smpn 3 Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.24269/hsj.v6i1.1158>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Kebidanan Riau: Universitas Pasir Pengaraian*, 161–172.
- Hero, S. K. (2021). Faktor Resiko Kanker Payudara. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1533–1538.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kemenkes RI. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. In *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 2745–8555.
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN PERKAMPUNGAN MINANGKABAU YAYASAN SHINE AL FALAH PADANG. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 50–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.34035/jk.v15i1.1212>
- Ningrum, M. P., & Rahayu, R. S. R. (2021). Determinan Kejadian Kanker Payudara pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 362–370. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Pertiwi, T. I. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Praktik Menstrual Hygiene Pada Siswi Sdn 4 Pacarkembang Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.142-154>
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di SMP Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *Jurnal JUMANTIK*, 5(1), 46–55.
- Usman, H., Tondong, H. I., & Kuswanti, F. (2022). Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Menstrual Hygiene Management Comic Book Di Pondok Pesantren Hidayatullah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 475–485. <https://doi.org/10.29407/ja.v6i2.16353>
- 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.
- Yamani, A., Putra, R., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medika, I. C.

- (2017). Hubungan pengetahuan tentang menarche dengan tingkat kecemasan pada remaja putri. *Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*,.
- Yuhbaba & Setiawan D. (2012). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. *Jurnal Kesehatan ...*, 2(2), 97–101.