

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi pada Siswi Kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi

Adek Putri, Sri Mulyani, Putri Irwanti Sari*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

*Corresponding Author : putriirwantisari@unja.ac.id

ABSTRACT

*Pre-menarche will begin when young women experience puberty, which involves physical, psychological, and cognitive changes, lasting for most of the second decade of life. Menstruation can be a frightening experience if there is a lack of understanding or knowledge about menstruation. **Objective** : The research was conducted to determine the effect of health education on the level of knowledge about menstruation in grades IV, V and VI students at SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi. **Methods** : This research is a pre-experimental that aims to determine the effect that arises as a result of treatment or intervention on a variable. The research design used was one group pre test post test design. The population in the study amounted to 260 students with a total sample of 80 respondents. **Results** : Most of the respondents before being given counseling (pre-test) had less knowledge as many as 37 people (46.3%), while after being given counseling (post-test) their knowledge increased by 75 people (93.8%). With the statistical test results of the paired sample test, significant results were obtained, namely p -value = 0.000. **Conclusion** : There is an influence of health education on the level of knowledge about menstruation in grades IV, V and VI students at SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi.*

Keywords: *Adolescents; Health Education; Knowledge; Menstruation*

ABSTRAK

*Pra-menarche akan dimulai ketika remaja putri mengalami pubertas, yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan kognitif, berlangsung selama sebagian besar dekade kedua kehidupan. Menstruasi bisa menjadi pengalaman yang menakutkan apabila kurangnya pemahaman atau pengetahuan tentang menstruasi tersebut. **Tujuan** : Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi. **Metode** : Penelitian merupakan pra-eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan sebagai akibat adanya perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test post test design*. Populasi pada penelitian berjumlah 260 siswi dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 80 responden. **Hasil** : Sebagian besar responden sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) memiliki pengetahuan kurang sebanyak 37 orang (46,3%), sedangkan setelah diberikan penyuluhan (*post-test*) pengetahuan baik sebanyak 75 orang (93,8%). Dengan hasil uji statistic *paired sample test* diperoleh hasil signifikan yaitu p -value = 0,000. **Kesimpulan** : Terdapat adanya pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi.*

Kata Kunci : Menstruasi, Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, Remaja

Pendahuluan

Pengertian menstruasi menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2017 adalah peluruhan dinding rahim (*endometrium*) yang perdarahan dan terjadi secara berulang tiap bulannya kecuali saat bulan kehamilan. Menstruasi juga merupakan peluruhan yang terjadi dalam rahim yang terdapat banyak pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan dan berlangsung selama kurang lebih dari tiga sampai tujuh hari, jarak satu haid ke berikutnya berlangsung selama kurang lebih 28 hari atau sekitar 21-35 hari, tetapi pada remaja biasanya siklus menstruasi ini masih belum teratur¹.

Menarche atau menstruasi adalah proses yang sangat alamiah terjadi pada remaja putri, karena itu yang menyebabkan menstruasi itu menjadi tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan remaja putri, seperti organ reproduksi yang sudah berfungsi, remaja putri akan mengalami yang namanya pubertas dimulai dari pembesaran payudara, dan tumbuhnya bulu halus pada kemaluan. Meskipun indikator kesehatan sering diabaikan oleh masyarakat. Namun, *menarche* tetap menjadi sebagai faktor perkembangan utama pada masa remaja putri dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan dilanjutkan ke perubahan fisik remaja putri

ditandai dengan penambahan tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh².

Pada tahun 2013 data di Indonesia mendapatkan bahwa remaja berjumlah 64 juta jiwa. Data statistik tahun 2017 menyatakan bahwa remaja putri di Indonesia rata-rata usia 10-19 tahun sebanyak 22 juta jiwa³. Lebih dari seperempat (26%) penduduk dunia adalah perempuan dan usia yang telah memasuki untuk bereproduksi, sebagian besarnya akan mengalami menstruasi bulanan. *Pra-menarche* akan dimulai ketika remaja putri mengalami pubertas, yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan kognitif, berlangsung selama sebagian besar dekade kedua kehidupan⁴.

Menstruasi bisa menjadi pengalaman yang menakutkan apabila kurangnya pemahaman atau pengetahuan tentang menstruasi tersebut. Remaja putri akan cenderung berpikir datangnya *menarche* merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga akan menimbulkan kepanikan, ketakutan, dan menganggap bahwa merasa sangat kotor saat *menarche* datang, dan membuat mereka merasa malu dan tidak siap menghadapinya⁵. Menstruasi atau haid merupakan peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan remaja putri dan masa depannya sangat bergantung pada kondisi kesehatan organ reproduksinya. Untuk itu, dalam proses menjelang haid

pertamanya (*menarche*) remaja putri harus dibekali dengan informasi yang memadai. Informasi pengetahuan yang disampaikan sesuai dengan kadar tingkat pemahaman remaja putr⁶.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dolang (2020) menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang *hygiene* menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Masohi⁷. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2019) menyimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di kelas VII di SMPN 21 Bekasi didapatkan jumlah pengetahuan yang baik sebanyak 35 orang (53,8%)⁸.

Pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam menentukan sikap terhadap suatu masalah. Pengetahuan remaja putri yang akan mendapat menstruasi pun bersifat umum hanya sebatas pengetahuan dari orang sekitar dan belum mencapai pemahaman⁹. Pengetahuan yang kurang sangat berdampak terhadap kehidupan remaja putri serta kesiapan mental dalam menghadapi perubahan yang terjadi pun masih sangat minim. Sehingga menimbulkan perilaku takut dan malu terhadap perubahan yang telah terjadi⁴. Solusi agar remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi yaitu dengan memberikan informasi berupa

pengetahuan tentang menstruasi secara benar¹⁰.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada 03 Oktober 2022 ke SD Islam Terpadu Nurul ‘Ilmi Jambi yang berjumlah secara keseluruhannya sebanyak 1014 murid dan memiliki siswi perempuan paling banyak yaitu 510 siswi. Pada 12 Desember 2022 peneliti studi pendahuluan kembali untuk melakukan wawancara singkat dengan 10 siswi, diperoleh data bahwa 7 siswi yang belum menstruasi mengatakan hanya sekadar mengetahui tentang menstruasi saja dan 3 siswi lainnya mengatakan tahu tentang menstruasi karena telah mengalami menstruasi. Mereka mengatakan bahwa menstruasi merupakan darah yang keluar melalui vagina perempuan. Dan sudah paham bagaimana pemakaian pembalut dengan baik dibantu oleh kakak perempuan dan ibunya saat *menarche*. Dan pada 7 siswi saat diminta oleh peneliti untuk menjelaskan mengenai menstruasi dan siswi mengatakan tidak tahu bagaimana menjelaskan menstruasi tersebut. Namun siswi terlihat malu saat ditanya oleh peneliti mengenai menstruasi. Hasil wawancara dengan salah satu guru bagian administrasi informasi mengatakan bahwa ada beberapa siswi yang telah mengalami *menarche* di kelas V dan VI. Dan juga mengatakan bahwa di SDIT Nurul ‘Ilmi Jambi

juga belum pernah dilakukannya penyuluhan mengenai menstruasi tersebut.

Dari penelitian Mutiara (2018) penyuluhan kesehatan mengenai menstruasi sangat diperlukan oleh remaja putri agar mempunyai pengetahuan yang memadai dan jika tidak dilakukan penyuluhan mengenai menstruasi akan berdampak terhadap kehidupan siswi terutama dalam mentalnya yang akan menghadapi menstruasi untuk pertama kali¹¹. Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi pada Siswi Kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul ‘Ilmi Jambi”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan sebagai akibat adanya perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah one group pre test post test design yang merupakan rancangan eksperimen dengan cara dilakukan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberikan intervensi maka dilakukan post test¹². Penelitian ini dilakukan di SDIT Nurul ‘Ilmi Jambi dengan waktu pelaksanaan penelitian ini pada 30 September

2022 sampai 17 Maret 2023. Populasi pada penelitian berjumlah 260 siswi dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan penelitian ini adalah menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, dimana dalam penelitian populasinya tidak homogen atau berstrata secara proporsional, strata yang dilakukan yaitu pada siswi kelas IV, V dan VI¹³. Cara pengambilan sampel bertingkat secara *proportionate stratified random sampling*. Instrument yang digunakan merupakan kuesioner pengetahuan tentang menstruasi sebanyak 15 soal pilihan ganda yang dibuat oleh peneliti sendiri dan setelah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai valid 0,3494 dan reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,6 dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS.

Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Kelas IV, V, dan VI SDIT Nurul ‘Ilmi Jambi

No	Umur	F	%
1.	9 tahun	29	36,25
2.	10 tahun	26	32,5
3.	11 tahun	25	31,25
Total		80	100

Dari tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 80 responden, karakteristik responden berdasarkan umur terdiri dari rentang umur 9-11 tahun. Umur 9 tahun sebanyak 29 responden (36,25%), umur 10 tahun sebanyak 26 responden (32,5%) dan umur 11 tahun sebanyak 25 responden (31,25%).

b. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	12	15	75	93,8
Cukup	31	38,8	5	6,3
Kurang	37	46,3	0	0
Total	80	100	80	100
Mean	9,34		13,31	

Dari tabel 2. pengetahuan responden tentang menstruasi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (pre-test) yang pengetahuan kurang sebanyak 37 orang (46,3%), sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan (post-test) bahwa pengetahuan responden menunjukkan hasil yang baik sebanyak 75 orang (93,8%) dan terdapat 5 responden (6,3%) yang mempunyai pengetahuan yang cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan memiliki peningkatan pengetahuan tentang menstruasi.

c. Analisa Bivariat

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi

Pengetahuan tentang Menstruasi	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	12	15	75	93,8
Cukup	31	38,8	5	6,3
Kurang	37	46,3	0	0
Uji Paired Sample Test	0,000			

Dari tabel 3. hasil uji statistic *paired sample test* diperoleh nilai signifikan yaitu $p\text{-value} = 0,000$ jauh lebih rendah dari nilai standar signifikan $\alpha = 0,05$ atau $p < \alpha$, H_0 diterima yang berarti ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul Ilmi Jambi.

