

KESIAPAN REMAJA MENGHADAPI *MENARCHE* MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN METODE *PEER GROUP*

Prahardian Putri¹, Yolanda AIP², Sri Yulia³

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Palembang

³Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

prahardian@Poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: *Menarche* is a condition when a woman experiences her first menstruation. *Menarche* is a crisis situation for the growth and development of adolescent girls because it can cause embarrassment, anxiety and fear. One way for young women to have readiness to face *menarche* is to provide information about menstruation correctly through health education. The purpose of this study was to determine the effect of *peer group* health education method on adolescents' readiness to face *menarche*. **Methods:** This study was conducted using *quasy experimental* method with *nonequivalent control group* design. The sample size was 92 respondents with *probability sampling* technique. The analysis used *Two Independent Sample Test* with *Mann Whitney*. **Results:** This study shows the effect of *peer group* method health education on adolescents' readiness to face *menarche*. **Conclusion:** Adolescent readiness in facing *menarche* is increased to the provision of *peer group* method health education.

Keywords: *Menarche*, health education, *peer group*

ABSTRAK

Latar Belakang : *Menarche* merupakan suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. *Menarche* merupakan suatu keadaan krisis bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja putri karena dapat menimbulkan rasa malu, cemas dan ketakutan. Salah satu cara agar remaja putri memiliki kesiapan menghadapi *menarche* adalah dengan memberikan informasi tentang menstruasi secara benar melalui pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan metode *peer group* terhadap kesiapan remaja menghadapi *menarche*. **Metode:** Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *quasy experimental* dengan rancangan *nonequivalent control group*. Jumlah sampel 92 responden dengan teknik *probability sampling*. Analisis menggunakan uji *Two Independent Sample Test* dengan tipe *Mann Whitney*. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan metode *peer group* terhadap kesiapan remaja menghadapi *menarche*. **Kesimpulan:** Kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* dapat ditingkatkan dengan pemberian Pendidikan kesehatan metode *peer group*.

Kata Kunci: *Menarche*, Pendidikan Kesehatan, *peer group*

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* merupakan suatu masa dimana terjadi transisi dari masa anak-anak menuju pendewasaan. atau dalam bahasa latin disebut dengan *adolescence* yang artinya tubuh menjadi dewasa. Masa remaja adalah tahap kritis kehidupan untuk perkembangan fisik, kognitif dan emosional, membentuk kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Sekitar 1,3 miliar (16%) dari populasi dunia adalah remaja, yang berusia 10-19 tahun. Sebagian besar dari populasi ini saat ini tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. dimana jumlah remaja diproyeksikan akan terus bertambah (WHO, 2024). Remaja dalam batasan usia tersebut mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan badan ataupun fisik, perubahan status sosial, perubahan seks dan perubahan

dalam organ-organ reproduksi secara khusus yang ditandai dengan adanya menstruasi (haid) pertama disebut *menarche* pada remaja putri (BKKBN, 2012). *Menarche* dianggap suatu keadaan krisis bagi setiap remaja putri sekarang ini karena merupakan suatu hal baru yang harus dilalui dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya, keadaan ini harus bisa dikendalikan karena seringkali seorang remaja putri dalam pertumbuhannya merasa malu, cemas, dan takut saat mendapatkan menstruasi pertamanya. Temuan menunjukkan bahwa *menarche* menegaskan transisi biologis pubertas dan kode-kode budaya yang membentuk norma-norma gender. Norma gender pada gilirannya menghasilkan, mempertahankan, dan mereproduksi sikap, kepercayaan, dan praktik yang memengaruhi perkembangan mekanisme coping di rumah dan di sekolah (Anise Gold-Wash, et al, 2020). Dampak dari kurangnya informasi tentang menstruasi pertama pada remaja putri menyebabkan pengalaman traumatis, remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, dimana individu tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan perasaan bersalah atau berdosa, dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah perdarahan pada organ kelamin dan proses haidnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja berada pada kategori cukup (70,73%). Sedangkan respon psikologis sebagian besar dalam kategori negatif 68,3% (Irawati et al, 2020). Penelitian lain menunjukkan terdapat 60% tidak siap, 32% cukup siap, dan hanya 8% siap menghadapi *menarche* (Mukhoirotin & Qomari, 2016). Hasil Penelitian juga menggambarkan bahwa remaja putri tidak memiliki kesiapan yang baik untuk mengalami *menarche*, remaja tidak memiliki pengetahuan yang adekuat, menunjukkan kekhawatiran terhadap *menarche* dan merasa malu (Mira Rzkia, 2018). Remaja perempuan di Lower Middle Income Country sering kali kurang informasi dan tidak siap menghadapi *menarche*. Informasi terutama diperoleh dari ibu dan anggota keluarga perempuan lainnya yang belum tentu memiliki pengetahuan. Pengucilan dan rasa malu menyebabkan miskonsepsi dan praktik yang tidak higienis selama menstruasi. remaja perempuan cenderung tidak masuk sekolah, mengobati sendiri, dan menahan diri dari interaksi social dan juga menjadi masalah adalah kerabat dan guru sering kali tidak siap untuk menanggapi kebutuhan anak perempuan (Mouli & Vipul Vatel, 2017). Tetapi berbeda bagi remaja yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Suryani & Widyasih, 2010).

Remaja membutuhkan pengetahuan yang benar tentang menstruasi karena merupakan hal penting untuk menjalani fase kehidupannya dan melaksanakan tugas dalam tahap perkembangannya menuju dewasa. Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai dan remaja perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka (Sinaga et al, 2017). Pengetahuan yang diperoleh remaja mengenai menstruasi mempengaruhi persepsi remaja terhadap *menarche*, yaitu apabila persepsi yang dibangun remaja tentang *menarche* positif, maka tentu saja akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Fajri & Khairani, 2011). Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi (Perestroika, 2012). Informasi tentang *menarche* dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan, dan salah satu narasumber tentang *menarche* yaitu kelompok teman sebaya, karena pada awal usia remaja, individu akan melakukan perjuangan kemandirian

yang ditandai dengan adanya perubahan dari sifat tergantung kepada orang tua menjadi tidak tergantung. Oleh karena itu, anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Proverawati & Misaroh, 2009). Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebaya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam kelompok. Pembentukan kelompok dengan teman sebaya pada masa remaja awal bertujuan positif, yaitu salah satunya untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi *menarche*. Dengan berkelompok mereka dapat melakukan interaksi dan berbagi pengalaman tentang *menarche* kepada teman sebayanya secara intens karena kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan yang ada pada dirinya tergantung pada pengalaman dan pendidikan yang telah diperoleh. Dalam menentukan sikap maupun perilaku, remaja tersebut harus memiliki kesiapan yang baik tentang apa yang mereka alami (Ali, 2011). Informasi tentang *menarche* dari kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi tentang *menarche* mayoritas (Suryamti & Hastuti, 2018). Penelitian lainnya mendapatkan bahwa kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh teman sebaya (Nofia, 2015).

Menarche merupakan situasi krisis dalam perkembangan remaja putri yang secara alamiah akan dialami sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan kedewasaan. Pengetahuan dan Informasi tentang *menarche* diketahui dapat mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam mengalami *menarche*. *Peer group* atau kelompok remaja diketahui sebagai komponen yang mempengaruhi informasi tentang *menarche*. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan metode *peer group* terhadap kesiapan remaja terhadap *menarche*.

METODE

Desain penelitian quasi eksperiment dengan rancangan penelitian non equivalent control group, terdapat dua kelompok subjek yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (eksperimen) yang keduanya dilakukan observasi sebelum diintervensi (pretest), dan diobservasi kembali setelah intervensi (posttest). Variabel independent intervensi pendidikan kesehatan metode *peer group* dan variabel dependen kesiapan *menarche*. Populasi adalah siswi remaja putri kelas V yang belum menstruasi. Sampel penelitian berjumlah 92 remaja yang dikelompokkan dalam 46 intervensi dan 46 kontrol, Teknik proportioned stratified random sampling digunakan dalam menentukan sampel. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner kesiapan *menarche* dengan 10 pertanyaan dengan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Penelitian dilaksanakan dengan melakukan pengukuran kesiapan *menarche* sebelum pendidikan kesehatan metode *peer group*, selanjutnya kelompok intervensi diberikan pendidikan kesehatan metode *peer group* yang diperankan siswa konselor yang sebelumnya telah dilakukan pelatihan oleh tim peneliti dan melakukan pengukuran setelah intervensi kepada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisa data dilaksanakan secara univariat melalui analisis proporsi dan sentral tendensi. Uji bivariat menggunakan uji mann whitney. Pertimbangan etik digunakan berupa anonymity, protec discomport, menjaga kerahasiaan dan keadilan.

HASIL

Karakteristik Responden

Berikut merupakan karakteristik remaja putri berdasarkan usia, Pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, status ekonomi keluarga dan sumber informasi *menarche*

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan usia

Karakteristik	n	Mean	SD	Min - max
Usia				
- Intervensi	46	10,28	0,45	10-11
- Kontrol	46	10,52	0,62	10-12

Tabel 2 Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, status ekonomi keluarga dan sumber informasi *menarche*

Karakteristik	Kategori	Jumlah	%
Pendidikan Orang Tua			
Intervensi	Tinggi	15	32,6
	Menengah	26	56,5
	Rendah	5	10,9
Kontrol	Tinggi	10	21,7
	Menengah	21	45,7
	Rendah	15	10,9
Pekerjaan Orang Tua			
Intervensi	PNS, TNI/POLRI, Karyawan	25	54,3
	Buruh, Tani, Nelayan, Tidak Bekerja	21	45,7
Kontrol	PNS, TNI/POLRI, Karyawan	15	32,6
	Buruh, Tani, Nelayan, Tidak Bekerja	31	67,4
Penghasilan			
Intervensi	Tinggi	19	41,3
	Sedang	11	23,9
	Rendah	16	34,8
Kontrol	Tinggi	14	30,4
	Sedang	12	26,1
	Rendah	20	43,5
Sumber Informasi			
Intervensi	Pernah mendapat informasi <i>menarche</i>	27	58,7
	Tidak Pernah mendapat informasi <i>menarche</i>	19	41,3
Kontrol	Pernah mendapat informasi <i>menarche</i>	33	71,7
	Tidak Pernah mendapat informasi <i>menarche</i>	13	28,3

Berdasarkan table 1 dan 2 rata-rata umur remaja masing masing 10,28 dan 10,52 untuk kelompok intervensi dan control dengan rentan usia 10-12 tahun. Mayoritas Pendidikan orang tua menengah, penekerjaan relative sama orang tua bekerja sebagai PNS, TNI/POLRI, Karyatan dan Buruh tani, nelayan dan tidak bekerja. Penghasilan variasi pada kategori tinggi, sedang dan rendah, dan mayorits pernah mendapat informasi tentang *menarche*.

Tabel 3 Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche sebelum dan setelah intervensi Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group*

Kesiapan <i>Menarche</i>	n	Mean	SD	Min - max
Kelompok Intervensi				
- Pre test	46	24,33	2,08	19-31
- Post test	46	32,72	2,66	26 -39
Kelompok Kontrol				
- Pre test	46	24,11	3,54	18 -33
- Post test	46	24,83	3,07	19 - 33

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata nilai kesiapan remaja menghadapi menarche sebelum intervensi Pendidikan kesehatan metode *peer group* 24,33 kelompok intervensi dan 24,11 kelompok kontrol sedangkan rata-rata setelah intervensi 32,72 kelompok intervensi dan 24,83 kelompok intervensi.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group* terhadap Kesiapan Menarche.

Hasil analisis menunjukkan data pre dan pot test intervensi Pendidikan kesehatan metode *peer group* tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji mann whitney, dengan hasil menunjukkan.

Tabel 4 Perbedaan nilai rata-rata Kesiapan Menarche setelah Intervensi Pendidikan Kesehatan Metode *peer group* Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kesiapan <i>Menarche</i>	n	Mean	SD	Min - max	P Value
Kelompok Intervensi					
- Post test	46	32,72	2,66	26 -39	0,0005
Kelompok Kontrol					
- Post test	46	24,83	3,07	19 - 33	

Hasil analisis padat tabel menunjukkan rata rata kesiapan remaja putri terhadap menarche kelompok intervensi setelah diberikan Pendidikan kesehatan metode *peer group* lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan metode *peer group* terhadap kesiapan remaja menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan melalui *peer group* efektif meningkatkan nilai rata-rata kesiapan remaja menghadapi *menarche*. Pemberian Informasi tentang menarche secara benar akan membantu kesiapan remaja dalam menarche (Proverawati & Misaroh, 2009). Informasi tentang menarche dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan, salah satu narasumber tentang menarche yaitu kelompok teman sebaya, karena pada awal usia remaja, individu akan melakukan perjuangan kemandirian yang ditandai dengan adanya perubahan dari sifat tergantung kepada orang tua menjadi tidak tergantung. Pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan sikap positif maupun perilaku remaja sehubungan dengan kesiapan menarche (Ali et al, 2011).

Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang

diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka (Sinaga et al, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis remaja putri prapubertas, mendapatkan hasil ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan terhadap kesiapan psikologis remaja putri (Aswitami, 2017).

Pendidikan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk memberikan informasi tentang menstruasi pada remaja putri. Pengetahuan remaja putri menjadi lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Salah satu hal yang membuat pendidikan kesehatan menjadi efektif adalah metode dan media yang digunakan. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu pendekatan *peer group*. Dalam kelompok teman sebaya (*Peer group*) akan memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, bergaul dan memberikan semangat dan motivasi terhadap teman sebaya yang lain secara emosional. Adanya ikatan secara emosional dalam kehidupan *peer group* akan mendatangkan berbagai manfaat dan pengaruh yang besar bagi individu yang berada dalam kelompok tersebut. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *peer group* adalah sekelompok teman sebaya yang mempunyai ikatan emosional yang kuat dan mereka dapat berinteraksi, bergaul, bertukar pikiran dan pengalaman dalam memberikan perubahan dan pengembangan dalam kehidupan sosial dan pribadinya.

Kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche sebagian besar adalah kecemasan sedang yaitu sebesar (53,6%). Sedangkan kecemasan setelah kecemasan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche sebagian besar adalah kecemasan ringan (57,1%). Hasil uji statistik diperoleh adanya pengaruh Pendidikan kesehatan yang melibatkan siswa dengan tingkat kecemasan sehubungan dengan menarche (Sari & Efendi, 2019). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan menggunakan *peer group* efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam hygiene personal area organ reproduksi (pramudianti, 2019). Terdapat perbedaan antara kesiapan responden sebelum dan sesudah intervensi *peer education*. Metode *peer education* dapat digunakan sekolah dalam upaya meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi awal (seminar & Anisa, 2020).

Hasil penelitian, teori dan penelitian penelitian yang sebelumnya dilakukan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dibutuhkan remaja putri dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche. Metode *peer group* yang melibatkan teman sebaya sebagai konselor efektif sebagai salah satu metode yang dapat secara efektif meningkatkan kesiapan remaja dalam menerima perubahan diri berupa menarche sebagai bentuk pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan Kesehatan dengan metode *peer group* dengan teman sebaya sebagai konselor diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Untuk itu penelitian menyarankan untuk mendorong penguatan peran sebaya dalam memberikan Pendidikan kesehatan dengan peningkatan kompetensi siswa melalui pemberdayaan usaha kesehatan sekolah, Pelatihan kader-kader kesehatan sekolah. Sekolah diharapkan dapat mendorong peran serta aktif siswa dalam pembelajaran sebaya (*peer group*).

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti menyatakan bahwa artikel ilmiah ini tidak terdapat konflik kepentingan. Artikel dipublikasikan semata-mata bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penguatan peran ilmu sebagai strategi penyelesaian masalah ditengah masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anise Gold-Wash, et al, (2020) A qualitative study of adolescent girls' experiences of menarche and menstruation in rural Tamil Nadu, India, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* , 15:1, 1845924, DOI: 10.1080/17482631.2020.1845924
- Aswitami, N. P. (2017). Jurnal Stikes Bina Usada Bali. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di SD Gugus V Mengwi.
- BKKBN. (2012). Buku Sumber untuk Advokasi Direktorat Adovakasi dan KIE. Jakarta: BKKBN.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Jurnal Psikologi Undip. Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh, Vol. 10 (2). 133-143
- Irawati, Budiono, Setyoboedi, (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Respon Psikologis Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche, *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, Volume 4 No 4,
- Mira Rzkia, Setyowati, Ungsianik (2018), Female Adolescents' Preparations, Knowledge, and Emotional Response toward Menarche: A Preliminary Study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing* 42(sup1):108-114
- Mukhoirotin, & Qomari, P. N. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Di MIN Rejoso Peterongan Jombang
- Nofia, V. R. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas 4-6 Di SDN 24 Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, Volume 7 (1)
- Perestroika, G. D. (2012). Pengaruh Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Volume 1, Nomor 1
- Pramudianti, Aulia (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene. *Journal Of Midwefery And Reproduction*, Vol 2 No 2
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari & Efendi (2019). The Effect Of Health Education About Menarche On Anxiety In Facing Menarche In 5th And 6th Grade Students. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*. 2019 January-June; 8 (1): 43-49
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Sa'adah, S. N. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suminar & Anisa, (2020). Pengaruh Pendidikan Teman Sebaya (Peer Education) Kesehatan Menstruasi Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menstruasi Awal. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada – Juli 2020*
- Suryani, E., & Widyasih, H. (2010). Psikologi Ibu dan Anak. Yogyakarta: Fitramaya
- Suyanti, E., & Hastuti, W. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas VII dan VIII di MTsN Tinawas Nagosari. *e-Journal Stikespku*, Volume 16 No.1.
- Venkatraman Chandra-Mouli and Sheila Vipul Patel (2017) Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countrie. *Reproductive Health* (2017) 14:30 DOI 10.1186/s12978-017-0293-6

WHO, (2024). The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health Guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels,