

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI UPT SMP N 15 MEDAN

Fithriani, Zulfahri Lubis, Irwan Agustian, Aghsila Hasma Marbun
Program Studi Ilmu Kebidanan, Universitas Haji Sumatera Utara
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Haji Sumatera Utara
E-mail: lubiszulfahri@gmail.com

Abstract

Lack of knowledge about menstruation at menarche can lead to unpreparedness, fear, anxiety, as well as physical problems such as dizziness, nausea, dysmenorrhea, and irregular periods. Therefore, proper health education is essential to help adolescent girls face menarche without fear or anxiety. This study aims to evaluate the effect of health education about menstruation on adolescents' knowledge in facing menarche at UPT SMP N 15 Medan in 2024. This study used a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design, conducted from January to July 2024 with a population of 162 people and a sample of 35 respondents selected using purposive sampling technique and analyzed with the Wilcoxon test. The results showed that before being given health education, the majority of respondents (42.9%) had poor knowledge. After the intervention, there was a significant increase with the majority of respondents (62.9%) having good knowledge. Analysis with the Wilcoxon test gave a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that health education about menstruation had a significant effect on the knowledge of adolescents at UPT SMP N 15 Medan in 2024. In conclusion, health education has a positive influence in improving adolescents' knowledge about menarche. It is recommended that UPT SMP N 15 Medan routinely conducts counseling on reproductive health for adolescents every year to support their readiness in facing the first menstrual experience.

Keywords : Menarche, Health Education, Knowledge

Abstrak

Pengetahuan tentang menstruasi saat *menarche* dapat menyebabkan ketidaksiapan, ketakutan, kecemasan, serta masalah fisik seperti pusing, mual, dismenore, dan menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang tepat sangat penting untuk membantu remaja putri menghadapi *menarche* tanpa rasa takut atau cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi *menarche* di UPT SMP N 15 Medan pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, dengan populasi sebanyak 162 orang dan sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, mayoritas responden (42.9%) memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dengan mayoritas responden (62.9%) memiliki pengetahuan yang baik. Analisis dengan uji *Wilcoxon* memberikan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan remaja di UPT SMP N 15 Medan tahun 2024. Kesimpulannya, pendidikan kesehatan memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *menarche*. Disarankan agar UPT SMP N 15 Medan secara rutin mengadakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi bagi remaja setiap tahunnya untuk mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertama.

Kata Kunci : Menarche, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Menarche merupakan peristiwa alami yang dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu dikhawatirkan, ditandai dengan adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, distribusi lemak pada daerah pinggul, pertumbuhan rambut di daerah aksila dan pubis. Namun, kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kurangnya pendidikan dari orang tua dapat memperparah keadaan. Terdapat kesalahpahaman di kalangan orang tua yang menganggap bahwa topik ini tabu untuk dibicarakan dan mengasumsikan bahwa anak-anak akan mengetahui sendiri [1].

Reaksi terhadap datangnya *menarche* pada remaja putri dapat bervariasi, tergantung pada sejauh mana mereka telah mempersiapkan dan mendapatkan informasi tentang proses tersebut. Remaja yang telah siap dan terinformasi cenderung menghadapi masa *menarche* dengan tenang. Namun, bagi mereka yang kurang persiapan dan informasi, kemungkinan mengalami reaksi negatif seperti cemas, rasa malu, dan takut. Sayangnya, seringkali kebutuhan untuk mendapatkan informasi atau pemahaman terkait menstruasi tidak selalu mendapat respons yang positif atau memuaskan terutama dari lingkungan sekitarnya, termasuk orang tua dan keluarga, dikutip dalam buku [2].

Remaja putri seringkali menghadapi tantangan dan ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi karena kurangnya pengetahuan, fasilitas, serta praktik Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM), dan juga karena adanya stigma sosial. Dengan menghabiskan waktu enam jam disekolah, penting bagi mereka untuk memiliki akses terhadap sanitasi khusus gender yang bersih dan berfungsi. Kurangnya fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan (*WASH*) yang memadai, kurangnya privasi, dan kekurangan fasilitas mencuci khusus gender disekolah seringkali menjadi penyebab buruknya kebersihan menstruasi [3].

Menyiapkan diri untuk menghadapi masa menstruasi sangatlah penting bagi remaja putri. Mereka perlu diberikan

pengetahuan yang akurat dan tepat waktu tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama. Kurangnya persiapan telah dikaitkan dengan dampak emosional, reaksi, dan konsekuensi negatif lainnya. Kurangnya pemahaman tentang perubahan tubuh dan kurangnya informasi tentang *menarche* seringkali menghasilkan rasa malu terhadap tubuh, yang dapat merugikan harga diri dan kemampuan mereka untuk mengatasi perubahan fisik. Ini dapat mengancam kemampuan mereka untuk mengambil keputusan tentang kesehatan reproduksi di masa depan, termasuk preferensi seksual dan kesuburan [4].

Kurangnya informasi atau pendidikan kesehatan yang tepat mengenai menstruasi pada saat *menarche* dapat menyebabkan gejala seperti ketidaksiapan, ketakutan, kecemasan, serta gangguan fisik seperti pusing, mual, dismenore, haid tidak teratur, dan masalah lainnya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang menstruasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri sehingga mereka siap menghadapi *menarche* tanpa rasa takut atau cemas [5].

Sedikit sekali sekolah yang menyediakan sabun, air dan tempat pembuangan sampah di toilet, terdapat hanya 9%, sementara 82% remaja merasa bahwa fasilitas sekolah mereka tidak memadai untuk mengatasi menstruasi. Penelitian lain di pedesaan Bangladesh menunjukkan bahwa hanya sekitar 35% remaja yang menyadari menstruasi, dan 64% memiliki reaksi negatif terhadap menstruasi, seperti syok, panik, kebingungan, ketegangan, ketakutan, rasa malu, atau perasaan malu saat *menarche*. Faktor-faktor ini dapat memiliki dampak jangka panjang, termasuk ketidakhadiran di sekolah, kinerja akademik yang di bawah standar, dan penurunan prestasi pendidikan bagi perempuan. Ini merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan yang layak dan lingkungan yang bersih [3].

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah metode penelitian kuantitatif *Pre-Eksperiment* dengan *one group pretest-posttest* melibatkan penelitian yang mengeksplorasi, menguji, dan memverifikasi hasilnya. Penelitian *Pre-Eksperiment* yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche*. Penelitian ini melibatkan *pretest* sebelum pemberian perlakuan, diikuti oleh *posttest* setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, perubahan hasil perlakuan dapat diamati dengan akurat melalui perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* adalah metode pengambilan sampel yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan peneliti. Dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 35 responden. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji tingkat signifikan perbedaan tingkat Pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

Demografi Responden	Jumlah	
	f	%
Usia		
12 Tahun	12	34.3
13 Tahun	23	65.7
Kelas		
VII.3	8	22.9
VII.4	10	28.6
VII.5	5	14.3
VII.6	4	11.4
VII.7	4	11.4
VII.8	4	11.4
Suku		
Jawa	13	37.1
Melayu	1	2.9
Minang	2	5.7
Karo	1	2.9
Batak	17	48.6
Nias	1	2.9
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 23 responden (65.7%), dan untuk berdasarkan karakteristik kelas mayoritas responden berada dikelas VII.4 sebanyak 10 responden (28.6%). Berdasarkan karakteristik suku mayoritas responden yaitu suku batak ada 17 responden (48.6%).

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* sebelum Di Berikan Perlakuan

Pengetahuan	Jumlah	
	f	%
Baik	8	22.9
Cukup	12	34.3
Kurang	15	42.9
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi Tentang Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan, menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar 15 responden (42.9%).

Tabel 3. Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* sesudah dilakukan perlakuan

Pengetahuan	Jumlah	
	f	%
Baik	22	62.9
Cukup	10	28.6
Kurang	3	8.6
Jumlah	35	100

Dari hasil tabel 3 didapatkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik setelah di berikan pendidikan kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* yaitu sebanyak 22 responden (62.9%).

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Setelah di Lakukan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Pendidikan Kesehatan				P-Value
	Pre-test		Post-test		
	f	%	f	%	
Baik	8	22.9	22	62.9	0.000
Cukup	12	34.3	10	28.6	
Kurang	15	42.9	3	8.6	
Jumlah	35	100	35	100	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dari 35 responden (100%), pengetahuan baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 8 responden (22.9%), pengetahuan cukup yaitu 12 responden (34.3%) dan pengetahuan kurang yaitu 15 responden (42.9%). Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan baik yaitu 22 responden (62.9%), pengetahuan cukup yaitu 10 responden (28.6%) dan pengetahuan kurang yaitu 3 responden (8.6%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan, diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang. Dari hasil jawaban responden dapat dilihat dari kuesioner no 1 yaitu masih banyak yang belum mengerti tentang pengetahuan *menarche*. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa masih banyak remaja yang belum berpengetahuan baik disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi yaitu informasi, pendidikan, dan pengalaman. Hal ini didukung berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu meliputi informasi, pendidikan, pengalaman, budaya, dan sosial ekonomi [6].

Kurangnya informasi mengenai pendidikan kesehatan dari pihak sekolah khususnya pada siswi kelas VII di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024 mengenai menstruasi pada saat *menarche* dapat menyebabkan gejala seperti ketidaksiapan, ketakutan, kecemasan, serta gangguan fisik seperti pusing, mual, dismenore, haid tidak teratur, dan masalah lainnya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang menstruasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri sehingga mereka siap menghadapi *menarche* tanpa rasa takut atau cemas [5].

Berdasarkan data demografi usia sangat mempengaruhi pengetahuan karena usia yang lebih tua lebih banyak mendapatkan pengalaman dan mendapatkan informasi, tetapi tidak ada kemungkinan untuk usia yang lebih muda tidak berpengalaman. Mayoritas usia siswi di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024 yaitu usia 13 tahun, kurangnya informasi dan pendidikan tentang menstruasi yang didapatkan membuat mereka kurang dalam mengetahui apa itu *menarche*. Kelas berpengaruh terhadap pengetahuan tentang *menarche* karena beberapa alasan yang terkait dengan akses informasi dan lingkungan sosial.

Banyak siswi yang tidak terbuka mengenai dukungan dan diskusi tentang menstruasi oleh guru serta teman sebaya, sehingga membuat mereka kurang mengetahui tentang *menarche*. Suku dapat mempengaruhi pengetahuan karena setiap suku memiliki pandangan dan nilai-nilai budaya yang berbeda tentang menstruasi. Beberapa suku mungkin menganggap menstruasi sebagai topik tabu atau pribadi, sehingga membatasi diskusi terbuka dan pendidikan tentang *menarche*. Status pekerjaan orang tua dapat mempengaruhi pada cara mereka menghadapi *menarche*. Orang tua yang bekerja penuh waktu mungkin menghadapi tantangan dalam memberikan dukungan yang cukup kepada anak-anak mereka, karena waktu yang terbatas pada cara mereka memberikan perhatian tentang pengetahuan dalam menghadapi *menarche*.

Dukungan dan pendidikan dari orang tua tentang menstruasi pertama dan kesehatan reproduksi juga memainkan peran penting. Sehingga siswi yang mendapatkan pengetahuan dari rumah biasanya lebih siap dan lebih memahami topik tersebut serta lebih berpengalaman. Pengetahuan juga bisa dipengaruhi oleh sumber informasi seperti apakah informasi diperoleh dari sekolah, keluarga, teman, atau media. Sumber informasi yang tersedia, seperti internet, buku, seminar, dan program pelatihan, sangat penting dalam memahami dan mengatasi pengetahuan *menarche*. Mereka memberikan panduan tentang *menarche*, tanda-tanda yang perlu diperhatikan, serta langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini [6].

Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan pendidikan kesehatan diketahui mayoritas responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 42 responden (80.8%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon yang didapatkan nilai z (-6,291^b) dan Pengetahuan remaja tentang Menstruasi p value = 0,000 (p value <0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis (H_a) diterima sehingga antar variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan signifikan [7].

Setelah diberikan pendidikan kesehatan kemudian dilakukan pengujian *post-test* didapatkan hasil pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan. Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi lebih sehat bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Ini melibatkan strategi belajar-mengajar, memperkuat keputusan untuk mengubah perilaku, serta fokus pada perubahan perilaku untuk meningkatkan kesehatan.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan diketahui mayoritas responden berpengetahuan baik yaitu sebanyak 50

responden (96,2%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon yang didapatkan nilai z (-6,291^b) dan pengetahuan remaja tentang menstruasi p value = 0,000 (p value <0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis (H_a) diterima sehingga antar variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan signifikan [7].

Pengetahuan sangat penting diberikan pada siswi sebelum mengalami *menarche* sebab jika seorang remaja tidak diberikan pemahaman tentang *menarche*, serta belum mempersiapkan menghadapi *menarche* akan timbul perasaan atau hasrat untuk menolak proses fisiologis tersebut. Akan muncul asumsi yang keliru tentang menstruasi, mereka akan beranggapan menstruasi sesuatu yang kotor, tidak suci, najis, ternoda dan mengancam keadaan dan dapat berlanjut kearah yang lebih negatif. Berbeda bagi mereka yang sudah bersikap positif saat menghadapi *menarche*, mereka akan merasa suka dan bangga dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis [8].

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari upaya promosi kesehatan. Memberikan intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku merawat diri terhadap menstruasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan para remaja perempuan. Penelitian lain juga menegaskan bahwa program pendidikan kesehatan mengenai menstruasi di lingkungan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap menstruasi [9].

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, setelah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas remaja berpengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji wilcoxon yang didapatkan nilai z (-6,291^b) dan Pengetahuan remaja tentang Menstruasi p value = 0,000 (p value <0,05), maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis (H_a) diterima sehingga antar variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan signifikan [7].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* Di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024, dapat disimpulkan:

1. Pengetahuan pada remaja tentang pengaruh pendidikan kesehatan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi *menarche* di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024, yaitu mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang.
2. Pengetahuan pada remaja tentang pengaruh pendidikan kesehatan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi *menarche* di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024, yaitu mayoritas responden memiliki pengetahuan baik.
3. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* Di UPT SMP N 15 Medan Tahun 2024.

SARAN

1. Tempat Penelitian

Sekolah harus menyediakan program pendidikan kesehatan reproduksi yang menyeluruh, termasuk penjelasan tentang *menarche* yang sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswi. Ini akan membantu siswi memahami perubahan tubuh yang terjadi saat mengalami tanda dan gejala *menarche* awal dengan lebih baik dan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh ketidaktahuan. Dalam kurikulum biologi atau kesehatan, masukkan materi tentang kesehatan reproduksi dan *menarche*. Materi ini harus disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan siswi.

Untuk meningkatkan pemahaman siswi, gunakan pendekatan pendidikan interaktif seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, dan media visual. Pastikan siswa memiliki akses ke materi pendidikan *menarche* yang tepat dan relevan. Ciptakan ruang untuk diskusi terbuka di mana siswi dapat mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman. Pertimbangkan untuk mengadakan sesi konseling atau dukungan dari konselor sekolah.

2. Institusi Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan menambah informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan reproduksi remaja terkait dengan *menarche*. Memberikan pelatihan kepada guru agar mereka dapat menjadi fasilitator yang efektif dalam mengajarkan dan mendiskusikan topik *menarche*. Mengembangkan dan mendistribusikan materi cetak seperti brosur, buku panduan, dan poster yang informatif dan menarik. Menyediakan layanan konseling yang dapat diakses oleh remaja yang ingin bertanya atau berdiskusi mengenai *menarche* dan kesehatan reproduksi. Menggandeng institusi kesehatan lokal dan nasional untuk mendapatkan dukungan dan sumber daya dalam mengimplementasikan program edukasi.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi awal dalam melanjutkan penelitian yang sama serta menambah variabel penelitian agar penelitian tersebut dapat semakin akurat.

REFERENSI

1. Utari, S. D. dkk. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Kesehatan STIKES Bahrul Ulum*, 8(2), 83–91.
2. Pratomo, H. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja.
3. Jahan, F., Shuchi, N. S., Shoab, A. K., Alam, M. U., Bashar, S. M. K., Islam, K., Jahan, H., Hasan, M., Alam, M. M., & Rahman, M. (2024). Changes in the menstrual hygiene management facilities and usage among Bangladeshi school girls

- and its effect on school absenteeism from 2014 to 2018. *Global Health Action*, 17(1).
<https://doi.org/10.1080/16549716.2023.2297512>
4. Ghandour, R., Hammoudeh, W., Giacaman, R., Holmboe-Ottesen, G., & Fjeld, H. E. (2022). Coming of age: a qualitative study of adolescent girls' menstrual preparedness in Palestinian refugee camps in the West Bank and Jordan. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 30(1).
<https://doi.org/10.1080/26410397.2022.2111793>
 5. Syarif, S. E., Mau, D. T., & Anugrahini, C. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), 13–17.
<https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
 6. Susilawati, R. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminorhoe Di Kelas XI SMA N 2 Banguntapan. *Jik Mmy "Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, III(Ii).
 7. Widyastutik, D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Di Escola Basica 3o Ciclo Hera Timor-Leste. 42.
 8. Hanifa, F. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. 4.
<https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.563>
 9. Thoyibah, Z. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 52–59.