

PENELITIAN ASLI

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN MENARCHE PADA SISWI DI SMP NEGERI 1 NAINGGOLAN KABUPATEN SAMOSIR

Christina Roos ETTY¹, Elsarika Damanik¹, Julia Mahdalena Siahaan¹, Ervina Helen Sinurat²

¹Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

²Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 25 Nov 2024

Direvisi: 03 Des 2024

Diterima: 20 Des 2024

Diterbitkan: 23 Des 2024

Kata kunci: Pengetahuan; Kesiapan; Menarche

Penulis Korespondensi:

Christina Roos ETTY

Email: christinaroosetty@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Kejadian *menarche* pada remaja putri menunjukkan adanya perubahan usia yang signifikan dari tahun ke tahun baik secara global maupun di Indonesia. Di Indonesia sendiri tahun 1970-an usia rata-rata remaja yang mengalami *menarche* berkisar 14-15 tahun, 1980-1990an turun menjadi 13-14 tahun, memasuki tahun 2000-an usia rata-rata *menarche* berkisar 12 tahun dan hingga kini menjadi 11-13 tahun. Perbedaan usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan pemahaman seseorang akan sesuatu hal.

Tujuan: untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menarche pada Siswi di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir. Populasi dan sampel penelitian ini yaitu semua siswi kelas 7 SMP N 1 Nainggolan berjumlah 42 orang.

Metode: Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan pengolahan data dengan *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,0031 yang berarti adanya hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas 7 di SMP N 1 Nainggolan kabupaten Samosir.

Hasil: diharapkan ibu mampu melakukan pendekatan dan memberikan kebutuhan saat anak menghadapi *menarche*, juga guru sekolah kiranya dapat memberikan ilmu pengetahuan dan pendidikan kesehatan untuk mempersiapkan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*.

Kesimpulan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kesiapan remaja perempuan menghadapi *menarche*. Semakin baik pengetahuan terhadap menstruasi maka semakin siap mereka menghadapi *menarche* dan menstusasi.

Jurnal Health Reproductive

E.ISSN: 2528-1585

Vol. 9 No. 2 Desember 2024 (Hal 51-59)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH/about>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jrh.v9i2.5538>

How to cite: ETTY CR, DAMANIK E, SIAHAAN JM, SINURAT EH. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menarche



1. Pendahuluan

Menarche merupakan salah satu tanda utama pubertas saat anak perempuan memasuki masa remaja. Umumnya usia remaja perempuan di Indonesia mengalami menarche antara 10-15 tahun. Menurut Riskedas, 2018 distribusi usia remaja perempuan di Indonesia yang mengalami menarche sekitar 10-14 tahun dengan presentase 5-15% usia 10-11 tahun, 50-70% rentang usia 12-13 tahun, 15-30% usia 14-15 tahun dan sekitar kurang dari 5% remaja perempuan yang mengalami menarche diatas usia 15 tahun.

WHO mendefinikan remaja sebagai kelompok individu yang berusia 10 hingga 19 tahun yang sedang memasuki masa pubertas. Memasuki masa pubertas remaja perempuan akan mengalami perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, rambut ketiak dan sekitar kemaluan, kematangan organ seksual dan mengalami haid untuk pertama kalinya. Tidak hanya perubahan fisik, remaja perempuan juga akan mengalami perubahan pada emosional hingga mengalami krisis identitas atau proses mencari jati diri. (Defyanti Dwi, 2021)

Menstruasi pertama atau menarche menandai awal reproduksi dalam kehidupan seorang wanita. Menghadapi menarche remaja perempuan membutuhkan pengetahuan dan juga persiapan fisik dan psikis. Remaja yang belum siap menghadapi menarche akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis yang terjadi di dalam dirinya, mereka akan beranggapan haid sebagai sesuatu beban yang memberikan rasa sakit dan ketidaknyamanan saat menghadapinya. (Ali Imron, 2012)

Kesiapan menghadapi menarche dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja mengenai masa pubertas dan menstruasi. Pengetahuan yang memadai dapat membantu mereka melewati, menerima serta mengendalikan setiap perubahan yang terjadi akibat menstruasi. Pengetahuan tersebut meliputi pemahaman menyeluruh tentang menstruasi mulai dari pengertian, penyebab, gejala, siklus, durasi dan kebersihan diri selama menstruasi. Tidak cukup itu, remaja perempuan juga perlu mengetahui perubahan fisik dan emosional, kebutuhan nutrisi, penanganan nyeri menstruasi, serta mitos dan fakta tentang menstruasi. Dengan pengetahuan tersebut remaja sudah dipastikan siap menghadapi menarche. (Diananda Amita, 2019)

Siap dan ketidaksiapan remaja menghadapi menarche sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan ke fase selanjutnya. Hasil penelitian secara global di negara-negara berkembang 30-50% remaja mengalami kebingungan atau ketidakpastian tentang menstruasi akibat informasi yang tidak memadai, sementara berbanding terbalik dengan negara maju yang mencapai 70-80% remaja cenderung lebih siap menghadapi menstruasi. Di Indonesia kesiapan remaja menghadapi menstruasi sekitar 40-60%, sebagian lainnya remaja cenderung merasa cemas, takut, dan tidak

mengetahui sepenuhnya tentang menstruasi. (Kemenkes RI, 2018)

Pengetahuan remaja perempuan terhadap menarche berbeda-beda dipengaruhi dari faktor individu (usia, tingkat pendidikan, rasa ingin tahu dan pengalaman pribadi), faktor orang tua (pendidikan kesehatan dari orang tua, tingkat pendidikan orang tua), faktor lingkungan sosial (teman sebaya, budaya/tradisi, pengaruh media sosial) dan faktor pendidikan (formal atau informal). Dari keseluruhan faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa orang tua/keluarga terutama ibu sebagai tempat pertama pembentukan karakter anak harus mampu memberikan edukasi dan nasehat ketika anak akan masuk ke masa pubertas dan mengalami menstruasi, sekolah yang dalam hal ini guru sebagai peran utama dalam memberikan ilmu pengetahuan diharapkan harus memberikan pendidikan kesehatan dan menjelaskan hal-hal yang tidak boleh dilakukan bagi seorang remaja ketika sudah memasuki masa pubertas. (Lestari Dkk, 2021)

Penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dari penelitian terdahulu dimana hasil dari penelitian ini siswa yang berpengetahuan baik tidak semua melakukan kesiapan yang baik juga dalam menghadapi menarche. Menurut penelitian Meinarisa, dkk 2021 yang berjudul Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 04,06 dan 17 yang mendapati hasil semua siswa yang memiliki pengetahuan baik juga akan melakukan kesiapan yang baik dalam menghadapi menarche. Menurut penelitian Juwita dan Yulita tahun 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan siswa maka persiapan mereka untuk menghadapi menarche semakin baik pula.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dan keluarga dalam memberikan edukasi yang memadai tentang pubertas dan menstruasi pada remaja.

2. Metode

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Nainggolan kabupaten Samosir. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus hingga November 2024. Teknik pengambilan populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu seluruh siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir baik yang sudah *menarche* maupun yang belum sebanyak 42 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan sekunder yang didapat dari pengisian kuesioner. Teknik pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu Editing, Coding, Tabulating dan Cleasing dengan analisa data secara univariat dan bivariat.

3. Hasil

Hasil penelitian Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menarche Pada Siswi Di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir adalah sebagai berikut;

1) Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner

diperoleh data karakteristik ibu yang diinterpretasikan ke dalam dua kategori dengan hasil sebagai berikut;

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Siswi Tentang Menarche di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samsir

No	Pengetahuan Menarche	n	%
1	Kurang	4	9,5
2	Baik	38	90,5
	Total	42	100

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengetahuan responden mayoritas berpengetahuan baik ada sebanyak 38 responden (90,5%) lebih besar di bandingkan yang berpengetahuan kurang ada sebesar 4 responden (9,5%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samsir

No	Kesiapan Menarche	n	%
1	Tidak Siap	5	11,9
2	Siap	37	88,1
	Total	42	100

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan siswi menghadapi menarche mayoritas siswi siap dalam menghadapi menarche ada sebanyak 37 responden (88,1%) di bandingkan yang siswa yang tidak siap ada sebesar 5 responden (11,9%).

2) Analisa Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis hasil uji statistic menggunakan *chi square*, yaitu uji statistik yang digunakan untuk menyimpulkan adanya kemaknaan hubungan antara dua variabel diinterpretasikan dengan hasil sebagai berikut;

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Siswa dengan Kesiapan Menarceh di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samsir

No	Pengetahuan tentang Menarche	Kesiapan Menghadapi Menarche						P-value	OR
		Tidak Siap		Siap		Total			
		n	%	n	%	n	%		
1	Kurang	3	7,1	1	2,4	4	9,5	0,003	3,275
2	Baik	2	4,8	36	85,7	38	90,5		
	Total	5	11,90	37	88,10	42	100		

Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 36 responden (85,71%) dan

responden yang mempunyai pengetahuan kurang dan siap menghadapi menarche sebesar 1 responden (2,38%). Hasil analisis uji chi-square diketahui dengan p-value 0,003(<0,05) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswa dengan kesiapannya dalam menghadapi *menarche*.

4. Diskusi

1) Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan siswa kelas VII yaitu berpengetahuan baik sebanyak 38 (90,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 4 (9,5%). Masih ditemukan siswi berpengetahuan kurang. Berdasarkan pertanyaan kuesioner yang di berikan ditemukan ada satu pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 4 dimana Jumlah siswa yang mampu menjawab benar sebesar 17 (40%) siswi. Adapun pertanyaan kuesioner tersebut yaitu “Menstruasi pada remaja putri pada umumnya terjadi sejak usia 10 tahun”. menurut asumsi penulis bahwa beberapa remaja putri tersebut menjawab salah dikarenakan siswi menjawabnya berdasarkan pengalamam pribadinya yaitu pada saat dia mengalami menarche. Penulis berasumsi bahwa siswa yang menjawab salah belum mendapatkan informasi yang lebih banyak tentang pengertian menarche, waktu terjadinya menarche dan dampak menarche.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak responden yang mayoritas pengetahuan baik. Hal ini disebabkan karena sumber informasi banyak diperoleh dari orang tua, guru, teman sebaya bahkan dari petugas kesehatan setempat seperti Puskesmas Sirait yang rutin melakukan penyuluhan kesehatan reproduksi ke sekolah maupun ke Posyandu. Selain itu kesadaran/keinginan dari diri remaja putri yang baik untuk mencari tahu informasi yang lebih banyak tentang menarche.

Namun dalam penelitian ini juga masih dijumpai beberapa responden yang mempunyai pengetahuan yang kurang yang diakibatkan oleh pemahaman orang tua yang masih kurang, kehadiran di posyandu remaja dan kemampuan memahami materi, informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan belum dapat dipahami secara maksimal. Sehingga perlu peningkatan pengetahuan dan pemberian informasi secara berulang baik secara langsung maupun menggunakan media yang komunikatif seperti penggunaan informasi melalui smartphone, youtube, dan sosial media lainnya. Hal ini sesuai teori Notoatmodja bahwa “tahu” diperoleh ketika seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan artinya proses biologis dan psikologis dalam tubuh manusia untuk menerima, mendeteksi, dan menanggapi rangsangan dari suatu hal menggunakan alat indra. Proses ini melibatkan mata, telinga, dan indra lainnya. (Notoatmodja 2014).

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial budaya. Jika orang tua remaja putrinya tidak memberikan informasi kepada anak-anak mereka, ini akan berdampak pada pengetahuan dan pemahaman anak tentang menarche. Lingkungan seseorang dapat sangat memengaruhinya, sifat kelompok seseorang dapat menyebabkan mereka mempelajari hal baik atau buruk. Selain itu, lingkungan memengaruhi cara kita berpikir dan memperoleh pengalaman (Dwi Lestari, 2022).

2) Kesiapan Menghadapi Menarche

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mayoritas kesiapan menghadapi menarche pada siswa kelas VII yang siap sebanyak 37 (88,1%), dan yang tidak siap sebanyak 5 (11,9%). Terdapat 37 siswa yang mayoritas siap dalam menghadapi

menarache.

