



GAMBARAN PELAKSANAAN PENDIDIKAN KESEHATAN OLEH IBU PADA REMAJA YANG TELAH MENGALAMI MENARCHE DI SEKOLAH DASAR NEGERI

Amalia Rizqi Sholihah

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu, Jl. Wirapati Sindang - Indramayu, Sindang,
Indramayu, Jawa Barat 45222, Indonesia
amaliarizqisholihah2908@gmail.com

ABSTRAK

Anak perempuan yang akan memasuki masa pubertas dan tidak didukung dengan pendidikan yang memadai dari orang tuanya dikhawatirkan akan membuat remaja putri merasa cemas bahkan tidak siap ketika akan mengalami menstruasi pertama (menarche). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pendidikan kesehatan oleh ibu pada remaja yang telah mengalami menarche. Jenis penelitian menggunakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah ibu dari remaja putri yang sudah mengalami menstruasi pertama. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 44 responden. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 sub variabel. Hasil penelitian didapatkan 52,3% ibu tidak memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi kepada remaja putri; 54,5 % ibu sudah memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama kepada remaja putri; dan 54,5% responden masih belum memberikan pendidikan kesehatan mengenai perawatan vulva hygiene selama menstruasi kepada remaja putri. Kesimpulan yang didapatkan yaitu masih banyak ibu yang belum memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri sebelum memasuki masa pubertas, sehingga diharapkan kedepannya ibu menjadi lebih terbuka dalam memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Kata kunci: ibu; menarche; remaja; pendidikan kesehatan

DESCRIPTION OF THE IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION BY MOTHERS FOR TEENAGERS WHO HAVE EXPERIENCED MENARCHE IN STATE PRIMARY SCHOOLS

ABSTRACT

Girls who are about to enter puberty are not supported by adequate education from their parents. Some mothers find it difficult to provide information related to their first menstruation, so it is feared that young women will feel anxious and even unprepared when they experience it. The aim of this research is to determine the description of the implementation of health education by mothers for adolescents who have experienced menarche. This type of research uses descriptive research. The population in the study were mothers of teenage girls who had experienced their first menstruation. The sampling technique used was a total sampling of 44 respondents. The data collection technique uses a questionnaire consisting of 3 sub variables. The research results showed that 52.3% of mothers did not provide health education about reproductive health to adolescent girls; 54.5% of mothers have provided health education about first menstruation to adolescent girls; and 54.5% of respondents still have not provided health education regarding vulva hygiene care during menstruation to young women. The conclusion obtained is that there are still many mothers who have not provided health education to adolescent girls before entering puberty, so it is hoped that in the future mothers will be more open in providing health education related to reproductive health to adolescent girls.

Keywords: adolescents; health education; mothers; menarche.

PENDAHULUAN

Masa remaja atau dikenal dengan masa pubertas merupakan suatu masa peralihan dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa. Perkembangan seorang remaja menuju usia dewasa memerlukan perhatian dari pendidik secara sungguh-sungguh (Willis, 2014). Sebab, pada masa remaja mulai terjadi sebuah segmen perkembangan pada individu yang sangat penting yaitu diawali dari matangnya organ-organ fisik (seksual) sampai remaja tersebut mampu bereproduksi (Yusuf, 2012). Masa remaja ditandai dengan terjadinya perubahan, baik perubahan emosional maupun perubahan fisik. Perubahan emosional contohnya semakin meningkatnya intensitas emosi yang dialami oleh remaja (seperti marah, menangis, senang dan lainnya), sedangkan perubahan fisik contohnya penambahan tinggi dan berat badan serta mulai terjadinya kematangan organ seksual dimana pada anak laki-laki mulai terjadi ejakulasi pertama melalui mimpi basah dan pada Perempuan ditandai dengan keluarnya menstruasi pertama (Menarche) (Fatmawaty, 2017; Soekidjo, 2007). Menarche adalah menstruasi pertama yang terjadi pada seorang perempuan. Terjadinya menstruasi pertama ini yang kemudian menjadi tonggak perkembangan seseorang dari usia anak-anak menuju ke usia dewasa (Charalampopoulos, McLoughlin, Elks, & Ong, 2014). Fenomena yang muncul saat ini adalah terjadi penurunan usia remaja putri yang mendapatkan menstruasi pertamanya. Hal ini dinyatakan oleh (Wiknjosastro, 2005) bahwa 100 tahun yang lalu usia gadis yang mengalami menstruasi pertama (menarche) berkisar antara 15-19 tahun, sedangkan saat ini usia rata-rata remaja yang mengalami menarche yaitu sekitar usia 12, 5 tahun.

Menstruasi yang datangnya sangat awal, dalam artian usia anak tersebut masih sangat muda dan masih kurang mendisiplinkan diri dalam hal kebersihan badan, menyebabkan menstruasi tersebut menjadi sebuah “beban baru” atau merupakan sebuah tugas baru yang tidak menyenangkan (Kartono, 2006). Hal tersebut dikarenakan anak perempuan yang memasuki masa pubertas kurang mendapatkan pendidikan yang memadai khususnya dari orang tua. Sehingga dalam hal ini orang tua perlu aktif dalam membicarakan pubertas pada anak agar anak mengetahui perubahan apa saja yang akan terjadi pada tubuhnya. Dalam hal ini ibu memiliki peran sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama saat anak memasuki masa remaja. Remaja mulai mengenal proses seksual yang sedang terjadi pada tubuhnya melalui informasi yang diberikan oleh ibu (Prawirohardjo, 2011). Umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat pertama kali mengalami menstruasi (Santrock, 2003). Karena sumber informasi utama yang paling dipercaya oleh remaja putri berasal dari ibu (Tiwari, Oza, & Tiwari, 2006). Sehingga seharusnya ibu memberikan penjelasan yang lengkap mengenai menarche pada anak perempuannya, agar anak tersebut lebih mengerti dan lebih merasa siap dalam menghadapi menarche (Hidayah & Palila, 2018). Namun, tidak semua ibu akan memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja putri tersebut sudah mendapatkan menstruasi pertamanya (menarche).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang remaja putri usia 11 dan 12 tahun di dapatkan hasil, 7 orang di antaranya telah mengalami menstruasi pertama. Tetapi remaja putri ini belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi, dari orang tuanya (terutama ibu). Kurangnya informasi mengenai menstruasi pertama ini membuat remaja putri merasa malu ketika ditanya oleh peneliti. Selain remaja putri, peneliti pun telah mewawancarai 3 orang ibu dan didapat hasil semua ibu mengatakan tidak pernah memberikan pemahaman atau informasi apapun kepada anak perempuannya, sampai remaja putri tersebut bertanya pada ibunya. Peneliti memperoleh pengakuan dari seorang ibu bahwa, ibu dari remaja putri ini tidak mengetahui jika anaknya sudah mengalami menstruasi pertama, saat ibu dari remaja putri ini menemukan anaknya tengah

menangis di dalam kamar mandi karena ketakutan, sudah 4 hari keluar darah dari liang kemaluannya dan tidak berhenti. Remaja putri tersebut tidak berani menceritakan ataupun menanyakan hal tersebut kepada ibunya membuktikan bahwa masih kurangnya informasi mengenai menstruasi pertama dari ibu kepada anak perempuannya sebelum memasuki masa pubertas. Selain itu, 1 orang ibu mengatakan tidak pernah memberitahu anaknya tentang cara maupun niat bersuci setelah menstruasi selesai. Bagi ibu semua itu tidak perlu dilakukan karena anak akan mengetahui semua hal tersebut dengan sendirinya melalui teman ataupun guru di sekolah. Kurangnya informasi mengenai menstruasi pertama dari ibu kepada anak perempuannya dikhawatirkan akan membuat sang anak merasa cemas bahkan tidak siap ketika akan mengalami menstruasi pertama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pendidikan kesehatan oleh ibu pada remaja yang telah mengalami menarche.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian adalah ibu yang memiliki remaja putri dan sudah mengalami menarche dengan jumlah 44 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2015 di wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kecamatan Indramayu Kabupaten Indramayu. Metode yang digunakan adalah teknik total sampling. Terdapat 1 variabel dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan pendidikan kesehatan oleh ibu pada remaja yang telah mengalami menarche, terdapat 3 sub variabel yang akan diteliti yaitu pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja, pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama (menarche), pendidikan kesehatan tentang perawatan vulva hygiene selama menstruasi. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 26 pernyataan yang telah dilakukan uji validitas (dengan nilai $r = 0,469 - 0,835$) dan reliabilitas (nilai alpha cronbach adalah 0,944), cara ukur menggunakan skala likert dengan nilai 1-4 pada kolom pernyataan. Analisis data menggunakan univariat yang dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden (ibu) yang terdiri dari umur, pekerjaan, pendidikan terakhir serta karakteristik remaja putri yang terdiri dari umur saat ini dan umur pertama kali mengalami menarche.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pendidikan kesehatan oleh ibu pada remaja yang telah mengalami menstruasi pertama di sekolah dasar negeri wilayah kerja puskesmas babadan. Terdapat 8 SDN yang ada di wilayah kerja puskesmas babadan diantaranya SDN Babadan I, SDN Babadan II, SDN Babadan III, SDN Penganjang I, SDN Penganjang II, SDN Sindang I, SDN Sindang II, SDN Dermayu. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu dari remaja putri yang telah mengalami menstruasi pertama yang berjumlah 46 orang. Hasil penelitian berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan umur ibu (n = 44)

