

## Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui *Menstrual Hygiene Management Comic Book* Di Pondok Pesantren Hidayatullah

Hastuti Usman<sup>1</sup>, Henrietta Imelta Tondong<sup>2</sup>, Febti Kuswanti<sup>3\*</sup>

bid.hastuti@gmail.com<sup>1</sup>, tondongita@gmail.com<sup>2</sup>, febti2702@gmail.com<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palu

Received: 10 08 2021. Revised: 26 01 2022. Accepted: 16 03 2022

**Abstract** : Menstrual hygiene management is the management of hygiene and health when women are menstruating which needs to be considered because during menstruation the uterus is very easily infected. Without proper hygiene management during menstruation, women have a higher risk of being infected with diseases, especially diseases related to reproductive organs. This Community Service activity at the Hidayatullah Islamic Boarding School, Tondo Village, Palu City aims to improve the knowledge and skills of young women in dealing with menarche through *Menstrual Hygiene Management Comic Book* at the Hidayatullah Islamic Boarding School. The methods used in this community service are lectures, discussions and demonstrations. The lecture method is used when providing information regarding preparation for menarche by explaining *Hygiene Management Comic Book*. The discussion method was used during the question and answer session and the practice of preparing for menarche. The demonstration method is used when practicing how to deal with menarche. The ultimate goal of this activity is to provide open insight and additional knowledge about the importance of personal hygiene management during menstruation for young women so that it is hoped that every school can provide *Menstrual Hygiene Management Comic Books* as a basis for efforts to increase young women's knowledge about dealing with menarche.

**Keywords** : Menarche, Reproduction health, Menstrual hygiene.

**Abstrak** : Manajemen kebersihan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi yang perlu diperhatikan karena pada saat menstruasi rahim sangat mudah terinfeksi. Tanpa pengelolaan kebersihan saat menstruasi, perempuan memiliki risiko yang semakin tinggi untuk terinfeksi penyakit, terutama penyakit terkait alat reproduksi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Pondok Pesantren Hidayatullah, Kelurahan Tondo, Kota Palu ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menghadapi menarche melalui *Menstrual Hygiene Management Comic Book* di Pondok Pesantren Hidayatullah. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Metode ceramah digunakan pada saat pemberian informasi mengenai persiapan menghadapi menarche dengan menjelaskan *Hygiene Management Comic Book*. Metode diskusi digunakan pada saat sesi tanya jawab dan praktek persiapan menghadapi menarche. Metode demonstrasi digunakan

pada saat praktek cara menghadapi menarche. Adapun tujuan akhir dari kegiatan ini adalah untuk memberikan keterbukaan wawasan dan tambahan pengetahuan mengenai pentingnya manajemen kebersihan diri pada saat menstruasi bagi remaja putri sehingga diharapkan setiap sekolah dapat menyediakan *Menstrual Hygiene Management Comic Book* sebagai dasar dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dalam menghadapi menarche.

**Kata kunci:** *Menarche*, Kesehatan reproduksi, Kebersihan menstruasi

## ANALISIS SITUASI

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa ini dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja tengah (14-16 tahun) masa remaja akhir (17-19 tahun). Perubahan fisik yang dapat dilihat pada remaja putri adalah perubahan pada dada (*mammae*), tumbuhnya rambut kemaluan, dan juga pembesaran panggul dan akan mengalami *menarche* (haid pertama). Usia *menarche* rata-rata bervariasi, rentang umur 10 hingga 16 tahun (Saribanon et al., 2016). *Menarche* adalah haid pertama yang menandai awal dari kehidupan reproduksi remaja putri, dan memiliki implikasi penting bagi hasil kesehatan reproduksi dan seksual remaja karena sebagai penanda perkembangan utama dari transisi sehat seorang gadis dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda, dan indikator klinis penting dari kesehatan fisik, gizi, dan reproduksi anak perempuan, akan tetapi sering diabaikan dalam kesehatan masyarakat.

Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) di Indonesia menstruasi yang terjadi pertama kali (*Menarche*) pada remaja putri datang lebih awal. Perempuan di Indonesia mendapatkan haid untuk pertama kalinya pada usia kurang dari 10 tahun sampai dengan 17 tahun, dengan persentase <10 tahun (20%), 11-13 tahun (60,7%) dan sisanya 14-17 tahun. Diskusi tentang haid pertama lebih banyak dilakukan dengan teman (57,5%) dan sisanya dengan ibu, ayah, saudara, keluarga, guru, petugas kesehatan dan lain-lain (BKKBN et al., 2017). Sebagai provinsi yang tengah mengalami pembangunan yang berkelanjutan, Sulawesi Tengah berada pada kawasan rentan mengenai kasus permasalahan kesehatan reproduksi seksual pada remaja. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Tengah pada Tahun 2019 menunjukkan bahwa Perempuan mendapatkan haid untuk pertama kalinya pada usia kurang 10 tahun (26,17%), 11-14 tahun dan 63,04% dan sisanya usia 15-17 tahun.

Usia menarche yang datang lebih awal dapat menjadi suatu masalah bagi remaja putri jika remaja putri tersebut belum siap. Kematangan yang terlalu awal dapat membuat remaja putri rentan menemui masalah yang tidak diinginkan seperti depresi, gangguan makan, bahkan gangguan mental (Mutasya et al., 2016). Remaja putri dengan usia menarche dini memiliki 1,36 kali kemungkinan mengalami gejala depresi dibandingkan dengan kelompok menarche normal (Shen et al., 2019). Menarche dapat menimbulkan perubahan psikologis berupa emosional yaitu perasaan cemas (Alomair et al., 2021; Marván et al., 2017). Selain itu, ketidaksiapan dalam menghadapi menarche dapat berdampak pada masalah kurangnya kebersihan diri (personal hygiene) sehingga beresiko terjadi infeksi organ reproduksi. Semakin dini menarche terjadi, semakin belum siap seorang remaja menerima peristiwa tersebut. Apabila informasi yang diberikan tentang menstruasi tersebut salah, maka akan memberikan dampak negatif.

Kesiapan merupakan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap suatu situasi atau perilaku yang dilakukan seseorang untuk merancang sesuatu. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche merupakan suatu keadaan bahwa remaja putri tersebut siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche) (Himawati et al., 2020). Mengacu pada teori perilaku Karr (Notoatmodjo, 2014), kesiapan remaja putri untuk menerima menarche tergantung beberapa hal, antara lain dukungan sosial (*social support*) dan ketersediaan informasi (*accessibility of information*). Dukungan social (*social support*) merupakan suatu bentuk kenyamanan yang didapatkan seseorang dari orang lain seperti orang tua, pasangan, saudara, teman, guru ataupun petugas medis. Dukungan ini bisa berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, bantuan uang atau barang, nasihat, saran ataupun umpan balik. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat membuat orang tersebut merasa dicintai, diperhatikan dan dapat meningkatkan perasaan positif. Dukungan sosial yang diterima remaja putri terkait menarche akan menyebabkan remaja putri merasa mendapatkan perhatian, informasi, cinta, kasih sayang dan rasa nyaman sehingga membantunya mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche (Setyawati et al., 2019).

Ketersediaan informasi (*accessibility of information*) dapat meningkatkan intuisi sehingga pengetahuan yang didapatkan bisa bertambah. Informasi bisa berasal dari media cetak, media elektronik, media sosial, orang tua, guru, teman dan sebagainya. Informasi yang diperoleh akan menambah wawasan remaja putri, mengurangi kesalahan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan gambaran yang positif terhadap menarche. Bertambahnya

pengetahuan mengenai menarche dapat membuat remaja putri menjadi siap dalam menghadapi menarche. Penyampaian informasi yang tepat dan perlu mengenali tubuhnya sendiri bagi remaja sangatlah penting dan mendapat perhatian khusus karena norma sosial-budaya dapat menjadi penghalang bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi akurat tentang haid dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) saat menstruasi pertama. Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait haid atau menstruasi di banyak tempat hampir diabaikan oleh banyak orang. Banyak faktor yang menyebabkannya, bisa karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. (Saribanon et al., 2016).

Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat *menarche*, dampak jika kebersihan menstruasi tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada kesehatan, dampak terhadap Pendidikan, dampak terhadap lingkungan dan dampak terhadap partisipasi sosial (Kebudayaan, 2017). *Menstrual hygiene management* mempunyai tujuan yaitu: untuk memelihara kebersihan dan kesehatan perempuan saat menghadapi menstruasi, sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat perempuan. Sebab, rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi mengakibatkan perempuan akan berperilaku tidak higienis pada saat menstruasi (Pramesti et al., 2019)

Tahun 2015 *UNICEF* menerbitkan buku *Menstrual Hygiene Management Comic Book* yang dikembangkan sesuai hasil kajian Manajemen Kebersihan Menstruasi yang bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat dan dibutuhkan oleh remaja putri ketika mereka menghadapi menstruasi (Damayanti, 2014). Praktik yang berhubungan dengan kebersihan menstruasi menjadi perhatian utama karena memiliki dampak kesehatan yang jika diabaikan akan mengarah ke *shocksyndrome* beracun, infeksi saluran reproduksi dan penyakit kronis lainnya. *Hygiene* genital yang buruk memengaruhi kesehatan remaja secara negatif. Sebagian besar gadis tidak sadar dan tidak siap untuk menarche karena tidak mendapatkan informasi atau kurang informasi tentang menstruasi (Kaur et al., 2018). Remaja putri cenderung kurang siap untuk *Menstrual hygiene management* dan menderita kecemasan, ketakutan, rasa takut selama masa menstruasi mereka sehingga berdampak pada hasil klinis dan psikososial negatif yaitu : Infeksi saluran kemih, Anemia, *Schoolabenteeism* dan Isolasi sosial (Budhathoki et al., 2018). Menstruasi yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki

konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri (Sinaga et al., 2017).

Tanpa adanya pengelolaan kebersihan yang baik pada saat menstruasi dan minimnya dukungan fasilitas serta orang-orang di sekitar, menstruasi dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan, tetapi juga pada capaian pendidikan perempuan. Berbagai studi menemukan bahwa gangguan konsentrasi dan tidak masuk sekolah merupakan persoalan pendidikan yang seringkali dialami oleh siswa perempuan yang sedang menstruasi, bahkan terkadang menyebabkan putus sekolah. Di antara faktor yang dapat menjadi penyebab hal tersebut adalah minimnya akses pada fasilitas sanitasi yang memadai, tidak adanya akses pada pembalut, sikap guru yang tidak mendukung, dan adanya ejekan teman (baik laki-laki maupun perempuan). Konsekuensinya, hak perempuan terhadap pendidikan menjadi tidak terpenuhi, yang selanjutnya dapat berdampak pada ketidaksetaraan pendidikan antara laki-laki dan perempuan (Dutta et al., 2016) dalam (Hastuti et al., 2019).

Pondok Pesantren Hidayatullah, Kelurahan Tondo, Kota Palu belum memiliki fasilitas yang memadai untuk dapat mengakomodir remaja putri pada saat menstruasi. Selain itu Kurangnya Pendidikan kesehatan tentang menarche dan persiapan dalam menghadapi menarche baik dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, serta kurangnya Sosialisasi penggunaan *Menstrual Hygiene Menagent Comic Book* dalam persiapan menghadapi menarche dapat berdampak pada perempuan yang memiliki risiko semakin tinggi untuk terinfeksi penyakit, terutama penyakit terkait alat reproduksi dan terhadap pendidikan menjadi tidak terpenuhi akibat gangguan konsentrasi dan tidak masuk sekolah. Menstruasi juga dapat berdampak pada kondisi lingkungan. Jika dibandingkan dengan pembalut sekali pakai, pembalut kain merupakan jenis pembalut yang lebih ramah lingkungan karena dapat digunakan kembali setelah dicuci bersih. Ketika menggunakan pembalut sekali pakai, dampak lingkungan dari praktik MKM yang tidak baik salah satunya terkait dengan proses pembuangan pembalut yang tidak tepat. Pembalut merupakan bahan yang tidak dapat terurai di tanah, membuang pembalut dengan cara dikubur dapat mencemari lingkungan (Damayanti, 2014).

Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan aspek yang perlu diperhatikan perempuan karena menurut Poedyo Armanto, Rachmad dalam Sinaga, Ernawati et al (2017) pada saat menstruasi rahim sangat mudah terinfeksi. Tanpa pengelolaan kebersihan menstruasi, perempuan memiliki risiko yang semakin tinggi untuk terinfeksi penyakit, terutama penyakit terkait alat reproduksi (Hastuti et al., 2019). Tujuan dari pengabdian

masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menghadapi menarche melalui menstrual *Hygiene Menagent Comic Book* sekaligus sebagai upaya mensosialisasikan buku untuk dapat digunakan secara kontinyu pada Para Satri dan anak remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatullah

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berbagai faktor telah disebutkan tentang pentingnya memelihara kebersihan dan kesehatan perempuan saat menghadapi menarche. Dengan demikian, diperlukan adanya distribusi pengetahuan dan informasi melalui sosialisasi secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan pengetahuan diri remaja putri serta lingkungan sekitarnya dalam membangun kesadaran mengenai tanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi dalam diri remaja itu sendiri. Pada kegiatan pengabdian ini, khalayak yang menjadi sasaran adalah remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Hidayatullah, Kelurahan Tondo, Palu, Sulawesi Tengah selama 2 bulan. Pada prosesnya peserta yang menjadi target kegiatan adalah sebanyak 20 orang. Khalayak sasaran mendapatkan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dalam menghadapi menarche. Nantinya para peserta yang hadir diharapkan dapat menyebarkan informasi yang diperoleh kepada *peer group* dan kelompok remaja lainnya. Target luaran kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menghadapi menarche melalui menstrual *Hygiene Menagent Comic Book* sekaligus sebagai upaya mensosialisasikan buku untuk dapat digunakan secara kontinyu pada Para Satri dan anak remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatullah Tondo, Palu, Sulawesi Tengah.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran yaitu pada remaja putri sebagai upaya mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dalam menghadapi *menarche*. Setelah pemberian informasi melalui penyuluhan, maka tim PKM melakukan diskusi secara interaktif dengan para remaja putri. Para remaja putri tersebut diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi dan pengalaman yang mereka miliki, untuk kemudian disampaikan dan dipecahkan secara bersama-sama. Informasi yang diberikan diharapkan dapat disebarluaskan kepada rekan-rekan *peer group* maupun lingkungan sekitar mereka yang lain yang ada di sekitar Pondok Pesantren Hidayatullah.

## **HASIL DAN LUARAN**

Setelah melakukan rangkaian koordinasi dengan pihak sekolah, maka kegiatan pengabdian masyarakat inipun dilangsungkan pada hari sabtu tanggal 12 Juni 2021 pukul 09.00 Wita – selesai. Kegiatan ini diselenggarakan di ruang kelas Pondok Pesantren Hidayatullah. Peserta kegiatan merupakan santri/ siswa kelas 5 SD yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan, setelah pembukaan hal yang pertama dilakukan adalah perkenalan dan pendekatan antara Tim PKM dengan para santri dan remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Hidayatullah. Pada kegiatan ini Tim PKM beserta Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu melakukan pendekatan dengan cara mengajarkan para santri dan remaja putri tentang cuci tangan yang baik dan benar sambil bernyanyi. Respon dari para santri dan remaja putri sangat baik dan aktif dalam memperagakan setiap gerakannya.

Pada tahap pertama setelah pembukaan hal yang pertama dilakukan adalah perkenalan dan pendekatan antara Tim PKM dengan para santri dan remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Hidayatullah dengan cara mengajarkan para santri dan remaja putri tentang cuci tangan yang baik dan benar sambil bernyanyi.



Gambar 1. Mengajarkan Cara Mencuci Tangan Dengan Benar Sambil Bernyanyi.

Tahap kedua dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang menarche melalui *Menstrual Hygiene Menagent Comic Book*. sebelum melakukan kegiatan dilakukan, pemateri mencoba menggali pengetahuan dasar para santri tentang menarche. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian menarche, cara menghadapi menarche di sekolah, cara memasang dan mengganti pembalut dengan benar. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai menarche melalui *Menstrual Hygiene Menagent Comic Book*. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan Memberikan Pendidikan Tentang cara Menghadapi Menarche

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit, dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi yaitu bagaimana cara mengatasi rasa sakit saat menstruasi, cara mengatasi *mood* yang tidak stabil karena menstruasi dan tips mengatasi masalah menstruasi saat di sekolah. Pemateri menjawab satu persatu pertanyaan dari para santri dengan perlahan sembari mendemonstrasikan agar para santri dapat dengan mudah memahami penjelasan yang diberikan oleh pemateri. Cara mengatasi nyeri saat menstruasi selain dengan menggunakan kompres air hangat pemateri juga mengajarkan gerakan peregangan dan stimulus kepada santri untuk mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh menstruasi. Untuk mengatasi mood yang tidak stabil pemateri mengajarkan kepada para santri untuk mengalihkan emosi ke aktivitas yang lebih tenang dan menyenangkan seperti membaca buku ataupun mendengarkan musik. Tips yang disarankan untuk menghadapi menarche ataupun menstruasi di sekolah yaitu selalu membawa persediaan pembalut di dalam tas sekolah, jika rok terkena noda menstruasi dapat ditutupi dengan menggunakan jaket ataupun *sweater*.



Gambar 3. Foto Bersama Remaja Putri Pondok Pesantren Hidayatullah

Selanjutnya melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada para remaja putri untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan para remaja putri Pondok Pesantren Hidayatullah. Luaran dari kegiatan Pengabmas ini yaitu: Peningkatan pemahaman dan keterampilan remaja putri tentang cara menghadapi menarche, Artikel tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang di publikasikan di media lokal yang dapat diakses di: <https://media.alkhairaat.id/bnpt-sosialisasikan-kesehatan-remaja-putri-di-palu/>, Dokumentasi kegiatan Yang di Upload di chanel *Youtube* Tim PKM yang dapat diakses di: <https://www.youtube.com/watch?v=jgCugXhXfe8>

## **SIMPULAN**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterbukaan wawasan tentang kesehatan reproduksi melalui *Menstrual Hygiene Menagent Comic Book* sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di Pondok Pesantren Hidayatullah Tondo, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Hasil pengamatan kegiatan menunjukkan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatullah sangat antusias menerima materi yang diberikan oleh Tim PKM. Selain itu kegiatan ini juga menjadi salah satu kegiatan yang turut mendukung keberlangsungan Posyandu Remaja yang baru dirintis oleh Kelurahan Tondo, Kota Palu, Sulawesi Tengah yang berkerjasama dengan Puskesmas Talise.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Alomair, N., Alageel, S., Davies, N., & Bailey, J. V. (2021). Sexual and reproductive health knowledge, perceptions and experiences of women in Saudi Arabia: a qualitative study. *Ethnicity and Health*, 0(0), 1–19. <https://doi.org/10.1080/13557858.2021.1873251>
- BKKBN, BPS, Kementrian Kesehatan RI, & USAID. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. 271. <http://demografi.bps.go.id/phpfiletree/sdki/BahanAjarSDKI2007/Lainnya/PublikasiSDKI2002-2003/RingkasanSDKI02-03.pdf>
- Budhathoki, S. S., Bhattachan, M., Castro-Sánchez, E., Sagtani, R. A., Rayamajhi, R. B., Rai, P., & Sharma, G. (2018). Menstrual hygiene management among women and

- adolescent girls in the aftermath of the earthquake in Nepal. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0527-y>
- Damayanti, N. (2014). Apa itu menstruasi? *Jurnal Pembelajaran Fisika (Jpf)*, 1(1), 1–3.
- Hastuti, Dewi, R. K., & Pramana, R. P. (2019). *Studi Kasus tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi ( MKM ) Siswa SD dan SMP Pentingnya Fasilitas WASH di Sekolah*. 12.
- Himawati, I. P., Nopianti, H., & Hartati, S. (2020). Sosialisasi Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Seksual Bagi Remaja Di Desa Kungkai Baru, Kecamatan Air Periukan, Kabupaten Seluma, Bengkulu. *Jurnal ABDINUS: Jurnal ...*, 4(1), 161–169. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM/article/view/14359>
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- Kebudayaan, K. P. dan. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. 7.
- Marván, M. L., Chrisler, J. C., Gorman, J. A., & Barney, A. (2017). The meaning of menarche: A cross-cultural semantic network analysis. *Health Care for Women International*, 38(9), 971–982. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1338706>
- Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>
- Pramessti, H. D., Sarjana, P., Kebidanan, T., Kebidanan, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2019). *Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet*.
- Saribanon, N., Thahir, M., Salamah, U., & Huda, M. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*.
- Setyawati, A., Widiasih, R., E, E., & Maryati, I. (2019). a Literature Review: Urban Teenagers' Readiness To Improve the Quality of Life Toward the Menarche. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 187–194. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.85>
- Shen, Y., Varma, D. S., Zheng, Y., Boc, J., & Hu, H. (2019). Age at menarche and depression: Results from the NHANES 2005-2016. *PeerJ*, 2019(6), 1–12.

<https://doi.org/10.7717/peerj.7150>

Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 300.