

Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Premenarche* Pada Siswi SD Kelas 4-6 Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Yeti Yuwansyah¹, Ayu Idaningsih², Sitka Aulia³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, Universitas YPIB Majalengka

Email korespondensi: [1 yetiyuwansyah@gmail.com](mailto:yetiyuwansyah@gmail.com)

Article History:

Received Aug 4th, 2024

Accepted Oct 29th, 2024

Published Nov 7th, 2024

Abstrak

Setiap remaja putri harus mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*, jika tidak dipersiapkan dengan baik maka akan cenderung membuat remaja memiliki sikap yang negatif sehingga tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *premenarche* pada siswi SD terhadap kesiapan menghadapi *menarche*. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasinya siswi kelas 4-6 di SD sebanyak 73 orang dengan sampel sebanyak 62 orang melalui *proportionate stratified random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar pertanyaan kuesioner. Rata-rata kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum pendidikan kesehatan sebesar 28.34, meningkat menjadi 31.16 setelah pendidikan kesehatan. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan *premenarche* pada siswi SD kelas 4-6 terhadap kesiapan menghadapi *menarche*, *p value* = 0,000. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan informasi tentang menstruasi sedini mungkin dimulai dan melakukan kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk pendidikan kesehatan.

Kata Kunci : Premenarche, Menarche, Kesiapan, Remaja Putri

Abstract

Every young woman must prepare herself to face *menarche*, if she is not prepared well it tends to make teenagers have a negative attitude so they are not ready to face *menarche*. This study aims to determine the effect of *premenarchal* health education for elementary school students on their readiness to face *menarche*. This research is a pre-experimental research with a *one group pretest-posttest design* approach. The population was 73 students in grades 4-6 in elementary school with a sample of 62 people using *proportional stratified random sampling*. The instrument in this research uses a questionnaire question sheet. The average readiness of grade 4-6 female students to face *menarche* before health education was 28.34, increasing to 31.16 after health education. There is an influence of *premenarchal* health education in elementary school students in grades 4-6 on readiness to face *menarche*, *p value* = 0.000. It is hoped that school staff can provide information about menstruation as early as possible and collaborate with health workers for health education.

Keywords: Premenarche, Menarche, Readiness, Young Women

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja adalah keadaan sehat yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial dan bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit atau gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya maupun proses reproduksi itu sendiri [1]. Kesehatan reproduksi remaja adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi,



serta fungsi dan prosesnya. Kesehatan reproduksi remaja meliputi konsep kesehatan reproduksi remaja, pertumbuhan dan perkembangan remaja dari aspek biologi, psikologi, sosial, dan budaya, serta permasalahan kesehatan reproduksi remaja[2].

Program kesehatan reproduksi remaja merupakan upaya untuk membantu remaja agar memiliki pengetahuan, kesadaran, sikap dan perilaku kehidupan reproduksi sehat dan bertanggungjawab. Upaya yang dilakukan dapat melalui advokasi, promosi, KIE, konseling dan pelayanan kepada remaja serta pemberian dukungan pada kegiatan remaja yang bersifat positif. Upaya memiliki kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggungjawab, berarti pula suatu upaya meningkatkan kualitas keluarga karena remaja adalah bagian dari suatu keluarga [3].

Definisi remaja menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia/KBBI diartikan sebagai: “mulai dewasa; sudah sampai usia untuk kawin”. Kamus *Online Merriam Webster* mengartikan *adolescence*: *a young person who is developing in an adult*, sedangkan bila ditinjau dari kamus online (*Dictionary.com*, 2018) *adolescence* diartikan sebagai *the transitional period between puberty and adulthood in human development extently mainly over the teen years and maturity legally when the age of majority is reached*. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik perubahan ini dikenal dengan istilah masa remaja.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Sebelum memasuki masa remaja seseorang akan mengalami masa pubertas terlebih dahulu. Pada masa pubertas akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksual dan mengalami menstruasi pada perempuan[4]. Masa pubertas merupakan suatu tahapan perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan menuju tercapainya kemampuan reproduksi, pada putri ditandai dengan haid. Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami *menarche*[5].

Menarche merupakan menstruasi pertama perempuan dimana cairan darah keluar dari organ genital wanita yang berasal dari luruhnya lapisan dinding dalam rahim (endometrium). *Menarche* di definisikan sebagai menstruasi pertama yang biasa terjadi pada anak perempuan pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi yaitu berupa perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium[6].

WHO (*World Health Organization* (2017) menyebutkan bahwa rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* pada anak remaja Indonesia yaitu pada usai 13-14 tahun terjadi pada 37,5%[1]. Dengan berkembangnya zaman, usia *menarche* juga terjadi penurunan yang cukup signifikan yang sebelumnya dari rata-rata 14 tahun menjadi dibawah usia 12 tahun[7]. Data WHO menunjukkan bahwa 16% remaja mengalami *menarche* dini, 64% tepat waktu dan 20% *menarche* terlambat. Indonesia mengalami angka penurunan *menarche* berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 terdapat 5,2% anak-anak di Indonesia memasuki usia *menarche* di bawah usia 12 tahun. Sebesar 25,3% anak perempuan mengalami *menarche* pada usia menjelang 12 tahun dengan usia *menarche* termuda usia 9 tahun. Indonesia sendiri menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade. Di Jawa Barat usia *menarche* lebih awal 6-8 tahun 0,1%, usia paling banyak 13-14 tahun 38,1% dan usia lebih lambat 19-20 tahun yaitu 0,6%[2].

Usia seorang remaja perempuan mulai mendapat *menarche* sangat bervariasi, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah genetik, status gizi, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi. *Menarche* yang terlalu cepat dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit keganasan, seperti kanker payudara, kanker serviks dan mioma uteri[8]. Usia seorang remaja ketika mulai mendapatkan *menarche* dapat mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*, semakin dini usianya maka semakin tinggi kemungkinannya remaja putri

belum cukup siap dalam menghadapi *menarche*. Pada remaja *menarche* menjadi suatu keadaan yang membuat cemas dan takut karena kurangnya kesiapan para remaja untuk masuk fase pubertas. Salah satu faktor penyebab kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* yaitu karena kurangnya pengetahuan yang didapatkan remaja putri sehingga mereka tidak siap dalam menghadapi menstruasi pertamanya[9].

Dewasa ini sebagian masyarakat masih memandang bahwa pembicaraan tentang masalah menstruasi dalam keluarga adalah hal yang tabu, hal ini menyebabkan remaja awal tidak mendapatkan pengetahuan dan sikap yang cukup baik mengenai perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait dengan *menarche*. Perasaan bingung gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang remaja putri yang mengalami menstruasi untuk pertama kali [10].

Oleh karena itu remaja yang akan mengalami menstruasi membutuhkan ilmu pengetahuan tentang proses menstruasi, kesehatan selama menstruasi, dan kesiapan mental yang baik. Jika tidak, remaja putri akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi pertamanya jika sebelumnya ia belum pernah mengetahui atau membicarakannya. Upaya yang dilakukan agar remaja putri siap dalam menghadapi *menarche* adalah dengan meningkatkan pendidikan kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan mengenai *menarche* diharapkan akan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan sikap remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, di mana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri. Menurut Notoatmodjo pendidikan kesehatan merupakan proses belajar individu, kelompok atau masyarakat dari yang tidak tahu menjadi tahu. Pendidikan kesehatan yang diperoleh remaja putri tentang *menarche* akan mempengaruhi sikap remaja putri tentang *menarche*. Jika sikap yang dibentuk remaja putri tentang *menarche* positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*[11].

Adapun penelitian lain tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi yang pernah dilakukan yaitu menyimpulkan sebanyak 81,0% responden yang siap menghadapi *menarche* dan sebanyak 15,0% responden mengatakan tidak siap menghadapi *menarche*. Responden yang memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche* dikarenakan mereka ada yang sudah mendapat informasi tentang menstruasi dari orang tua mereka. Sementara menurut penelitian sejenis yang lain yaitu sebanyak 15% frekuensi tingkat kesiapan siswi kelas V SDN Galunggung Kota Tasikmalaya sebelum diberikan edukasi dan meningkat menjadi 78% setelah di berikan edukasi”[12].

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kabupaten Majalengka Tahun 2023 bahwa SDN 1 Cicenang kecamatan Cigasong menempati urutan ke-1 sekolah dasar dengan jumlah siswi terbanyak di kabupaten Majalengka yaitu sebanyak 252 siswi (Data Kemendikbud, 2023). Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terdapat 35 (100%) siswi kelas IV yang belum mendapatkan menstruasi pertama, 28 (63,6%) dari 44 siswi kelas V yang belum mendapatkan menstruasi pertama, dan 10 (20,8%) dari 48 siswi kelas VI yang belum mendapatkan menstruasi pertama. Hasil wawancara singkat dengan salah satu guru yang mengajar di SDN 1 Cicenang tersebut mengatakan bahwa di sekolah tersebut belum pernah mengadakan program edukasi mengenai masa pubertas pada remaja terutama yang berkaitan dengan *menarche* tetapi hanya dipelajari di salah satu mata pelajaran yang ada dan itu pun hanya siswi kelas 6 saja yang mendapatkan mata pelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 30 siswi kelas 4-6 SDN Cicenang 1 yang belum mengalami *menarche* pada tanggal 11 Mei 2023 dengan membagikan kuesioner. Dari 5 pertanyaan sebanyak 21 siswi menjawab benar pertanyaan definisi menstruasi, sebanyak 19 orang menjawab salah pertanyaan pada saat usia berapa menstruasi pertama terjadi, sebanyak 30 orang menjawab salah pertanyaan lama siklus menstruasi normal, sebanyak 28 orang menjawab salah pertanyaan berapa

kali sebaiknya mengganti pembalut, dan sebanyak 23 orang menjawab salah pertanyaan mengenai bagaimana pencegahan terjadinya gangguan menstruasi. Sedangkan dari 5 pernyataan yang diberikan sebanyak 17 orang mengatakan tidak siap menghadapi *menarche*, sebanyak 15 orang mengatakan takut menghadapi *menarche*, sebanyak 21 orang mengatakan bahwa menstruasi adalah suatu hal yang tabu untuk dibicarakan, sebanyak 28 orang mengatakan bahwa menstruasi adalah suatu hal yang merepotkan karena harus membawa pembalut kemana-mana, dan sebanyak 18 orang mengatakan bahwa menstruasi adalah sesuatu yang kotor. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswi SD kelas 4-6 SDN Cicenang 1 belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai menstruasi dan dinyatakan belum cukup siap dalam menghadapi menstruasi pertama.

Hal yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti akan permasalahan ini yaitu karena ingin membuktikan apakah pemberian pendidikan kesehatan *premenarche* tetap akan efektif dalam meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* dengan jumlah sampel yang lebih banyak dari penelitian sebelumnya dengan metode yang berbeda. Selain itu, SDN Cicenang 1 belum pernah melakukan penelitian mengenai pendidikan kesehatan *premenarche* dan pengaruhnya terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Premenarche* Pada Siswi SD Kelas 4-6 Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Di SDN Cicenang 1 Tahun 2023.”**

2. METODOLOGI

2.1 Prosedur

Pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mengajukan permohonan izin ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BANGKESBANGPOL), kemudian ke Dinas Kesehatan untuk meminta izin penelitian di daerah lokasi penelitian.
2. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sumberjaya, peneliti menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan kepada pihak Puskesmas. Selanjutnya peneliti mendapatkan arahan dan izin untuk melakukan penelitian, peneliti kemudian mengumpulkan data ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke Puskesmas.
3. Setelah mendapatkan data calon responden, peneliti dibantu bidan untuk menghubungi calon responden dan memberitahu kepada ibu mengenai maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan setelah calon responden bersedia dan mengikuti prosedur penelitian, peneliti mengumpulkan para calon responden di puskesmas untuk memberikan edukasi gizi stunting pada ibu hamil dengan menjelaskan maksud dan tujuan, peneliti meminta persetujuan untuk menjadi responden dengan memberikan *informed consent*.
4. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuisioner terhadap pengetahuan edukasi gizi pada ibu hamil trimester pertama. Setelah responden setuju dan bersedia menjadi sampel, responden diberikan *pre-test* dengan mengisi data dan jawaban pada kuisioner yang dibagikan dan selesai dalam waktu 15 menit. Kemudian peneliti mengumpulkan *pre-test* semua responden.
5. Kemudian responden diberikan penyuluhan Kesehatan tentang pencegahan stunting dengan metode animasi. Peneliti memperlihatkan video animasi yang sudah dibuat dan berisikan tentang pengetahuan ibu mengenai gizi dengan menggunakan layar proyektor. Setelah selesai pemutaran video animasi, peneliti memberikan pertanyaan kepada responden untuk mengetahui sejauh mana responden sudah memahami materi yang diberikan.

6. Setelah diberikan penyuluhan Kesehatan, responden diberikan *post-test* dengan kuisisioner yang sama pada hari yang sama. Dalam waktu 15 menit, peneliti mengumpulkan semua kuisisioner *pre-test* yang sudah di isi responden.
7. Melakukan pengolahan data *pre-test* dan *post-test* jawaban kuisisioner responden.
8. Melakukan analisis berdasarkan data yang diperoleh.

2.2 Desain

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*.

Tabel 2.1 Desain Penelitian One Group Pre-test Post-test

Pretest	Treatmen	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁: Tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi

X : Pemberian edukasi

O₂: Tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini yang menjadi responden ialah siswi SD kelas 4-6 yang belum mengalami *menarche* dengan populasi sejumlah 73 siswi dan diambil sampel sebanyak 62 siswi. Karakteristik responden di golongkan berdasarkan usia dan kelas yang digambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3.1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia & Kelas di SDN Cicenang 1 Tahun 2023

Variabel	Mean	Median	S.D	Min-Max
Usia	10.73	11	0.657	10-12
Kelas	4.65	5	0.707	4-6

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa dari data usia responden diperoleh usia rata-rata yaitu 10.73, selain usia diketahui juga data kelas dengan rata-rata kelas 4.65. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 10.73 tahun atau 11 tahun duduk di kelas 4.65 atau kelas 5.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dalam hasil penelitian. Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan variabel independent yaitu pendidikan kesehatan *premenarche*, variabel dependent yaitu kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

Tabel 3.2. Distribusi Kesiapan Siswi kelas 4-6 Menghadapi Menarche Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Premenarche di SDN Cicenang 1 Tahun 2023

Variabel	Mean	Median	S.D	Min-Max
Sebelum pendidikan kesehatan <i>premenarche</i>	28.34	29.50	3.574	20-33

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui bahwa kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023 diperoleh nilai rata-rata sebesar 28.38, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* masih relatif rendah.

- a. Gambaran kesiapan siswi SD menghadapi *menarche* sesudah diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023

Tabel 3.3. Distribusi Kesiapan Siswi SD Kelas 4-6 Menghadapi Menarche Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Premenarche di SDN Cicenang 1 Tahun 2023

Variabel	Mean	Median	S.D	Min-Max
Sesudah pendidikan kesehatan <i>premenarche</i>	31.16	31.00	2.121	27-36

Berdasarkan tabel 3.3 diketahui bahwa kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023 diperoleh nilai rata-rata sebesar 31.16, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan *premenarche*.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak karena hal ini yang menentukan bagaimana data akan dianalisis. Bila data dikatakan berdistribusi normal maka analisis yang digunakan adalah analisis parametik, sedangkan bila data dikatakan tidak berdistribusi normal maka analisis yang digunakan adalah analisis non parametik.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel > 50 dengan asumsi bahwa data H_0 diterima jika nilai Sig. atau *p value* $> 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Uji Normalitas		Sig. (α)	Kesimpulan
		<i>Kolmogorov Smirnov</i>	<i>Shapiro Wilk</i>		
Pretest Kesiapan	62	0.69	0.012	0.05	Normal
Posttest Kesiapan	62	0.084	0.139		Normal

Berdasarkan tabel 4.4 dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil *pretest* kesiapan mempunyai nilai Sig. sebesar 0.069. Artinya, nilai Sig. lebih besar dari pada 0.05 *p value* $> 0,05$ sehingga, H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *pretest* kesiapan berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil *posttest* kesiapan mempunyai nilai Sig. sebesar 0.084. Artinya, nilai Sig. lebih besar dari pada 0.05 *p value* $> 0,05$ sehingga, H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* kesiapan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan data dapat dilanjutkan menggunakan uji parametik.

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan *premenarche* terhadap kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* di SDN Cicenang 1 tahun

2023. Analisis data yang digunakan adalah *Paired Samples T-Test* (uji-t berpasangan) Hasil uji statistik yang telah dilakukan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5. Distribusi Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Premenarcho* Pada Siswi SD kelas 4-6 Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarcho* di SDN Cicenang 1 Tahun 2023

Kesiapan Siswi SD menghadapi menarcho	Mean	Beda Mean	N	S.D	t hitung	Sig.
<i>Pretest</i> Kesiapan	28.34	2.76	62	3.574	11.576	0.000
<i>Posttest</i> Kesiapan	31.16		62	2.121		

Berdasarkan tabel 3.5 diperoleh t hitung = 11.579 dan Sig. atau p value = 0.000 yang artinya Sig. atau p value < 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, maka pendidikan kesehatan *premenarcho* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarcho* di SDN Cicenang 1 tahun 2023.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Sehubungan dengan judul penelitian, dalam memperoleh data dari responden disusun kuesioner atau daftar pertanyaan dimana daftar pertanyaan tersebut selanjutnya di distribusikan kepada responden. Dari kuesioner diperoleh beberapa gambaran mengenai karakteristik responden meliputi usia dan kelas responden.

Hasil penelitian menunjukkan data jumlah responden berdasarkan usia diperoleh rata-rata usia responden yang belum mengalami *menarcho* yaitu usia 10.73 tahun. Remaja putri yang berusia 11 tahun dan belum mendapatkan *menarcho* adalah hal yang normal terjadi karena rata-rata *menarcho* terjadi di usia 12 tahun dengan rentang usia normal 10-16 tahun.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang belum mengalami *menarcho* yaitu usia 9.34 tahun. namun lebih rendah dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang belum mengalami *menarcho* yaitu usia 11.31 tahun. demikian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang belum mengalami *menarcho* yaitu usia 10,65 tahun.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *menarcho*. Usia remaja putri mendapatkan *menarcho* itu bervariasi, namun terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun remaja putri mendapatkan *menarcho* pada usia yang lebih muda atau yang dikenal dengan *menarcho* dini. Semakin muda usia remaja putri, maka semakin kecil kemungkinan ia siap menerima peristiwa menstruasi, sehingga *menarcho* dianggap sebagai hal yang tabu [13]. *Menarcho* umumnya terjadi pada remaja putri yang masih sangat muda dimana kedisiplinan diri dalam merawat dan menjaga kebersihan diri pun masih perlu didampingi orang lain, sedangkan sangat penting menjaga kebersihan diri saat menstruasi [14]. Hal ini yang menyebabkan rendahnya tingkat kesiapan remaja putri dalam menghadapi menganggap *menarcho* sebagai beban yang tidak menyenangkan. Pada usia yang masih begitu muda mereka belum meraih informasi yang cukup seputar menstruasi, sehingga menstruasi akan dianggap beban oleh anak sehingga menyebabkan ketidaksiapan mereka dalam menghadapi *menarcho*.

Hal ini menunjukkan bahwa disamping perkembangan fisiologis pada remaja sebaiknya diikuti dengan perkembangan psikologis, salah satunya dengan pendampingan oleh orang tua dalam mempersiapkan mental remaja putri dalam menghadapi *menarcho*.

Selain usia, hasil penelitian juga menunjukkan data jumlah responden berdasarkan kelas

diperoleh rata-rata usia responden yang belum mengalami *menarche* duduk dikelas 4.65 atau dikelas 5. Remaja putri umumnya akan mengalami *menarche* ketika sudah mulai duduk dikelas 5 namun tidak menutup kemungkinan *menarche* dapat terjadi lebih lambat atau bahkan lebih awal. Hal ini masih dikatakan normal selagi usia remaja putri termasuk usia *menarche*.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh [15] yang menunjukkan bahwa rata-rata responden yang belum mengalami *menarche* duduk dikelas 4.25. namun lebih rendah dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh [10] menunjukkan bahwa rata-rata responden yang belum mengalami *menarche* duduk dikelas 5.80. Tingkatan pendidikan berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya.

Peneliti mendapati bahwa ketika para siswi memasuki tingkat pendidikan yang lebih lanjut maka pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan semakin bertambah dan berkembang, sehingga ia akan lebih berhati-hati dalam melakukan suatu tindakan demi menjaga kesehatannya. Para siswi perlu mendapatkan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi untuk menghindari perilaku negatif yang timbul karena ketidaktahuan. Oleh karena itu, perlu adanya Pendidikan kesehatan reproduksi termasuk pendidikan mengenai menstruasi kepada para siswi sejak usia sekolah dasar.

2. Gambaran Kesiapan Siswi SD Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan *Premenarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* sebesar 28.34. Hasil observasi tingkat kesiapan siswi SD tentang *menarche* di SDN Cicenang 1 terbilang cukup rendah atau kurang, hal ini disebabkan karena faktor usia dan kelas, dimana sebagian besar responden masih berusia sangat muda sehingga kemampuan dalam mendapatkan dan mengolah informasi tidak secepat responden yang berusia lebih tua dan informasi mengenai menstruasi hanya didapatkan oleh responden yang duduk di tingkat kelas VI saja.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 26.72[16]. Namun, lebih rendah dibanding penelitian yang dilakukan yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 49.55 [9]. Demikian juga selajan dengan penelitian yang dilakukan oleh [3] yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 28.64.

Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada saat menginjak usia sepuluh sampai 16 tahun yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-gulang). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal[17]. Penelitian sebelumnya oleh juga menyebutkan bahwa masih banyak anak yang bersikap tidak baik terhadap *menarche* yaitu sebanyak 73,08%. Mereka beranggapan bahwa *menarche* merupakan beban baru yang tidak menyenangkan[18].

Kesiapan remaja putri prapubertas menghadapi *menarche* juga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain semakintinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dan siap mengalami perubahan termaksud datangnya menstruasi, apabila usia terlalu muda akan sulit menerima hal baru dalam hidup seperti datangnya *menarche*, serta lingkungan sekitar juga penting dan sangat berpengaruh untuk perubahan remaja putri, informasi sebelum menstruasi sangat penting untuk diterima remaja putri sebelum *menarche*. Karena apabila di bekali dengan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang alat reproduksi maka remaja putri tidak akan

merasa takut menghadapi *menarche*.

Responden akan menganalisis bahwa informasi berperan dalam menunjang perubahan tingkat kesiapan seseorang. Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan perubahan tingkat kesiapan adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu, informasi yang diterima melalui media cetak, elektronik, pendidikan/penyuluhan, buku-buku dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga ia akan bisa meningkatkan tingkat kesiapannya. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada responden diharapkan dapat meningkatkan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan pelaksana motif tertentu [19].

Rata-rata siswi remaja putri yang belum mengalami *menarche* memiliki tingkat kesiapan yang cukup rendah. Oleh karena itu perlu adanya pendampingan dari para pihak yang terkait dengan remaja prapubertas yang sedang menghadapi *menarche*, terutama keluarga, dalam hal ini figur ibu diperlukan untuk menciptakan kelekatan aman dengan anak perempuannya agar mereka lebih siap dalam menghadapi *menarche*. Salah satunya adalah dengan menjalin komunikasi dan interaksi yang terbuka, serta menyediakan informasi yang dibutuhkan terkait *menarche*.

3. Gambaran Kesiapan Siswi SD Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan *Premenarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* sebesar 31.16 yang artinya pemberian pendidikan kesehatan *premenarche* dapat meningkatkan tingkat kesiapan siswi SD menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding penelitian yang dilakukan oleh [20] yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 30.62. Namun, lebih rendah dibanding penelitian yang dilakukan oleh [8] yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 59.13. Demikian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [10] yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesiapan responden sebesar 31.24.

Pendidikan kesehatan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik agar dapat tumbuh kembang sesuai, selaras, seimbang, dan sehat baik fisik, mental, sosial, maupun lingkungan melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan yang diperlukan bagi perannya saat ini maupun di masa mendatang [21].

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang mencakup dimensi dan kegiatan-kegiatan intelektual, psikologi, dan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara sadar dan yang akan memengaruhi kesejahteraan diri, keluarga, dan masyarakat. Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat, atau agar masyarakat dapat berperilaku hidup sehat / (healthy life style) [19].

Premenarche didefinisikan sebagai kondisi seorang remaja perempuan yang belum mendapatkan haid pertamanya. Dengan kata lain kondisi organ reproduksi pada remaja perempuan yang belum mendapatkan *menarche* belum melalui proses kematangan dan belum siap untuk menjalankan fungsinya sebagaimana mestinya. Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri akan di perlukan saat menstruasi.

Pendidikan kesehatan *premenarche* dapat meningkat tingkat kesiapan remaja putri dalam

menghadapi *menarche* sekaligus meningkatkan pengetahuan mereka tentang menstruasi. Maka dari itu perlu digencarkan pemberian pendidikan kesehatan *premenarche* kepada remaja putri prapubertas untuk mempersiapkan diri mereka menghadapi *menarche*.

4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Premenarche* Pada Siswi SD kelas 4-6 Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* di SDN Cicenang 1 Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan *premenarche* terhadap kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023 dengan nilai Sig. Atau p value = 0,000 yang artinya adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan *premenarche* terhadap peningkatan tingkat kesiapan responden menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Laili & Choirin, 2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap kesiapan siswi SD dalam menghadapi *menarche* dengan analisis uji-t yang menghasilkan p value = 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [7] menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan siswi SD dalam menghadapi *menarche* pada siswi SDN 06 Ipuh Desa Semundam dengan analisis uji-t yang menghasilkan p value = 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saddiyah Rangkuti, 2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persiapan siswi menghadapi *menarche* pada siswi SDN 060963 Ipuh dengan analisis uji wilcoxon yang menghasilkan p value = 0,001.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [12] menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi usia 9-12 tahun dengan analisis uji wilcoxon yang menghasilkan p value = 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menstruasi melalui media tik-tok dengan analisis uji-t yang menghasilkan p value = 0,000 [9].

Menurut Notoadmojo pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di suatu bidang kesehatan. Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada individu, kelompok, atau masyarakat [9].

Menurut Notoadmojo salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan tentang kesiapan dalam menghadapi *menarche* diharapkan remaja putri dapat memahami permasalahan seputar menstruasi [9].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan *premenarche* berhasil meningkatkan tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 dalam menghadapi *menarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023. Melalui pendidikan kesehatan, siswi kelas 4-6 memperoleh informasi-informasi penting mengenai *menarche* dan bagaimana menghadapinya.

Pada dasarnya keingintahuan siswi kelas 4-6 tentang *menarche* begitu besar, sehingga setiap informasi yang diberikan dapat mereka serap sebaik-baiknya dan memenuhi rasa penasaran mereka selama ini. Informasi tersebut juga sangat bermanfaat karena berisi tentang aspek-aspek menstruasi. Karena itu penyelenggaraan pendidikan kesehatan tentang kesiapan dalam menghadapi *menarche* bagi siswi SD utamanya perlu lebih dioptimalkan baik oleh sekolah maupun tenaga kesehatan lain yang perlu dikelas dalam bentuk menarik dan kreatif.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan, namun demikian masih memiliki keterbatasan peneliti yaitu:

1. Sebagian besar responden tidak memahami pertanyaan yang diberikan saat pelaksanaan *pretest*, hal ini terjadi karena mereka belum mengetahui dan mendapatkan pengetahuan yang baik mengenai *menarche* baik di rumah maupun di sekolah, kecuali responden yang duduk di kelas VI.
2. Area ruang kelas yang tidak cukup luas untuk menampung semua responden sehingga peneliti perlu membagi responden menjadi dua bagian dan ditempatkan di dua ruang yang berbeda, hal ini dilakukan supaya edukasi yang diberikan dapat di terima dengan optimal oleh responden.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Premenarche* Pada Siswi SD Kelas 4-6 Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Di SDN Cicenang 1 Tahun 2023” dengan subjek penelitian siswi kelas IV, V, dan VI berjumlah 62 orang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata nilai kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* sebesar 28.34, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* masih relatif rendah.
2. Rata-rata nilai kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* sesudah diberikan pendidikan kesehatan *premenarche* sebesar 31.16, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan *premenarche*
3. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan *premenarche* pada siswi sd kelas 4-6 terhadap kesiapan menghadapi *menarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023 dengan $p\ value = 0,000$, Dengan demikian, maka pendidikan kesehatan *premenarche* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesiapan siswi kelas 4-6 menghadapi *menarche* di SDN Cicenang 1 tahun 2023.

Saran

1. Saran Teoritis

Penelitian ini dapat diintegrasikan ke dalam mata kuliah yang terkait dengan tema atau topik kesehatan reproduksi sehingga menambah keilmuan dan pengetahuan tentang pengaruh pendidikan kesehatan *pemenarche* terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada siswi SD

2. Saran Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk bisa memberikan informasi tentang menstruasi sedini mungkin dimulai dari kelas IV dan mengadakan kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mengadakan pendidikan kesehatan khususnya dalam hal ini adalah menstruasi, yang bisa dilaksanakan secara rutin minimal 1 bulan sekali.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat mempublikasikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran mahasiswa kesehatan dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Responden

Bagi responden agar rajin mencari informasi baik dari guru atau media mengenai masa pubertas khususnya tentang menstruasi serta untuk memperhatikan kondisi gizi dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

d. Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengkaji faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kesiapan siswi SD dalam menghadapi menarche dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dalam jangka waktu yang lebih panjang agar hasil penelitian dapat lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Reproductive health in the Western Pacific," WHO. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>
- [2] Kemenkes RI, "Pentingnya Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi," Kemenkes RI. Diakses: 7 Maret 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kebersihan-alat-reproduksi>
- [3] W. Anggraeni dan K. I. P. Sari, "Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo," *Nurse Health J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, hlm. 80–85, Jun 2018, doi: 10.36720/nhjk.v7i1.36.
- [4] N. Hidajaturrokhmah, D. R. Kemuning, E. P. Rahayu, P. A. Araujo, R. A. Taqwim, dan S. Rahmawati, "Sosialisasi Hiv Atau Aids Dalam Kehamilan Di Rt 27 Rw 10 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren Kecamatan Pesantren Kota Kediri," *J. COMMUNITY Engagem. Health*, vol. 1, no. 1, hlm. 14–16, Mar 2019, doi: 10.30994/10.30994/vol1iss1pp16.
- [5] A. Papadimitriou, "The Evolution of the Age at Menarche from Prehistorical to Modern Times," *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.*, vol. 29, no. 6, hlm. 527–530, 2016, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.12.002>.
- [6] P. Wulandari, D. N. Aini, dan S. W. Astuti, "Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang," *J. Keperawatan*, vol. 6, no. 2, Jul 2019, doi: 10.22219/jk.v6i2.2866.
- [7] T. Suryawantie, K. Dewi Budiarti, dan Siti Rahmalia Nuraeni, "Literature Review : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menarche," *J. Keperawatan Dirgahayu JKD*, vol. 2, no. 2, hlm. 13–22, Nov 2020, doi: 10.52841/jkd.v2i2.150.
- [8] F. D. L. Febri, "Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 2021," *J. KEBIDANAN*, vol. 11, no. 2, hlm. 171–184, Okt 2022, doi: 10.35890/jkdh.v11i2.210.
- [9] A. Rahmawati, R. Nurdianti, dan G. Puspitasari, "Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche," *Health Crae Nurs. J.*, vol. 5, no. 1, hlm. 551–557, 2023.
- [10] S. A. Andayani dan N. Karimah, "Program Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Kesehatan Reproduksi Remaja," *J. Trilogi*, vol. 3, no. 3, hlm. 141–145, 2021.
- [11] L. Fatmawati dan D. Maulana, "Pengaruh Pendidikan Kekerasan Seksual Terhadap Perilaku Orang Tua Dalam Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak," *J. Nurse Cominity*, vol. 7, no. 2, hlm. 188–200, 2019.

- [12] Fahmini, “Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan,” *J. Penelit. Dan Pengemb. Sains Dan Hum.*, vol. 8, no. 5, hlm. 562–568, 2020.
- [13] A. Armadani, *Handbook Menarche*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2020.
- [14] H. Pratomo, *Kesehatan Reproduksi Remaja Teori & Program Pelayanan di Indonesia*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2022.
- [15] D. Retnaningsih, P. Wulandari, dan V. H. Afriana, “Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah,” *J. Kesehat. Kusuma Husada*, hlm. 57–64, Jan 2018, doi: 10.34035/jk.v9i1.260.
- [16] E. Nopia, L. F. Lina, dan W. Angraini, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko,” *J. Ilmu Kesehat. Indones. JIKSI*, vol. 1, no. 1, Sep 2020, doi: 10.57084/jiksi.v1i1.331.
- [17] Nurwana, Y. Sabilu, dan A. F. Fachlevy, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari,” *Jimkesmas*, vol. 4, no. 1, hlm. 1–14, 2017.
- [18] A. Mhuthia Adila, M. Fauziah, B. Febriani, D. Aninda Putri, dan D. Risqan Marfiah, “Study of Menarche Experience on Students of FKM UMJ,” *Muhammadiyah Int. Public Health Med. Proceeding*, vol. 1, no. 1, hlm. 379–386, Nov 2021, doi: 10.53947/miphmp.v1i1.77.
- [19] S. Notoatmodjo, *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- [20] R. Andayani, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Menarche Di Smp Negeri 1 Binamu Kabupaten Jeneponto,” *Progran Studi Sarjana Keperawatan Universitas Hasanuddin, Makasar*, 2015.
- [21] B. Lukiswanto, A. Miranti, S. Sudjarwo, H. Primarizky, dan W. Yuniarti, “Evaluation of wound healing potential of pomegranate (*Punica granatum*) whole fruit extract on skin burn wound in rats (*Rattus norvegicus*),” *J. Adv. Vet. Anim. Res.*, vol. 6, no. 2, hlm. 202, 2019, doi: 10.5455/javar.2019.f333.