Menstruasi untuk pertama kalinya merupakan fase dimana remaja putri benar-benar telah siap secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya. Jadi, haid adalah peristiwa psikologis yang unik bagi perempuan. Ini dapat memengaruhi cara remaja putri melihat dunia, baik saat mereka masih remaja maupun setelah mereka dewasa. Gejala psikologis yang terkait dengan menarache termasuk ketakutan yang kuat dan keinginan untuk menolak proses biologis mereka. (Kartono, 2020).

Remaja yang tidak memahami dan tidak siap untuk menarache dapat menimbulkan perasaan atau keinginan untuk menolak berbagai perubahan yang terjadi. Akibatnya, remaja yang tidak siap untuk menarache akan cenderung bersikap negatif. Di sisi lain, remaja yang telah mempersiapkan diri untuk menarache sejak awal makan akan cenderung bersikap positif. (Dwi Lestari, 2022).

Pengetahuan menyeluruh yang baik terhadap menstruasi akan memberikan kesiapan yang baik pula kepada remaja untuk mampu menghadapi menstruasi. Meskipun kesiapan menghadapi menstruasi dipengaruhi oleh faktor lain seperti sosial dan budaya, namun pengetahuan yang didapat melalui orang tua, guru, siswa hingga media lainnya cukup besar mengambil bagian dalam mempersiapkan remaja untuk menghadapi menstruasi.

3) Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarache

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden yang berpengetahuan baik, 36 siswi (85,71%) siap menghadapi menarache, 2 siswi (4,76%) tidak siap dan 1 siswi (2,38%) tidak siap. Siswa yang berpengetahuan baik masih ditemukan dalam penelitian tetapi tidak siap untuk menghadapi menarache. Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan yang tidak disertai dengan pemahaman yang baik akan berdampak pada sikap yang akan ditunjukkan oleh setiap remaja putri, ini dapat menyebabkan remaja tidak siap untuk menarache. Untuk itu, peran orang tua sangat penting dalam memberikan informasi tentang menarache. Selain itu, guru juga harus mengajarkan kesehatan reproduksi kepada siswa di usia sepuluh tahun.

Hasil uji statistik dengan uji Chi Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarache. Nilai Odds Ratio (OR) adalah 3,725 yang menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan yang baik memiliki kemungkinan 3,725 kali lebih besar untuk siap menghadapi menarache dibandingkan dengan siswi dengan pengetahuan yang kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Juwita dan Nova (2018) terhadap 258 siswi mendapati sebanyak 194 siswi (75,2%) berpengetahuan baik dan 148 siswi (57,4%) siap menghadapi menarache. Penelitian yang sama juga dilakukan Nurmawati dan Feby (2019) pada siswi SD sebanyak 37 responden, siswi dengan pengetahuan kurang (54,1%) lebih banyak dibandingkan pengetahuan baik (45,9%). Siswi dengan kesiapan yang baik banyak terjadi pada siswi dengan pengetahuan baik (82, 4%) dibandingkan siswi dengan pengetahuan kurang (30%).

Kesiapan menghadapi menstruasi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang, bagi remaja perempuan menstruasi dapat menjadi hal yang positif bahkan dapat menjadi hal yang negatif tergantung seberapa baik remaja tersebut memahami dan menerima proses biologis dan psikologis ini. Peningkatan pengetahuan yang baik akan memberikan pandangan positif dan kesiapan untuk menghadapi menstruasi.

Pengetahuan yang baik terhadap menstruasi pertama kali diperoleh remaja perempuan dari orangtuanya terutama ibu, ibu diharapkan memberikan pemahaman tentang menstruasi baik dari sisi agama, moral dan sosial. Pemahaman dari sisi ilmu pengetahuan seperti perubahan biologis dan psikologis dapat diperoleh remaja dari guru sekolah, dan untuk pengalaman terkait menstruasi remaja dapat memperoleh dari teman-temannya atau sosial media. Semua pengetahuan yang diberikan ini akan mempersiapkan mereka dalam menghadapi menstruasi. Semakin baik pengetahuan remaja dalam memahami menstruasi maka semakin siap pula mereka dalam menghadapi menstruasi dan dapat menjadikan menstruasi sebagai hal positif. (Nurmawati, I dan Erawantini, F. 2019)

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi dengan kesiapannya dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir ($P=0,003$). Semakin baik pengetahuan remaja dalam memahami menarche dan menstruasi maka akan semakin siap pula remaja tersebut menghadapi menarche dan menstruasi.

6. Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada segala pihak yang sudah berkontribusi dalam membantu terselesainya penelitian ini. Dalam kesempatan ini penulis berterima kasih kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Nainggolan Kabupaten Samosir yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian ini, serta kepada wali kelas/guru siswi kelas 7 dan kepada seluruh responden yang telah aktif berpartisipasi meluangkan waktu dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. Referensi

1. Ali Imron. (2012). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta
2. Cica Heppy Nainggolan, (2022) Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Padaremaja Putri Kelas Vii Di Smpn 2 Parbuluan Tahun 2022. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Jurusan Keperawatan
3. Cahyadi, 2024 nyeri haid kenali yang normal dan tidak normal. <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/nyeri-haid--kenali-yang-normal-dan-tidak-normal> Diakses tanggal 19mei 2023 pukul 13.40
4. Diananda Amita.(2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, Journal Istigna, Vol. 1, Nomor.1, hlm. 117
5. Defyanti Dwi, (2021), Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021, Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif
6. Dora Meizela (2020) "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Kelas V Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Negeri 79 Kota Bengkulu" Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan

7. Dwi Lestari, dkk, 2022 Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 2021
8. Eci Nopia. (2020). pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menerche pada sisw sd negeri 06 Ipuh Desa Semundan kecamatan ipuh kabupaten mukomukoi. jurnal Ilmu kesehatan Indonesia (JIKSI)
9. Erwantini, I. N. dan F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi SD Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 2(12), 138–140
10. Fiah Zahwa Alip, Elfira Sri Futriani 2022 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Siswi Kelas Vi Sdn Jakamulya V Bekasi Selatan
11. Fadli, 2022 Enam Cara Mempesiapkan Anak Mengadapai Menstruasi Pertama <https://www.halodoc.com/artikel/6-cara-mempersiapkan-anak-untuk-menstruasi-pertamanya> Diakses tanggal 19 Mei 2024, pukul 14.45
12. Gatot Supriyanto,, Ruri Maiseptya Sari, Indriarny Rosyladita (2022), Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu
13. Hayati, F., & Gustina, G. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 149. <https://doi.org/10.36565/Jab.V9i2.159>
14. Kementerian Kesehatan, R. I. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kemenkes RI. Kementerian
15. Kartono. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap murid SD kelas V dan VIDengan kesiapan menghadapi menarche di Sd Negeri 4 Kolaasi Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka
16. Lestari, Dkk (2021), Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 202
17. Makarim F R, 2024 Nyeri haid <https://www.halodoc.com/kesehatan/nyeri-haid> Diakses tanggal 19mei 2023 pukul 13.52
18. Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
19. Mera Delima. (2020). pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadapkesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI.
20. Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sd Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, 1(1), 1–10.
21. Nurlela Petra Saragih, 2018 Hubungan komunikasi ibu – Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasipertama (Menarche)Pada Siswi Smp Palapa Medan.,*Public Health Journal*, Vol 6 No. 1,
22. Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi Sd Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal*

- Kesehatan, 12(2), 136–142. <https://doi.org/10.23917/Jk.V12i2.9770>
23. Notoatmodjo, S. (2014). *Pengertian Pengetahuan Menurut Notoatmodjo*. Rineke Cipta.
 24. Prawirohardjo, Sarwono. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2018.
 25. Supriyanto Gatot, (2022) Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu, *Jurnal Kebidanan Besurek*
 26. Suci cahya Riyani dkk. (2019). hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *jurnal publikasi*, 3.
 27. Sabila Dintika Bastari Yunita, (2020), Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri, Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
 28. WHO. (2019). *Orientation Programme on adolescent health for health-care providers*. WHO: Department of child and adolescent health and development diakses melalui https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf