

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap
Pengetahuan Kesiapan Fisik Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas 5 Dan 6 SDN 3
Mojoagung Grobogan**

Suminah¹⁾, Ratih Dwilestari Puji Utami²⁾, Galih Priambodo³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

mimin250700@gmail.com

ABSTRAK

Menarche menjadi hal penting yang harus disiapkan oleh remaja putri untuk menghadapinya, pemberian informasi dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan yang menggunakan media audiovisual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan kesiapan fisik dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6.

Metode Penelitian menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan *one group pre-test and post-test without control group design*. Populasi penelitian siswi kelas 5 dan 6 SDN 3 Mojoagung Grobogan usia 10-13 tahun 45 siswa dengan tehnik *total sampling* sejumlah 33 responden, yang di uji dengan uji *wilcoxcon*.

Hasil : uji *Wilcoxcon rank* tingkat pengetahuan meningkat sebanyak 33responden, Tingkat pengetahuan menurun 0 responden, tingkat pengetahuan menetap 0 responden, nilai p value $0,000 < \text{sig } \alpha (0,05)$.

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan kesiapan fisik menghadapi *menarche* siswi kelas 5 dan 6 SDN 3 Mojoagung Grobogan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Audiovisual, *Menarche*, Siswi
Daftar Pustaka : 21 (2013-2019)

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION USING AUDIOVISUAL MEDIA ON
KNOWLEDGE OF PHYSICAL READINESS IN FACING MENARCHE AMONG
5TH AND 6TH GRADE FEMALE STUDENTS AT SDN 3 MOJOAGUNG
GROBOGAN**

Suminah¹⁾, Ratih Dwilestari Puji Utami²⁾, Galih Priambodo³⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

^{2) 3)}Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta
mimin250700@gmail.com

ABSTRACT

Menarche is a crucial event that adolescent girls should prepare for. Information could be provided through health education using audiovisual media. The research aimed to determine the effect of health education using audiovisual media on the knowledge of physical readiness in facing menarche among 5th and 6th-grade female students.

The research method employed Quasi-Experimental with a one-group pre-test and post-test without a control group design. The research population consisted of 45 female students in the 5th and 6th grades of SDN 3 Mojoagung Grobogan, aged 10-13 years. A total of 33 respondents were selected using total sampling and were tested using the Wilcoxon test.

Results: The Wilcoxon rank test revealed knowledge level enhancement among 33 respondents, no decrease in knowledge among 0 respondents, and no knowledge level remained unchanged. The p-value was 0.000, less than the significance level α (0.05).

Conclusion: There was an effect of health education using audiovisual media on the knowledge of physical readiness in facing menarche among 5th and 6th-grade female students at SDN 3 Mojoagung Grobogan.

Keywords: Health Education, Audiovisual, Menarche, Female Students

References: 21 (2013-2019)

PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan matangnya alat kelamin dan terbentuknya kemampuan reproduksi pada wanita yang ditandai dengan menstruasi pertama. Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi pertama. Masa remaja merupakan masa perubahan fisik dan emosional serta perkembangan pubertas dan psikologis. Pada masa ini, anak cenderung mencapai pubertas lebih awal sehingga membuat mereka kebingungan dan sulit mendekati situasi baru (Janiwanti & Pieter, 2017). Remaja putri pada awal menstruasi pertama mempunyai skor depresi yang lebih tinggi dibandingkan remaja putri pada menstruasi terakhir (Nganu & Ramaswamy, 2018).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa batasan usia remaja adalah antara usia 10-19 tahun. Di Indonesia, remaja usia 10-19 tahun berjumlah sekitar 43 orang atau setara dengan 19,61% jumlah penduduk. Usia *menarche* remaja putri di Indonesia berkisar antara 12-14 tahun. Di Indonesia, remaja perempuan mendapatkan *menarche* pertama pada usia termuda 9 tahun dan tertua usia 18 tahun dengan nilai rata-rata usia *menarche* pertama terendah terdapat di Indonesia yaitu Yogyakarta (12,5 tahun), dan tertinggi di Kupang (13,86 tahun) (Kemenkes, 2013).

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun yang baru mulai memasuki lingkungan sekolah. Anak usia sekolah mempunyai perkembangan motorik dan emosi yang merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian, rasa percaya diri serta proses penyempurnaan fungsi tubuh dan pikiran. Anak usia sekolah berada pada tahap industri, yaitu kemampuan melakukan kegiatan yang sangat produktif, yang dapat meningkatkan harga diri dan mencegah

perasaan rendah diri pada anak usia sekolah. Tahap industri anak mengembangkan kemampuan pribadi yang dapat dinilai melalui keterampilan motorik, emosional, dan sosial. Anak usia sekolah mengalami kesulitan mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk menulis, membaca, dan menggambar secara efektif (Towsend, 2014).

Perkembangan merupakan suatu proses sebuah perubahan yang dialami oleh setiap manusia. Perkembangan anak merupakan suatu proses pengembangan kemampuan termasuk postur tubuh kearah yang lebih sempurna. Perkembangan juga melibatkan pembentukan sel, jaringan, organ dan sistem organ tubuh selama berfungsinya sistem tersebut (Mayar, 2013).

Pertumbuhan merupakan penambahan jumlah dan ukuran sel pada seluruh bagian tubuh dan dapat diukur secara kuantitatif. Pertumbuhan juga merupakan perubahan secara fisiologis akibat pematangan fungsi fisik yang terjadi secara normal dan sehat pada waktu normal. Pertumbuhan juga dapat dipahami sebagai suatu proses transmisi fisik yang berupa proses aktifitas yang berkesinambungan (Rofiah, 2016).

Perkembangan fisik pada wanita yang terjadi pada masa ini adalah pertumbuhan pesat pada tinggi badan, ukuran payudara, rambut kemaluan, dan pertumbuhan. Perubahan fisik yang terjadi pada pria saat ini adalah yang paling signifikan: pertumbuhan tinggi badan yang cepat, pertumbuhan penis, perkembangan testis, dan pertumbuhan rambut kemaluan (Mayar, 2013).

Kesiapan fisik merupakan dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan. Meningkatnya pertumbuhan fisik, baik berat badan, tinggi badan, dan kekuatan, memungkinkan anak untuk lebih mengembangkan kemampuan fisiknya dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya tanpa bantuan orang tua.

Perkembangan sistem saraf pusat memungkinkan remaja untuk lebih mengembangkan pemahaman dan kemampuan mengendalikan tubuhnya (Mansur & Budiarti, 2014).

Pengetahuan dan persiapan yang baik untuk perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan tahap awal sangatlah penting. Menstruasi pertama tanpa informasi yang jelas, akurat, yang menenteramkan akan menimbulkan munculnya gejala-gejala patologis seperti rasa takut, cemas, konflik batin dan pusing, mual, kram menstruasi, menstruasi tidak teratur dan berbagai gangguan (Proverawati, 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja putri untuk memulai menstruasi adalah usia, sumber informasi, pengetahuan, sikap, tingkat pendidikan, sosial budaya, dan dukungan orang tua, keluarga (Hartatin et al, 2013). Kurangnya pengetahuan remaja tentang tahap-tahap awal kehidupan disebabkan oleh ketidakdewasaan fisik dan psikis remaja, kurangnya informasi dari keluarga (orang tua), kesulitan dalam mencari informasi karena jauhnya jarak dari desa, perkotaan, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketidakamanan, kecemasan dan ketakutan pada remaja putri saat menstruasi pertama tiba (Muchtar, H.M. 2017).

Kesiapan menghadapi tahap pertama adalah keadaan dimana seseorang siap menghadapi kematangan jasmani, khususnya tahap pertama. Persiapan periode pertama dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang periode pertama dan memberikan perhatian khusus kepada remaja putri yang sedang menjalaninya (Hidayah & Palila, 2018).

Pendidikan kesehatan adalah penerapan atau pelaksanaan pendidikan di bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan menstruasi merupakan proses menyimpan informasi tentang menstruasi dan apa yang harus

dilakukan pada saat menstruasi agar remaja putri dapat bersiap tanpa rasa khawatir atau takut ketika pertama kali menstruasi (Notoatmodjo, 2017).

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), penggunaan media pembelajaran menjadi lebih interaktif dan beragam sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar. Media audiovisual merupakan salah satu jenis media yang selain mengandung unsur audio, juga mengandung unsur visual yang ditampilkan seperti rekaman video, berbagai unsur sinematik, slide audio dan masih banyak lagi yang lainnya. Keunggulan media audiovisual adalah dapat mentransformasikan bahan agar teori menjadi kegiatan interaktif, menunjukkan proses penerapan materi tersebut (Putri, 2019).

Menarche merupakan periode menstruasi pertama yang biasanya terjadi antara usia 10-16 tahun atau awal masa remaja, pertengahan masa pubertas, sebelum memasuki masa reproduksi (Supriyadi, 2014). Menstruasi pertama biasanya terjadi pada usia 11-12 tahun. Menstruasi sekarang ini sudah bergeser ke usia yang lebih muda, seiring dengan membaiknya gizi dan kesehatan generasi sekarang. Menstruasi merupakan fenomena normal yang dialami setiap wanita normal dan tidak perlu dikhawatirkan, namun kondisi tersebut akan semakin parah jika remaja putri memiliki sedikit pengetahuan tentang menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2019).

Menarche memerlukan penyesuaian diri yang kuat, baik positif maupun negatif, terhadap sikap yang dapat di terima secara biologis terhadap fungsi perempuan. Perasaan bingung, cemas, dan tidak nyaman selalu melingkupi emosi wanita yang baru pertama kali menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena alami yang dialami setiap wanita normal dan tidak

perlu dikhawatirkan (Proverawati & Misaroh, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 3 Mojoagung Grobogan pada tanggal 01 Februari 2023 didapatkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan beberapa guru apabila di tempat tersebut belum pernah ada penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terhadap pengetahuan kesiapan fisik, terdapat 33 siswi yang belum mengalami menstruasi. Hasil wawancara pada 33 siswi tersebut mengatakan belum pernah ada penyuluhan kesehatan dan belum pernah di berikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan kesiapan fisik dalam menghadapi *menarche*. Banyak siswi yang belum mengetahui tentang pengetahuan *menarche* dan bagaimana cara yang harus dilakukan saat menghadapi *menarche*. Dari paparan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian ditempat tersebut dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Kesiapan Fisik Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas 5 Dan 6 SDN 3 Mojoagung Grobogan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain eksperimen semu (*Quasi experimental*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test without control group design*. Pengetahuan tentang *menarche* diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi oleh peneliti. Penentuan responden menggunakan teknik total sampling (*Consecutive sampling*) dimana subjek yang akan memenuhi kriteria penelitian akan dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan di SDN 3 Mojoagung Grobogan pada bulan Juli-Agustus 2023. Penelitian menggunakan alat penelitian ada berupa lembar kuisioner, SAP pengetahuan kesiapan *menarche*, pendidikan kesehatan, media

audiovisual, alat tulis. Peneliti dalam melakukan penelitian ini dibantu oleh satu orang asisten yang bertugas sebagai vasilitator saat penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia yang telah dilakukan terhadap 33 responden yaitu siswi SDN 3 Mojoagung.

Umur	Responden	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
10 tahun	12	36,4
11 tahun	15	45,4
12 tahun	6	18,2
Total	33	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa didapat 33 responden menunjukkan responden usia 10 tahun sebanyak 12 responden sebesar 36,4%, 11 tahun sebanyak 15 responden sebesar 45,5%, dan usia 12 tahun sebanyak 6 responden sebanyak 18,2%.

Faktor yang mempengaruhi percepatan *menarche* antara lain: status gizi, asupan lemak, frekuensi konsumsi *junkfood* dan aktivitas fisik. Mayoritas siswi dalam penelitian ini belum mengetahui tentang pubertas, dan belum siap menghadapi *menarche*. Ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche* disebabkan oleh belum ada paparan informasi yang lengkap mengenai menstruasi. Semakin muda usia siswi makan ketidaksiapan menghadapi *menarche* semakin besar (Lutfiya, 2016). Usia remaja merupakan masa dimana seseorang secara fisiologis, psikologis, dan kognitif berkembang, usia seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi dan memikirkan informasi yang diberikan (Notoatmodjo, 2017).

Cepatnya kematangan seksual, termasuk menstruasi dan kematangan fisik, ditentukan oleh kondisi fisik individu, juga dipengaruhi oleh faktor

ras atau etnis, faktor temperamen, iklim, gaya hidup di sekitar anak, kelemahan fisik atau serangan penyakit yang menimpa seorang gadis dapat menunda timbulnya menstruasi (Putra et all, 2016).

2. Tingkat Pengetahuan Kesiapan Fisik Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan Kesiapan Fisik	Pre test (Sebelum Pendidikan Kesehatan)	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Baik	0	0
Cukup	11	33,3
Kurang	22	66,7
Total	33	100

Berdasarkan tabel sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 33 responden kategori pengetahuan kurang sebanyak 22 responden sebesar 66,7%, dan kategori cukup sebesar 11 responden sebesar 33,3%.

Mayoritas pengetahuan siswi tentang kesiapan menghadapi *menarche* kurang, hal ini disebabkan belum adanya paparan tentang menstruasi. Kesiapan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan seorang individu tentang *menarche* yang diperoleh dari pendidikan formal atau nonformal yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang. Remaja putri yang kurang siap menghadapi menstruasi pertama merasa menolak proses fisiologis dikarenakan mereka memandang menstruasi sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam. Perasaan cemas, bingung, malu, dan gelisah ini akan berlanjut ke arah yang lebih negatif. Banyak hal yang menyebabkan remaja putri sering kali tidak siap menghadapi menstruasi pertamanya, seperti kurangnya pengetahuan orang tua atau rasa malu karena merasa malu terhadap anaknya (Rindawati, 2014).

Peran dan dukungan orangtua serta keluarga penting agar anak mendapatkan

informasi yang banyak mengenai *menarche*, pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku dalam menghadapi menstruasi. Dibuktikan dengan penelitian (Prasetyo, 2016) yang menyatakan bahwa informasi yang diberikan oleh orang tua mempengaruhi persiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama mereka.

3. Tingkat Pengetahuan Kesiapan Fisik Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan Kesiapan Fisik	Post test (Setelah Pendidikan Kesehatan)	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Baik	33	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	33	100

Berdasarkan tabel sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual menunjukkan bahwa pengetahuan kesiapan fisik menghadapi *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 sebanyak 33 responden sebesar 100% berpengetahuan baik.

Hasil penelitian sesudah diberikan pendidikan kesehatan audiovisual merupakan salah satu cara memberikan informasi kepada kelompok atau individu tentang hal-hal yang sebelumnya tidak diketahui, informasi tersebut akan memberikan pemahaman yang lebih detail mengenai kesiapan fisik menghadapi tahap awal. Pendidikan kesehatan yang dilakukan peneliti bertujuan untuk meningkatkan kesiapan siswa menghadapi tahap awal (Notoatmodjo, 2017).

Hubungan keluarga juga dapat memberikan pengaruh terhadap tumbuhan kesadaran akan kesiapan menstruasi, kedekatan antara anak dan ibu terus berlanjut hingga anak menginjak usia remaja. Peran mendampingi anak ini akan memberikan rasa percaya diri pada mereka. Kisah seorang ibu

sangatlah penting bagi tumbuh kembang anak, apalagi saat anak memasuki usia remaja. Remaja mulai menyadari bahwa proses reproduksi pertama-tama terjadi pada jiwa dan raganya, terutama pada ibunya. Kesiapan psikologis terhadap pembentukan sikap remaja putri terhadap menstruasi dapat bersifat positif dan negatif. Keadaan positif, remaja putri akan memahami, menghargai, dan menerima langkah pertama tersebut sebagai tanda feminitas. Keadaan negatif remaja akan cenderung menghindari, tidak menyukai dan membenci objek itu (Mansyur & Budiarti, 2014).

4. Analisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual

Variabel	Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan	N	Media n (Min-Max)	P Value
	Pengetahuan menurun	0		
	Pengetahuan Meningkat	3	25 (23-30)	0,00
Tingkat pengetahuan	Pengetahuan menetap	0		0
	Total	3		
		3		

Berdasarkan tabel didapatkan tingkat pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan media audiovisual meningkat sebanyak 33 responden tingkat pengetahuan menurun 0 dan tingkat pengetahuan menetap 0. Nilai *p value* sebesar 0,000 jika alpha (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa *p value* $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan

Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh pemberian pendidikan menggunakan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan kesiapan fisik menghadapi *menarche*.

Media Audiovisual menjadi pilihan peneliti karena dianggap menarik. Organ yang paling banyak menstramisikan pengetahuan adalah mata 75-87%. Media audiovisual merupakan media yang memadukan unsur audio dan visual secara menarik. Penggunaan media audiovisual dapat menunjang daya ingat dan kemampuan konsentrasi masyarakat dengan cukup efektif (Agustina, 2018).

Fisiologi informasi yang diberikan dengan media audiovisual, didapatkan persepsi visual siswi SD yang melihat gambar dan tulisan melalui layar proyektor yang kemudian informasi ini diterima oleh mata diproses di area-area otak Persepsi inilah dianalisis kedalam korteks serebri otak oksipitalis sehingga seseorang mampu menerjemahkan gambar atau objek. Suara yang bersamaan dengan munculnya gambar pada layar di tangkap oleh telinga yang kemudian diubah menjadi gelombang suara yang diteruskan ke otak melalui tulang pendengaran yang pada akhirnya dapat diinterpretasikan menjadi suara yang sesuai dengan objek gambar menarik yang dilihat dan didengarkan oleh anak-anak. Kecanggihan teknologi saat ini memungkinkan untuk berekspresi menyampaikan informasi kesehatan yang menarik. Keuntungan media audiovisual itu sendiri adalah memperjelas pesan dan menarik perhatian (Sudirman, 2018).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan media audiovisual membantu responden dalam memahami arti penting tentang kesiapan menghadapi *menarche*. Hendaknya orang tua memberitahukan kepada anak perempuannya bahwa keluarnya darah saat menstruasi merupakan fenomena normal yang dialami setiap remaja putri dan membantu remaja putri agar tidak

terlalu khawatir akan menstruasi pertama dan mengembangkan perilaku positif dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis. Pemilihan media ini juga menjadi peran penting karena dalam penyampaian informasi kesehatan mempengaruhi daya tarik responden yaitu siswi kelas 5 dan 6 SDN 3 Mojoagung.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 33 responden di SDN 3 Mojoagung Grobogan dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden yaitu siswi kelas 5 dan 6 berkisar usia 10 tahun sebanyak 12 orang (36,4%), 11 tahun sebanyak 15 orang (45,5%) dan 12 tahun sebanyak 6 orang (18,2 %).
2. Tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan media audiovisual tentang *menarche* cukup sebanyak 11 siswi (33,3%), dan pengetahuan kurang sebanyak 22 siswi (66,7%).
3. Setelah diberikan pendidikan kesehatan media audiovisual tentang *Menarche* semua responden berpengetahuan kategori baik sebanyak 33 siswi (100%).
4. Hasil uji Wilcoxon rank didapatkan hasil $p \text{ value} = 0.000 < \text{nilai } \alpha = 0.05$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan media audiovisual terhadap pengetahuan kesiapan fisik dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SDN 3 Mojoagung Grobogan.

SARAN

1. Bagi Responden/Siswi
Diharapkan siswi mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dengan kondisi saat menghadapi *menarche*.
2. Bagi Perawat/ Institusi Kesehatan
Dapat memberikan masukan dalam

pelayanan Puskesmas di Sekolah yaitu Unit Pelayanan Kesehatan Sekolah diberikan penyuluhan kesehatan untuk anak Sekolah Dasar.

3. Bagi Peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan informasi untuk melakukan penelitian serupa ditempat lain serta dengan faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan pihak sekolah mampu menjalin kerjasama yang baik dan konsisten dengan mitra kesehatan yaitu Puskesmas dalam mempersiapkan siswi putri menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, et .,al.2018. *Penerapan Model pembelajaran berbasis masalah dengan menggunakan media audiovisual*.
- Bhanu, B. M., And Ramaswamy. 2018. *Assessment Of Depression Amongadolescent Girls With Early And Latemenarche-Influence Of Area Andsocio-Economic status. Internationaljournal Of Psychology Andpsychiatry*, 6(2): 76.
- Hartatin, Y., Hariani, H., Dan Suhartatik, S. 2013. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Negeri 4 Parepare. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 2(3), 68-74.
- Hidayah, N., dan Palila, S. 2018. *Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau Dari Kelekatan Aman Anak Dan Ibu. Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114.

- Janiwarty, B., dan Pieter, H. Z. 2013. *Pendidikan psikologi untuk bidang suatu teori dan terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kementrian Kesehatan. 2013. Data Departemen Kesehatan Tentang Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Di Indonesia.
- Lutfiya, I. 2016. *analisis kesiapan sekolah dasar dalam menghadapi menarche*. *jurnal Biometrika dan kependudukan*.
- Mansyur, H., Dan Budiarti, T. 2014. *Psikologi Ibu Dan Anak*. Salemba Medika: Jakarta.
- Mayar, F. 2013. Perkembangan sosial anak usia dini sebagai bibit untuk masa depanbangsa. *Al-Ta lim Journal*, 20(3), 459-464.
- Muchtar, H. M. 2017. *Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Kesiapan Menghadapi Menarche Di Sekolah Model Pendidikan Kesehatan Dasar*. *Menara Ilmu*, 11(75).
- Notoatmodjo, S. 2017. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, 2016. *Hubungan dukungan orangtua dengan kesiapan anak remaja putri menghadapi Menarche di SDN Dukuh 1 Mojoalaban*.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S. 2019. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika, 144.
- Proverawati, M. 2017. *Menarche, Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Putra, I. G. N. E., Prandnyani, P. E., Pragmaningtyas, M. S., Kusumadewi, N. M. C., dan Widiarini, N. P. 2016. *Faktor-faktor yang mempengaruhi umur MENARCHE (menstruasi pertama) pada siswi sekolah dasar di Kota Denpasar*. *BIMKMI*, 4(1), 31-38.
- Putri, R. A. 2019. *Pengaruh Layanan Informasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Bahaya Seks Bebas Pada Peserta Didik Kelas X Di Smk Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018-2019 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)*.
- Rindawati.2014. *Tingkat Pengetahuan Siswi kelas VII tentang Menarche di SMP Warga Surakarta*.
- Rofiah, N, H. 2016. *Menerapkan multiple intelligences dalam pembelajaran di sekolahdasar*. *DINAMIKA Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 1-10.
- Sudirman, dkk. 2018. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Supriyadi. 2014. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn Ngebel Tmantitro Kasihanbantul Yogyakarta*. *Skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Yogyakarta*.
- Townsend, M. C. 2014. *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.