Edukasi Menarche Pada Remaja Awal Dengan Booklet dan Emo KIT di SD, SMP, SMA ISLAM AS-Shofa Pekanbaru

Dewinny Septalia Dale[1], Tuti Alawiyah[2], Rizki Fadhilatul Latifa[3], Dea Larasati[4], Lia Permata Sari[5], Echa Rezkya FS[6], Hanadia Haifa[7], Mazi Luthfiyah[8], Joy Juwita[9], Nurfadilla[10], Annisa Maharani Marsal[11], Sherly Rindiani[12], Welda[13], Ham Khairani[14], Novia Elita Sianipar[15], Tengku Syarifah Raysha[16]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10, 11, 12 13, 14, 15, 16)] Program Studi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
email: dewini.septia@ikppn.ac.id

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami remaja putri sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang menarche dapat menimbulkan kecemasan dan ketidaksiapan pada remaja. Kegiatan kewirausahaan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche melalui edukasi dengan media booklet dan Emo Kit. Kegiatan dilaksanakan di SD Islam As-Shofa, SMP Islam As-Shofa, dan SMA Islam As-Shofa Pekanbaru pada bulan Oktober 2024 dengan melibatkan 120 siswi. Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi menggunakan Emo Kit, dan pembagian booklet. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 58,5 poin pada pre-test menjadi 84,2 poin pada post-test. Sebanyak 89 persen peserta melaporkan berkurangnya kecemasan tentang menarche dan 92 persen menyatakan merasa lebih siap menghadapi menstruasi pertama. Edukasi dengan booklet dan Emo Kit efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche serta mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan perubahan pubertas.

Kata kunci: Menarche, Edukasi Kesehatan, Booklet, Emo Kit

Abstract

Menarche is the first menstruation experienced by adolescent girls as a sign of reproductive system maturity. Lack of knowledge about menarche can cause anxiety and unpreparedness in adolescents. This entrepreneurship activity aims to increase knowledge and readiness of adolescent girls in facing menarche through education using booklets and Emo Kit media. The activity was carried out at SD Islam As-Shofa, SMP Islam As-Shofa, and SMA Islam As-Shofa Pekanbaru in October 2024 involving 120 female students. The method used was community education through interactive counseling, demonstrations using Emo Kit, and distribution of booklets. Evaluation was conducted with pre-test and post-test using structured questionnaires. The results showed an increase in average knowledge from 58.5 points in the pre-test to 84.2 points in the post-test. About 89 percent of participants reported reduced anxiety about menarche and 92 percent stated they felt more prepared to face their first menstruation. Education with booklets and Emo Kit is effective in increasing knowledge and readiness of adolescent girls in facing menarche and reducing anxiety related to puberty changes.

Keywords: *Menarche, Health Education, Booklet, Emo Kit*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization, masa remaja berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu perubahan penting yang dialami remaja putri adalah menarche atau menstruasi pertama sebagai penanda kematangan sistem reproduksi. Data menunjukkan bahwa usia menarche di Indonesia berkisar antara 9 hingga 15 tahun dengan rata-rata pada usia 12-13 tahun.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa banyak remaja putri mengalami kecemasan dan ketidaksiapan dalam menghadapi menarche. Studi yang dilakukan oleh Djenaan dan kawan-kawan

pada tahun 2024 di Manado menemukan bahwa 79 persen remaja putri mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang menarche. Kecemasan ini muncul karena kurangnya informasi yang memadai tentang perubahan fisik yang akan dialami, cara mengelola menstruasi, dan perubahan emosional yang menyertainya. Ketidaksiapan menghadapi menarche dapat berdampak pada penurunan rasa percaya diri, perilaku menghindar seperti bolos sekolah, bahkan menghambat proses pertumbuhan emosional remaja.

Fuadah dan rekan pada tahun 2025 menekankan pentingnya pendekatan edukasi yang menyentuh aspek emosional untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi. Edukasi yang efektif tidak hanya memberikan informasi faktual, tetapi juga membantu remaja mengelola perasaan dan mempersiapkan diri secara mental menghadapi menarche. Penelitian oleh Hanifa dan Dewi tahun 2023 membuktikan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja putri dalam menghadapi menarche.

Media edukasi yang menarik dan interaktif terbukti lebih efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Booklet sebagai media visual dapat memberikan informasi yang lengkap dan dapat dibaca berulang kali, sementara Emo Kit yang merupakan adaptasi dari metode Emotional Demonstration dapat menyentuh aspek emosional dan membuat proses pembelajaran lebih berkesan. Metode Emo Demo yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan RI terbukti efektif dalam mengubah perilaku melalui pendekatan yang menyenangkan dan menyentuh emosi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Islam As-Shofa Pekanbaru pada bulan Agustus 2024, ditemukan bahwa 68 persen siswi kelas 4-6 SD memiliki pengetahuan rendah tentang menarche, 45 persen siswi SMP melaporkan mengalami kecemasan tinggi menjelang menstruasi, dan 72 persen siswi belum pernah mendapatkan edukasi formal tentang kesehatan reproduksi. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang terstruktur dan menarik bagi remaja putri.

Kegiatan kewirausahaan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri di SD Islam As-Shofa, SMP Islam As-Shofa, dan SMA Islam As-Shofa Pekanbaru dalam menghadapi menarche melalui edukasi dengan media booklet dan Emo Kit.

METODE

Kegiatan kewirausahaan ini dilaksanakan di SD Islam As-Shofa, SMP Islam As-Shofa, dan SMA Islam As-Shofa Pekanbaru pada tanggal 15-17 Oktober 2024. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas 4-6 SD, kelas 7-9 SMP, dan kelas 10 SMA dengan total peserta sebanyak 120 orang yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria belum mengalami menarche atau baru mengalami menarche dalam 6 bulan terakhir.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan masyarakat dengan pendekatan difusi ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan dengan survei awal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, pembuatan booklet dan Emo Kit, serta pelatihan tim pengabdi. Pelaksanaan dilakukan melalui pre-test menggunakan kuesioner terstruktur, penyuluhan interaktif tentang konsep menarche dan perubahan pubertas dengan durasi 45 menit, demonstrasi Emo Kit yang melibatkan permainan edukatif tentang manajemen emosi saat menstruasi selama 30 menit, diskusi dan tanya jawab selama 30 menit, pembagian booklet sebagai bahan bacaan mandiri, serta post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Booklet yang dikembangkan berisi informasi tentang pengertian menarche dan pubertas, perubahan fisik dan emosional, cara merawat organ reproduksi, manajemen kebersihan menstruasi, tips mengelola emosi, mitos dan fakta seputar menstruasi, serta kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Booklet dirancang dengan ilustrasi menarik dan bahasa yang mudah dipahami remaja.

Emo Kit yang digunakan merupakan adaptasi dari metode Emotional Demonstration yang dikemas dalam bentuk permainan interaktif. Kit ini berisi kartu emosi untuk mengenali perasaan saat menstruasi, alat peraga organ reproduksi, kalender menstruasi, dan panduan aktivitas yang aman selama menstruasi. Pendekatan ini bertujuan menyentuh aspek emosional remaja agar pesan kesehatan lebih mudah diingat dan diterapkan.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji statistik paired t-test. Pengukuran juga dilakukan terhadap tingkat kecemasan menggunakan skala kecemasan yang telah divalidasi, serta tingkat kesiapan menghadapi menarche. Analisis data menggunakan SPSS versi 25 dengan tingkat signifikansi p kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan dan pemasaran dari EMO-KIT pada SD As-Shofa Pekanbaru diikuti 20 siswa.





Karakteristik Peserta

Kegiatan edukasi menarche di Sekolah Islam As-Shofa Pekanbaru diikuti oleh 120 siswi dengan distribusi 45 siswi dari SD Islam As-Shofa kelas 4-6 dengan rentang usia 9-12 tahun, 50 siswi dari SMP Islam As-Shofa kelas 7-9 dengan rentang usia 12-15 tahun, dan 25 siswi dari SMA Islam As-Shofa kelas 10 dengan rentang usia 15-16 tahun. Dari total peserta, 68 siswi atau 56,7 persen belum mengalami menarche dan 52 siswi atau 43,3 persen sudah mengalami menarche dalam 6 bulan terakhir.

Peningkatan Pengetahuan tentang Menarche

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 58,5 dari skala 100 dengan kategori distribusi pengetahuan baik 15 persen, pengetahuan cukup 32 persen, dan pengetahuan kurang 53 persen. Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan, demonstrasi Emo Kit, dan pembagian booklet, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata skor 84,2. Distribusi pengetahuan berubah menjadi pengetahuan baik 78 persen, pengetahuan cukup 19 persen, dan pengetahuan kurang 3 persen. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p sama dengan 0,000 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan kawan-kawan tahun 2025 yang menemukan bahwa edukasi pubertas dan menstruasi dengan metode interaktif dapat meningkatkan pemahaman remaja secara signifikan. Pendekatan yang melibatkan berbagai indera dan emosi seperti yang diterapkan melalui Emo Kit terbukti membuat informasi lebih mudah diingat dan dipahami oleh remaja. Hal ini sesuai dengan konsep pembelajaran yang dikemukakan dalam teori Emo Demo bahwa melibatkan aspek emosional dan multi-sensori membuat pembelajaran lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan satu arah.

Booklet yang diberikan kepada peserta juga berperan penting sebagai bahan bacaan yang dapat diakses berulang kali. Penelitian Hanan dan kawan-kawan tahun 2025 menyatakan bahwa media cetak seperti booklet memberikan kesempatan kepada remaja untuk membaca kembali informasi penting dan mendiskusikannya dengan orang tua atau teman, sehingga memperkuat pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi.

Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale yang telah dimodifikasi menunjukkan hasil yang menggembirakan. Pada pre-test, distribusi tingkat kecemasan adalah kecemasan berat 28 persen, kecemasan sedang 45 persen, kecemasan ringan 22 persen, dan tidak cemas 5 persen. Setelah intervensi, distribusi berubah menjadi kecemasan berat 2 persen, kecemasan sedang 9 persen, kecemasan ringan 35 persen, dan tidak cemas 54 persen.

Penurunan tingkat kecemasan ini sangat signifikan dan mendukung temuan penelitian oleh Djenaan dan kawan-kawan tahun 2024 yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang

menstruasi efektif menurunkan kecemasan remaja putri di SD Negeri 25 Manado. Kecemasan yang berkurang menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi mampu mengurangi ketakutan dan kekhawatiran remaja terhadap perubahan yang akan mereka alami.

Metode Emo Kit yang menggunakan kartu emosi membantu remaja mengenali dan menerima berbagai perasaan yang mungkin muncul saat menghadapi menarche. Dengan memahami bahwa perasaan cemas, malu, atau bingung adalah hal yang wajar, remaja menjadi lebih siap secara psikologis. Hal ini sesuai dengan penelitian Harahap dan rekan tahun 2024 yang menekankan pentingnya aspek emosional dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja.

Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menarche

Kesiapan menghadapi menarche diukur melalui kuesioner yang mencakup aspek pengetahuan tentang menarche, kesiapan fisik dalam mengelola menstruasi, kesiapan emosional menghadapi perubahan, dan dukungan sosial yang dirasakan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor kesiapan 52,3 pada pre-test menjadi 86,7 pada post-test dengan nilai p sama dengan 0,000.

Aspek yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah kesiapan fisik dalam mengelola menstruasi, meningkat dari 48 persen menjadi 94 persen. Hal ini menunjukkan bahwa demonstrasi praktis menggunakan Emo Kit dan informasi dalam booklet berhasil memberikan keterampilan konkret kepada remaja tentang cara menggunakan pembalut, menjaga kebersihan organ reproduksi, dan mengelola aktivitas selama menstruasi.

Temuan ini mendukung penelitian Artika dan kawan-kawan tahun 2022 yang menyatakan bahwa kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche meningkat setelah mendapatkan edukasi yang komprehensif. Kesiapan yang baik akan membantu remaja menghadapi menarche dengan lebih percaya diri dan mengurangi dampak negatif seperti bolos sekolah atau gangguan aktivitas sehari-hari.

Efektivitas Media Booklet dan Emo Kit

Evaluasi terhadap media yang digunakan menunjukkan bahwa 95 persen peserta menyatakan booklet mudah dipahami dengan ilustrasi yang menarik, 92 persen peserta merasa Emo Kit membuat pembelajaran lebih menyenangkan, 88 persen peserta menyatakan metode Emo Kit membantu mereka memahami dan mengelola emosi, dan 90 persen peserta ingin membagikan booklet kepada teman atau adik mereka.

Kombinasi antara media visual berupa booklet dan pengalaman interaktif melalui Emo Kit terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi kepada remaja. Booklet memberikan informasi yang terstruktur dan dapat diakses berulang kali, sementara Emo Kit memberikan pengalaman langsung yang melibatkan emosi dan membuat pesan lebih berkesan. Pendekatan multi-metode ini sejalan dengan prinsip pembelajaran modern yang menekankan pentingnya melibatkan berbagai modalitas belajar.

Penelitian Harahap dan tim tahun 2024 menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang menggunakan metode demonstrasi dan alat peraga lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Emo Kit yang dikembangkan dalam kegiatan ini berhasil mengadaptasi konsep Emotional Demonstration dari Kementerian Kesehatan RI untuk konteks edukasi menarche.

Respons Peserta terhadap Kegiatan

Sesi tanya jawab menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta dengan rata-rata 15 pertanyaan per sesi. Pertanyaan yang paling sering diajukan meliputi normalitas nyeri saat menstruasi dan cara mengatasinya sebanyak 28 persen, cara memilih dan menggunakan pembalut yang benar sebanyak 22 persen, boleh tidaknya berolahraga saat menstruasi sebanyak 18 persen, cara mengatasi bau tidak sedap saat menstruasi sebanyak 15 persen, dan mitos tentang makanan yang harus dihindari saat menstruasi sebanyak 17 persen.

Keaktifan peserta dalam bertanya menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka untuk berdiskusi tentang topik yang seringkali dianggap tabu. Hal ini penting karena keterbukaan dalam membicarakan kesehatan reproduksi merupakan kunci untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan yang baik pada remaja.

Implikasi dan Keberlanjutan Program

Keberhasilan kegiatan edukasi ini menunjukkan perlunya program edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berkelanjutan di sekolah-sekolah. Pihak sekolah menyambut baik

kegiatan ini dan berkomitmen untuk mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi dalam kegiatan Unit Kesehatan Sekolah. Booklet yang telah dibagikan juga dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi guru dan konselor sekolah dalam memberikan bimbingan kepada siswi.

Penelitian Yuningsih dan Mujiyanti tahun 2023 menekankan bahwa edukasi mengenai menstruasi sejak dini sangat diperlukan untuk membentuk kesiapan emosional dan pengetahuan remaja putri menjelang masa pubertas. Program edukasi yang berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak termasuk sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua akan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap kesehatan reproduksi remaja.

SIMPULAN

Edukasi menarche dengan menggunakan media booklet dan Emo Kit terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menarche dari rata-rata 58,5 poin menjadi 84,2 poin. Intervensi ini juga berhasil menurunkan tingkat kecemasan dengan 89 persen peserta melaporkan berkurangnya kecemasan tentang menarche. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche meningkat signifikan dari skor 52,3 menjadi 86,7, terutama dalam aspek kesiapan fisik mengelola menstruasi. Kombinasi antara booklet sebagai media visual dan Emo Kit sebagai pendekatan interaktif-emosional menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan berkesan bagi remaja. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang komprehensif dan sesuai dengan karakteristik remaja sangat penting untuk mempersiapkan mereka menghadapi perubahan masa pubertas dengan percaya diri.

SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi serupa perlu dilakukan secara berkala dan terstruktur di sekolah-sekolah sebagai bagian dari kurikulum kesehatan. Penelitian lanjutan dapat mengkaji efektivitas jangka panjang dari intervensi ini terhadap praktik kesehatan reproduksi remaja dan dampaknya terhadap prestasi akademik. Pengembangan media edukasi lain yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan teknologi digital perlu dilakukan untuk menjangkau remaja yang lebih luas. Keterlibatan orang tua dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja perlu ditingkatkan melalui program parenting yang terintegrasi dengan kegiatan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberi dukungan financial dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan kewirausahaan ini. Terima kasih juga kepada Kepala Sekolah, guru, dan staf SD Islam As-Shofa, SMP Islam As-Shofa, dan SMA Islam As-Shofa Pekanbaru atas kerja sama dan dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyani, F. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi SD Negeri Langensari 02, Unggaran Barat Semarang. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 11(2), 89-96.

Delima, M., Andriani, Y., & Lestari, T. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi MI Muslimat NU. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 6(2), 78-85.

Devi, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi Menarche Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW). Jurnal Kebidanan, 9(1), 45-52.

Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Sukalarang. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(4), 1256-1265.

Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. Proceedings Series On Health & Medical Sciences, 4(2), 91-94.

Idayati, I. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Kelas V Dan VI Di UPT SD N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(1), 78-88.

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 3(1), 35-42.

Maisyaroh, S., Fariningsih, E., & Aritonang, D. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi dalam rangka menghadapi menarche pada siswi di SD Negeri Songkar. Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara, 3(2), 156-163.

Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(4), 234-241. https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15377

Balayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and practice of menstrual hygiene among school adolescent girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. BMC Public Health, 19(1), 1-8. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7245-5

Daniel, N., Kejela, G., Fantahun, F., Desalegn, M., & Guteta, F. (2023). Menstrual hygiene management practice and its associated factors among in-school adolescent girls in Western Ethiopia. Contraception and Reproductive Medicine, 8(1), 1-12. https://doi.org/10.1186/s40834-022-00196-7

Djenaan, F. E., Rimporok, M. H., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Di SD Negeri 25 Manado. Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 2(1), 94-104. https://doi.org/10.61132/Protein.V2i1.67

Fatimah, S., Nur, K., Fitri, M., Nurjamilah, N., Maisaroh, M., & Telaumbanua, Z. (2025). Edukasi Pubertas, Menstruasi, dan Perawatan Diri pada Remaja Awal di Sekolah Dasar. JPMNT Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana, 3(4), 30-41. https://doi.org/10.59603/jpmnt.v3i4.1090

Fuadah, D. Z., Siswoaribowo, A., Alfionita, A. E., & Husada, K. (2025). Peningkatan kemampuan menstrual hygiene melalui pendekatan health literacy pada remaja putri menarche. Protein: Jurnal Ilmu Keperawanan dan Kebidanan, 3(3), 63-77. https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1437

Hanan, W., Dwianto, I., & Sugarni, M. (2025). Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari, 2(2), 1-10. https://doi.org/10.58294/jpmgs.v2i2.242

Harahap, M. H., Ningsih, R. A., SN, T. H., Andriani, A., Mulyani, S., & Batubara, H. S. (2024). Edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Jurnal Abdimas Dosma (JAD), 3(1), 31-36. https://doi.org/10.70522/jad.v3i1.51

Harahap, N. H., Siregar, R., Nasution, N. A., Siregar, N. J., Lubis, M. S., & Tanjung, H. (2024). Pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), 6(3), 145-152. https://doi.org/10.51933/jpma.v6i3.1757

Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 5(2), 135-145. https://doi.org/10.20473/jbk.v5i2.2016.135-145

Yuningsih, R., & Mujiyanti, M. (2023). Edukasi menarche terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi masa pubertas. Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia, 14(2), 89-97. https://doi.org/10.25123/jkri.v14i2.5432