

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP KESIAPAN MENARCHE SISWI SDN 1 KERENG BANGKIRAI

Nurhalisa<sup>1</sup>, Angga Arsesiana<sup>2</sup>, Ivana Devitasari<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Eka Harap Palangka Raya<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : nurhalisa2925@gmail.com

### ABSTRAK

*Menarche* merupakan tanda awal kematangan reproduksi pada remaja putri yang sering menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan apabila tidak disertai dengan pengetahuan yang memadai tentang menstruasi. Kurangnya pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis menjelang *Menarche* dapat memengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapinya, sehingga diperlukan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SDN 1 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 34 siswi kelas V dan VI yang belum mengalami *menarche*, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dilanjutkan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sesuai distribusi data ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan menghadapi *Menarche* pada siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi berpengaruh secara signifikan terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche* dan disarankan agar pendidikan kesehatan reproduksi dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif.

**Kata kunci:** kesiapan menarche, pendidikan kesehatan reproduksi, siswi sekolah dasar

### ABSTRACT

*Menarche is an early sign of reproductive maturity in adolescent girls and often causes anxiety and unpreparedness when not accompanied by adequate knowledge about menstruation. Limited understanding of physical and psychological changes prior to menarche may affect girls' readiness to face this process; therefore, reproductive health education about menstruation is needed. This study aimed to determine the effect of reproductive health education about menstruation on readiness to face menarche among fifth and sixth grade female students at SDN 1 Kereng Bangkirai, Palangka Raya City. This study was a quantitative study with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 34 fifth and sixth grade female students who had not yet experienced menarche, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a menarche readiness questionnaire before and after reproductive health education about menstruation. Data were analyzed univariately and bivariately using the Shapiro-Wilk normality test, followed by the Wilcoxon Signed-Rank Test according to data distribution ( $\alpha = 0.05$ ). The results showed an increase in readiness to face menarche among students after reproductive health education about menstruation was provided. Statistical test results indicated a  $p$ -value  $< 0.05$ , demonstrating a significant effect. Reproductive health education about menstruation has a significant effect on students' readiness to face menarche, and it is recommended that reproductive health education be implemented continuously in school settings as a promotive and preventive effort.*

**Keywords:** elementary school students, menarche readiness, reproductive health education

### PENDAHULUAN

Masa remaja atau pubertas merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat.

Pada perempuan, fase ini umumnya terjadi pada usia 10–15 tahun dan ditandai dengan kematangan fungsi reproduksi yang lebih awal dibandingkan laki-laki (Badriani et al., 2025). Salah satu peristiwa biologis penting pada masa pubertas adalah *menarche* atau menstruasi pertama. Peristiwa ini sering menimbulkan respon emosional berupa rasa bingung, gelisah, dan tidak nyaman, terutama apabila remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai menstruasi (Sardaniah, 2024). Menstruasi merupakan tanda kematangan sistem reproduksi perempuan yang ditandai dengan keluarnya darah secara periodik dari uterus akibat peluruhan lapisan endometrium (Gasner & Aatsha, 2023). Siklus menstruasi normal rata-rata berlangsung selama 28 hari, dengan variasi 21–35 hari pada perempuan dewasa dan 21–45 hari pada remaja, serta lama perdarahan 2–7 hari (Era Fazira et al., 2022). *Menarche* biasanya terjadi sekitar enam bulan setelah puncak percepatan pertumbuhan dan menjadi indikator kesiapan biologis organ reproduksi perempuan (Pitaloka et al., 2024). Proses ini disertai dengan perubahan fisik sekunder, seperti pelebaran panggul, pembesaran rahim dan vagina, serta pertumbuhan rambut ketiak dan genital (Azizah & Elsanti, 2025).

Secara global, *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa remaja merupakan kelompok usia dengan jumlah populasi yang besar, yaitu sekitar 18% dari total penduduk dunia. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan bahwa 38,7% anak perempuan usia 6–18 tahun mengalami *menarche* pada usia 9–12 tahun. Di tingkat regional, penelitian Nurjanah (2024) menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* remaja putri di Kalimantan Tengah berada pada rentang 13–14 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi sekolah dasar kelas atas berada pada fase *pra-menarke*, sehingga memerlukan persiapan yang matang sebelum mengalami menstruasi pertama. Hasil penelitian lokal di Palangka Raya juga menunjukkan kondisi serupa. Penelitian Jannah (2023) menemukan bahwa sebanyak 69% sebagian besar remaja putri belum memiliki kesiapan optimal dalam menghadapi *menarche*.

Rendahnya kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan norma budaya masyarakat. Riyani et al. (2023) menyatakan bahwa kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini menyebabkan remaja tidak memahami perubahan biologis yang dialami. Selain itu, minimnya komunikasi antara orang tua dan anak serta anggapan bahwa menstruasi merupakan hal tabu turut membatasi akses remaja terhadap informasi yang (Hanum et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada kesiapan emosional remaja dan berpotensi menimbulkan perilaku tidak higienis selama menstruasi (Era Fazira et al., 2022). Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Pendidikan ini bertujuan memberikan pengetahuan yang benar, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku sehat terkait menstruasi. Penelitian Ambaul et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang lebih baik. Selain itu, penggunaan media edukasi visual seperti leaflet dan poster terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai *menarche* (Anggraini, 2025). Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa media visual tidak hanya menyederhanakan materi kesehatan reproduksi yang kompleks, tetapi juga meningkatkan daya tarik, pemahaman, dan retensi informasi di kalangan remaja. Misalnya, Pratiwi (2021) melaporkan bahwa distribusi leaflet tentang kesehatan reproduksi secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan remaja perempuan setelah intervensi edukasi. Sari dan Lestari (2022) menemukan bahwa poster edukatif mengenai perubahan fisiologis selama pubertas mampu memperkuat pemahaman siswa tentang tanda-tanda *menarche* dan perubahan tubuh remaja. Wulandari (2020) menegaskan bahwa kombinasi teks ringkas dan ilustrasi dalam media poster mempermudah proses internalisasi konsep baru pada remaja dibandingkan metode ceramah semata. Penelitian oleh Putri (2023) menunjukkan bahwa poster interaktif yang digunakan dalam sesi penyuluhan

kesehatan reproduksi membantu meningkatkan partisipasi aktif siswa, sehingga materi lebih mudah diingat. Rahmawati (2021) juga mencatat bahwa leaflet yang dirancang dengan bahasa sederhana dan gambar yang relevan lebih efektif diterima oleh remaja daripada materi cetak tradisional tanpa visualisasi. Menurut Dewi (2019), penggunaan visual berwarna dan struktur tata letak yang sistematis mampu menarik perhatian dan meningkatkan konsentrasi remaja selama proses pembelajaran. Temuan Lestari (2024) memperkuat hal ini dengan menunjukkan peningkatan sikap positif terhadap menarche setelah remaja mendapatkan edukasi melalui poster ilustratif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok. Hidayati (2022) menemukan bahwa remaja yang menerima materi tentang menarche melalui leaflet menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi menstruasi pertama mereka dibandingkan kelompok yang hanya menerima ceramah. Kurniawan (2020) menambahkan bahwa efektivitas media visual sangat dipengaruhi oleh kesesuaian desain dengan karakteristik audiens, termasuk usia dan konteks budaya. Sementara itu, Amelia (2023) melaporkan bahwa penggunaan ilustrasi yang realistis dan narasi kontekstual dalam poster membantu remaja memahami aspek biologis menarche secara lebih konkret. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media edukasi visual seperti leaflet dan poster memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman, kesiapan psikologis, serta sikap positif remaja terhadap menarche berdasarkan berbagai kajian empiris.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa SDN 1 Kereng Bangkirai merupakan lokasi yang relevan untuk penelitian karena siswi berada pada fase pra-menarke dan membutuhkan pendidikan kesehatan reproduksi yang terarah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI di SDN 1 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental (one group pretest–posttest). Pengumpulan data dilakukan secara sistematis pada tanggal Selasa 16 Desember 2025 di SDN 1 Kereng Bangkirai, Kota Palangka Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas V dan VI di SDN 1 Kereng Bangkirai yang berada pada rentang usia 11–13 tahun, dengan jumlah 62 siswi. Sampel penelitian diseleksi menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi siswi kelas V dan VI di SDN 1 Kereng Bangkirai yang belum mengalami *Menarche*, hadir saat penelitian, bersedia mengikuti *pretest–intervensi–posttest*, dan mendapat izin orang tua/wali. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengetahui kesiapan menghadapi *Menarche* responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Di kelas V dan VI SD Negeri 1 Kereng Bangkirai Tahun 2025 (n=45)**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
10 - 11 Tahun	25	73.5 %
12 - 13 Tahun	9	26.5 %
<b>Kelas</b>		
Kelas 5	22	64,7 %
Kelas 6	12	35,3 %

<b>Pernah Mendapatkan Informasi</b>		
Tidak Pernah	10	29.4 %
Pernah	24	70.6 %
<b>Sumber Informasi</b>		
Keluarga	5	14.7 %
Guru	6	17.6 %
Tenaga Kesehatan	7	20.6 %
Media (internet, Majalah, Koran)	6	17.6 %
Keluarga	5	14.7 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 34 responden, terdapat usia 10 – 11 tahun sebanyak 25 responden (73,5%), 12 – 13 tahun sebanyak 9 responden (26,5%) Sehingga diintreprestasikan jumlah terbanyak untuk usia 10 – 11 tahun. Kelas V sebanyak 22 responden (64,7%), Kelas VI sebanyak 12 responden (35,3%) Sehingga diintreprestasikan jumlah terbanyak untuk kelas V. Responden yang pernah mendapatkan informasi tentang *Menarche* sebanyak 24 responden (70,6) dan yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang *Menarche* sebanyak 10 responden (29,5%). Mayoritas pernah mendapat informasi tentang *Menarche*. Dari 24 responden, yang pernah mendapat informasi yang diperoleh dari keluarga sebanyak 5 responden (14,7%), Guru sebanyak 6 responden (17,6%), Tenaga Kesehatan sebanyak 7 responden (20,6%) dan Media (internet, Majalah, Koran), sebanyak 6 responden (17,6%). Terbanyak sumber informasi tentang *Menarche* adalah tenaga Kesehatan.

**Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SDN 1 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya Tahun 2025 (n=43)**

<b>Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i></b>	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>		<b>P value</b>
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
Tidak Siap	18	52.9 %	5	14.7 %	0.000
Siap	16	47.1 %	29	85.3 %	
Total	34	100 %	34	100 %	

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 (< 0,05), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan menghadapi *Menarche* pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi, sebanyak 18 siswi (52,9%) berada pada kategori tidak siap, sedangkan 16 siswi (47,1%) berada pada kategori siap menghadapi *Menarche*. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi belum memiliki kesiapan yang memadai meskipun sebagian besar telah terpapar informasi sebelumnya. Secara teoritis, *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang menandai dimulainya fungsi reproduksi dan sering disertai perubahan fisik serta psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan apabila tidak dipahami dengan baik (Hurlock, 2020). Kesiapan menghadapi *Menarche* tidak hanya ditentukan oleh adanya informasi, tetapi juga oleh pemahaman, pengalaman, dan kesiapan mental individu. Menurut Kusmiran (2020), informasi yang tidak terstruktur, bersifat parsial, atau tidak disesuaikan dengan tahap perkembangan usia dapat menyebabkan remaja putri belum mampu menginternalisasi pemahaman secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana meskipun sebagian besar siswi telah memperoleh informasi tentang *Menarche*, lebih dari setengah responden masih berada pada kategori tidak siap sebelum intervensi dilakukan.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi, terjadi perubahan yang nyata pada tingkat kesiapan siswi. Jumlah siswi yang berada pada kategori siap meningkat menjadi 29 siswi (85,3%), sedangkan siswi yang tidak siap menurun menjadi 5 siswi (14,7%). Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kesiapan yang signifikan dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Secara teoritis, pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi suatu kondisi kesehatan (Notoatmodjo, 2021) Edukasi menstruasi yang diberikan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik usia membantu siswi memahami menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan emosional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) juga menyatakan bahwa edukasi menstruasi yang diberikan sebelum dan selama masa pubertas berperan penting dalam membantu remaja putri menerima *Menarche* dengan sikap yang lebih tenang dan percaya diri. Peningkatan jumlah siswi yang siap setelah intervensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan telah efektif dalam membentuk kesiapan menghadapi *Menarche*.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$  dengan nilai  $Z = -3,606$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap kesiapan menghadapi *Menarche*. Penurunan jumlah siswi yang tidak siap dari 18 menjadi 5 responden serta peningkatan siswi yang siap dari 16 menjadi 29 responden menjadi bukti empiris adanya perubahan positif setelah intervensi diberikan. Secara teoritis, teori kesiapan menyatakan bahwa individu dengan pemahaman yang memadai terhadap suatu peristiwa cenderung lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapinya (Slameto, 2018) Dalam konteks *Menarche*, pemahaman yang baik mengenai proses menstruasi membantu remaja putri mengurangi kecemasan dan membentuk kesiapan yang lebih optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *Menarche*. Penelitian Sari dan Utami (2021) juga menunjukkan adanya peningkatan skor kesiapan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pratiwi (2020) melaporkan bahwa edukasi terstruktur mengenai menstruasi mampu meningkatkan aspek pengetahuan sekaligus sikap positif remaja terhadap *menarche*. Selanjutnya, Wulandari dan Lestari (2019) menemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan kesiapan mental siswi sekolah dasar dalam menghadapi menstruasi pertama. Rahmawati (2021) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan berbanding lurus dengan penurunan tingkat kecemasan menjelang *menarche*. Hidayati dan Nuraini (2022) juga melaporkan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan kesiapan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan reproduksi. Penelitian Dewi (2019) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara sistematis dan sesuai tahap perkembangan kognitif remaja mampu membentuk kesiapan yang lebih komprehensif, mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Amelia (2023) menambahkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif memperkuat pemahaman sehingga kesiapan emosional remaja menjadi lebih stabil. Kurniawati (2021) juga menemukan bahwa remaja yang mendapatkan edukasi menstruasi sejak dini menunjukkan tingkat kesiapan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Lebih lanjut, penelitian Lestari et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tidak hanya meningkatkan kesiapan, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal. Temuan-temuan tersebut secara konsisten mendukung hasil penelitian ini bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi efektif dalam mempersiapkan siswi menghadapi *menarche*, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun kesiapan emosional. Maka demikian, penelitian ini tidak

hanya memperkuat teori kesiapan belajar, tetapi juga menegaskan urgensi implementasi program pendidikan kesehatan reproduksi secara sistematis di lingkungan sekolah dasar dan menengah pertama.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar siswi berada pada kategori tidak siap menghadapi Menarche. Kemudian, setelah intervensi pendidikan kesehatan diberikan, terjadi peningkatan kesiapan yang nyata. Hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menegaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi efektif dalam meningkatkan kesiapan menghadapi *Menarche*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Eka Harapan Palangka Raya atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SDN 1 Kereng Bangkirai Palangka Raya yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah. Apresiasi khusus ditujukan kepada seluruh siswi kelas V dan VI Palangka Raya yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan masukan berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambaul, A. L., Suesti, & Putri, I. M. (2024). Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Siswi Kelas IV & V dalam Menghadapi Menarche. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 3(01), 8–13. <https://doi.org/10.56741/bikk.v3i01.464>
- Amelia, R. (2023). Pengaruh ilustrasi realistik dalam poster kesehatan reproduksi terhadap pemahaman remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(2), 45–58.
- Anggraini, Y. (2025). Edukasi Kesehatan dengan Poster untuk Kesiapan Menarche dan Pubertas di SDN 02 Labuhan Sumbawa. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 167–176. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v7i2.1543>
- Azizah, S. N., & Elsanti, D. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Body Image Dengan Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche Dini. 10(2).
- Badriani, B., Darwin, D., Marlina, M., & Indrawati, A. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menstruasi remaja putri di SDN 07 Rantetayo. *Jurnal Kesehatan Fatimah*.
- Dewi, N. (2019). Peran desain visual dalam media edukasi kesehatan remaja. *Jurnal Media Pembelajaran*, 5(4), 112–125.
- Era Fazira, Reny I'tishom, & Rize Budi Amalia. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Awal. *Embrio*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4025>
- Gasner, A., & Aatsha, P. A. (2023). Physiology, Uterus. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557575/>
- Hanum, N., Sari, D., & Putri, R. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 85–94.
- Hidayati, S. (2022). Hubungan media edukasi leaflet dengan kecemasan remaja menghadapi menstruasi pertama. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(3), 89–102.

- Hidayati, S., & Nuraini, D. (2022). Analisis perubahan kesiapan remaja menghadapi menarche setelah edukasi kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 150–160.
- Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jannah. (2023). Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11–23.
- Kemendes RI. (2021). *Panduan kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2023). *Laporan kesehatan anak dan remaja di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, T. (2020). *Kesesuaian desain media visual terhadap karakteristik audiens remaja*. *Jurnal Desain Instruksional*, 7(1), 33–47.
- Kurniawati, L. (2021). Hubungan pendidikan kesehatan dengan kesiapan menarche pada remaja awal. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(2), 67–75.
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Lestari, V. (2024). *Poster edukatif dan sikap positif remaja terhadap menarche*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 77–88.
- Lestari, V., Anggraeni, D., & Putri, M. (2023). Pendidikan kesehatan reproduksi dan pembentukan sikap positif terhadap menstruasi pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 88–98.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nurjanah. (2024). Usia menarche remaja putri di Kalimantan Tengah. *Jurnal Kesehatan Remaja*.
- Organization, W. H. (2023). *Kesehatan Remaja*. World Health Organization. <https://www.who.int/>
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6: The Relationship of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade 4-6 Students. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36–41.
- Pratiwi, A. (2021). *Leaflet sebagai media promosi kesehatan reproduksi pada remaja perempuan*. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 6(2), 58–68.
- Putri, D. (2023). *Efektivitas poster interaktif dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja*. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 9(1), 22–35.
- Rahmawati, F. (2021). *Perbandingan pemberian materi reproduksi melalui leaflet dan ceramah di sekolah menengah*. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 4(3), 99–110.
- Riyani, L., Mintarsih, M., & Sulastri, D. (2023). Kesiapan remaja putri menghadapi menarche berdasarkan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 15(1), 12–20. <https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Sardaniah. (2024). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Prapubertas*. 5, 5078–5086.
- Sari, L., & Lestari, P. (2022). *Pengaruh poster edukatif tentang pubertas terhadap pemahaman remaja*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 11(2), 131–144.
- Sari, L., & Utami, R. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 120–129.
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Wulandari, M. (2020). *Analisis efektivitas media poster dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja*. *Jurnal Multimedia Pembelajaran*, 2(3), 70–83.
- Wulandari, M., & Lestari, P. (2019). Intervensi pendidikan kesehatan berbasis sekolah dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 4(3), 55–64.