Variabel	N	Minimal	Maksimal	95 % CI
Umur	44	30	50	38,07 – 41,75

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa umur termuda responden adalah 30 tahun dan umur tertua adalah 50 tahun, dimana dengan tingkat keyakinan 95% responden berumur antara 38.07 – 41.75 tahun.

Tabel 2.
Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dan pekerjaan ibu (n = 44)

Karakteristik Responden	f	%
Pekerjaan		
Buruh Tani	9	20,5
IRT	25	56,8
Pedagang	6	13,6
Pegawai	1	2,3
PNS	2	4,5
Swasta	1	2,3
Pendidikan		
S1	2	4,5
SD	19	43,2
SMA	9	20,5
SMP	6	13,6
Tidak Sekolah	8	18,2

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa 56,8% responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dan 43,2% responden berpendidikan SD.

Tabel 3.
Karakteristik remaja putri berdasarkan usia saat ini dan usia ketika menarche (n = 44)

Karakteristik Remaja Putri	f	%
Usia Saat Ini		
11	5	11,4
12	23	52,3
13	14	31,8
14	2	4,5
Usia Ketika <i>Menarche</i>		
10	1	2,3
11	14	31,8
12	26	59,1
13	3	6,8

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa 52,3% usia remaja putri saat ini adalah 12 tahun dan 59,1% remaja putri mengalami menarche di usia 12 tahun.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi pelaksanaan pendidikan kesehatan oleh ibu pada remaja yang telah mengalami menarche (n = 44)

Sub Variabel	f	%
Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja		
Melaksanakan pendidikan Kesehatan	21	47,7
Tidak melaksanakan pendidikan kesehatan	23	52,3
Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama (<i>Menarche</i>)		
Melaksanakan Pendidikan kesehatan	24	54,5
Tidak melaksanakan Pendidikan kesehatan	20	45,5
Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang perawatan <i>vulva hygiene</i> selama menstruasi		
Memberikan pendidikan kesehatan	20	45,5
Tidak memberikan pendidikan kesehatan	24	54,5

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan sebanyak 52,3% responden tidak melaksanakan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja putri; sebanyak 54,5%

responden telah melaksanakan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama pada remaja putri; dan sebanyak 54,4% responden tidak memberikan Pendidikan kesehatan tentang perawatan vulva hygiene pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Menstruasi pertama atau biasa disebut *menarche* merupakan menstruasi yang terjadi pertama kali pada remaja putri pada rentang usia sepuluh tahun sampai enam belas tahun (Proverawati & Misaroh, 2009). Menstruasi pertama merupakan masa yang penting bagi remaja putri, karena pada masa ini remaja putri dipersepsikan akan memasuki masa pubertas (Fajri & Khairani, 2011). Pubertas merupakan sebuah transisi yang terjadi pada remaja dimana mulai terjadi perubahan fisik dan terjadi kematangan seksual sehingga seseorang sudah mampu bereproduksi (Rochmania, 2015). Seorang anak yang akan memasuki masa pubertas membutuhkan pemahaman pendidikan kesehatan memadai yang di berikan oleh orang tuanya. Pendidikan merupakan usaha, pengaruh, perlindungan ataupun bantuan yang dilakukan oleh ibu kepada anaknya untuk menjadi dewasa. Dalam hal ini orang tua khususnya ibu memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengajarkan pendidikan kesehatan kepada anak perempuannya karena di dalam sebuah keluarga ibu memiliki peran yang sangat penting dalam meletakkan dasar perilaku sehat pada anak – anak semenjak mereka lahir (Notoatmodjo, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 43,2% tingkat pendidikan responden adalah SD, hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang rendah. Hal ini sesuai dengan teori yang di jelaskan oleh (Notoatmodjo, 2003) yang menyatakan pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi baik informasi dari orang lain maupun informasi yang diterima dari media massa. Sehingga apabila informasi yang diterima lebih banyak, maka semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat tentang kesehatan. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tentang pentingnya pemberian informasi kesehatan reproduksi pada remaja putri mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam mendapatkan menstruasi pertamanya. Kesiapan tersebut akan berdampak pada reaksi individual anak yang nantinya akan menerima menstruasi pertama kedalam hal positif ataupun hal negatif (Sevi Budiati & Apriliastuti, 2012). Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Sisilia, 2017) dilakukan pada 57 responden, didapatkan hasil 30 responden mengalami cemas sedang-berat dikarenakan mendapatkan edukasi tentang menstruasi pertama dari ibu masih kurang memadai dan 18 responden mengalami cemas ringan-sedang dikarenakan edukasi tentang menstruasi pertama yang diberikan ibu sudah memadai ($p\text{-value} = 0,002$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara persepsi anak terhadap peran ibu dengan tingkat cemas saat menstruasi pertama (*menarche*) pada tingkat kemaknaan 95% dan $\alpha = 0,05$. Hal tersebut membuktikan informasi tentang *menarche* dapat membantu remaja putri untuk mempersiapkan perasaan emosional sebelum mengalami *menarche*. Meskipun banyak sumber informasi yang bisa diperoleh dan diakses oleh remaja putri, namun masih banyak anak perempuan yang belum mengetahui tentang informasi tersebut, sehingga informasi yang diterima tidak mencukupi dan menimbulkan reaksi emosional yang membuat remaja putri tersebut merasa cemas (Marván & Molina-Abolnik, 2012).

Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada masa remaja

Dari hasil penelitian diketahui 52,3% ibu tidak melaksanakan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada masa remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh ibu masih kurang baik hal ini dikarenakan masih banyak orang tua yang menganggap bahwa pendidikan seks merupakan pemberian informasi tentang alat kelamin baik laki-laki maupun perempuan dan juga menjelaskan tentang berbagai macam posisi

dalam melakukan hubungan kelamin saja, sehingga menyebabkan orang tua merasa khawatir untuk memberikan pemahaman terkait Pendidikan kesehatan tersebut. Menurut (Wajdi & Arif, 2021) pendidikan seks sangat diperlukan untuk anak, walaupun pendidikan tersebut merupakan hal yang asing karena belum masuk pada masanya. Namun, pemberian pemahaman tentang seksualitas sangat berguna bagi anak untuk meminimalisir dan mencegah terjadinya perbuatan yang menyimpang. Selain itu (Permatasari & Adi, 2017) menambahkan bahwa Pendidikan seks yang diberikan untuk anak dapat membuat terhindar dari korban pelecehan seksual. Pendidikan seksual ini dapat diajarkan dari rumah melalui peran orang tua, karena orang tua sebagai role model untuk anaknya (Nadeak, Sormin, Naibaho, & Deliviana, 2020).

Pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama (*Menarche*)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 54,5 % ibu sudah melaksanakan pendidikan kesehatan tentang menstruasi pertama. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian informasi tentang *Menarche* dari ibu kepada putri cukup baik. Hal tersebut dikarenakan ibu memahami bahwa remaja putri yang baru pertama kali mengalami menstruasi dikhawatirkan akan menimbulkan kecemasan ataupun ketakutan terhadap menstruasi (Lubis, 2016). Proses pemahaman ibu tentang pemberian pengetahuan *Menarche* kepada putrinya dipengaruhi beberapa faktor seperti teori yang dijelaskan oleh (Notoatmodjo, 2003) salah satunya menyatakan bahwa usia akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir pada seseorang. Semakin bertambahnya usia, seseorang akan semakin berkembang pola pikir dan juga daya tangkapnya sehingga pengetahuan dan informasi yang diperolehnya akan semakin membaik.

Pendidikan kesehatan tentang perawatan *vulva hygiene* selama menstruasi

Hasil penelitian didapatkan bahwa 54,5% responden masih belum memberikan pendidikan kesehatan mengenai perawatan *vulva hygiene* selama menstruasi kepada putrinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan oleh ibu tentang pemberian pengetahuan *vulva hygiene* kepada putrinya masih kurang baik padahal kebersihan di daerah genitalia sangat penting dilakukan terutama saat menstruasi. Kebersihan genitalia adalah keadaan organ seksual yang bebas dari kotoran dan infeksi, menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi merupakan salah satu cara untuk menjaga kebersihan organ-organ seksual atau alat reproduksi saat menstruasi agar terbebas dari suatu infeksi dan penyakit (Eni, 2011). Informasi penting yang harus diberikan oleh ibu kepada remaja putri ketika sedang mengalami menstruasi yaitu harus mengganti pembalut sesering mungkin untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang biak pada pembalut serta menghindari bakteri masuk ke vagina. Oleh karena itu pengetahuan tentang menstruasi ini sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Masalah fisik yang mungkin timbul dari kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya *personal hygiene* sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi pada saluran kemih (ISK) (Proverawati & Misaroh, 2009).

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan bahwa masih banyak ibu yang menyarankan kepada anaknya agar ketika sedang mengalami menstruasi, anak harus menggunakan celana yang ketat agar pembalut yang digunakan dapat tertahan dan darah menstruasi tidak berceceran. Padahal ketika sedang mengalami menstruasi sebaiknya tidak menggunakan celana dalam yang ketat, hal ini akan mengakibatkan daerah genitalia menjadi lembab karena pada saat menstruasi darah yang keluar akan menempel dan bercampur dengan keringat sehingga mengakibatkan daerah genitalia khususnya vulva menjadi lembab. Jika remaja tidak menjaga kebersihan genitalia, maka akan mengakibatkan munculnya jamur *candida albican*, *trichomonas vaginalis*, *gardnerella vaginalis* hingga akhirnya menyebabkan rasa gatal dan infeksi. Oleh karena itu remaja putri membutuhkan pendidikan awal dari orang tuanya (ibu) untuk menjaga kebersihan daerah genitalia (Eni, 2011).

SIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengahnya (56,8%) ibu tidak melaksanakan pendidikan kesehatan kepada remaja putri yang telah mengalami menarche di wilayah kerja puskesmas Babadan.

DAFTAR PUSTAKA

- Charalampopoulos, D., McLoughlin, A., Elks, C. E., & Ong, K. K. (2014). Age at menarche and risks of all-cause and cardiovascular death: a systematic review and meta-analysis. *American journal of epidemiology*, 180(1), 29-40.
- Eni, K. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Hubungan antara komunikasi ibu-anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) pada siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 133-143.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Hidayah, N., & 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.
- Kartono, K. (2006). Psikologi wanita (Jilid 1): Gadis remaja dan wanita dewasa. Bandung: Alumni Penerbit.
- Lubis, N. L. (2016). Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya: Kencana.
- Marván, M., & Molina-Abolnik, M. (2012). Mexican adolescents' experience of menarche and attitudes toward menstruation: role of communication between mothers and daughters. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 25(6), 358-363.
- Nadeak, B., Sormin, E., Naibaho, L., & Deliviana, E. (2020). Sexuality in education begins in the home (pendidikan seksual berawal dalam keluarga). *Jurnal Comunita Servizio*, 2(1), 254-264.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan perilaku kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2005). Promosi kesehatan dan aplikasi. Rineka Cipta, Jakarta.
- Permatasari, E., & Adi, G. S. (2017). Gambaran pemahaman anak usia sekolah dasar tentang pendidikan seksual dalam upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak. *The Indonesian Journal of Health Science*, 9(1).
- Prawirohardjo, S. (2011). Ilmu kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika, 144.
- Rochmania, B. K. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 3(2), 2016-2217.
- Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga, 20-28.
- Sevi Budiati, A., & Apriliastuti, D. A. (2012). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan anak menghadapi masa pubertas. *Jurnal Kebidanan*.

- Sisilia, S. (2017). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Cemas Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Pelajar Kelas VII SMPN 1 Simpang Kiri Subulussalam Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Medisia*, 2(1).
- Soekidjo, N. (2007). *Kesehatan Masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tiwari, H., Oza, U., & Tiwari, R. (2006). Knowledge, attitudes and beliefs about menarche of adolescent girls in Anand district, Gujarat. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 12 (3-4), 428-433, 2006.
- Wajdi, F., & Arif, A. (2021). Pentingnya Pendidikan Seks Bagi Anak Sebagai Upaya Pemahaman Dan Menghindari Pencegahan Kekerasan Maupun Kejahatan Seksual. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 1(3), 129-137.
- Wiknjosastro, H. (2005). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Willis, S. S. (2014). *Remaja dan masalahnya, mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja: narkoba, free sex, dan pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.