Pembahasan

Gambaran kecerdasan emosional (EQ) diketahui sebagian besar mahasiswa 102 mahasiswa mengalami *quarter life crisis*.

Pembahasan

a. Tingkat Pengetahuan sebelum dan Diberikan Penyuluhan Kesehatan (Pre-Test)

Pada hasil penelitian tabel 2. dapat dilihat bahwa sebelum diberikan penyuluhan

kesehatan tingkat pengetahuan responden dalam kategori kurang. Hasil penelitian ini didukung oleh Andayani (2015) sebagian responden masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi karena kurangnya pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja yang terjadi pada diri remaja untuk pertama kalinya¹⁴.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dimana terjadi pada saat seseorang dapat menjawab suatu pertanyaan yang diajukan dan hanya dapat menjawab pertanyaan yang diketahui pada saat itu¹⁵. Dari hasil penelitian *pretest* responden yang mendapatkan skor tertinggi yaitu dengan nilai skor kategori kurang. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi.

Penelitian Oktavia (2021) bahwa saat ini, remaja dapat dengan mudah mengakses informasi dari berbagai sumber, sehingga terbuka peluang bagi remaja untuk terkontaminasi informasi yang sering bertentangan atau bertolak belakang dengan budaya masyarakat. Keadaan tersebut disebabkan karena kepribadian remaja yang masih belum stabil dan minimnya pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu diperlukan bimbingan yang memadai salah satunya memberikan pendidikan kesehatan

atau penyuluhan kesehatan mengenai menstruasi¹⁶.

Hasil penelitian Dolang (2020) salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan, leaflet, maupun dengan pemberian modul. Pendidikan kesehatan dalam bentuk ceramah atau penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan memungkinkan untuk mengubah pandangan masyarakat. Dengan diberikannya penyuluhan kesehatan individu diharapkan mampu memahami pembelajaran yang memperoleh suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti, sehingga dapat menghasilkan perubahan terhadap pengetahuan⁷.

b. Tingkat Pengetahuan sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan (*Post-Test*)

Hasil penelitian pada tabel 2. menggambarkan distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sesudah penyuluhan kesehatan (*post-test*) dengan memberikan kuesioner yang sama pada saat *pretest* yang ditanyakan kembali. Dari data *scoring*, didapatkan nilai skor tertinggi responden pada saat *post-test* yaitu dengan nilai skor kategori baik. Dengan memberikan tindakan berupa penyuluhan kesehatan dapat menjadikan responden untuk menambah atau

bahkan meningkatkan pengetahuan yang disampaikan daripada yang sebelumnya (*pre-test*). Sehingga juga dapat meningkatkan nilai skor yang memuaskan pada saat *post-test*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa perilaku baru yang muncul terutama pada remaja dimulai dalam keadaan subjek 'tahu' terhadap pemberian berupa materi penyuluhan kesehatan sehingga menimbulkan suatu respon dalam bentuk perilaku serta tindakan terhadap pemberian materi tersebut. Pengetahuan ialah sebagai bentuk pencapaian awal dari seorang dalam menentukan sikap dan perilaku. Sehingga tingkat pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penerimaan suatu program¹⁵.

Didukung oleh penelitian Yumaeroh (2019) bahwa hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan tentang menstruasi pengetahuan responden sebagian besar menunjukkan kategori menerima informasi yang baik. Artinya responden mampu diberikan. Tentunya pemberian informasi kesehatan dapat memberikan perubahan kemampuan pada diri responden, yaitu menerapkan konsep materi yang telah disampaikan oleh peneliti¹⁷.

c. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang

Menstruasi pada Siswi Kelas IV, V, dan VI DI SDIT Nurul 'Ilmi Jambi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3. dapat kita ketahui bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat pengetahuan responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami (2022) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri tentang pengetahuan menstruasi¹⁸.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahri (2018). Yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap pengetahuan dan Sikap *Menstrual Hygiene* SD Negeri Wilayah Kecamatan Jabung". Metode yang digunakan adalah *quasi experiment*, khususnya *pre-test* dan *post-test group design*. Hasil penelitian adalah tingkat pengetahuan tentang menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan (*pre-test*) sebagian besar pengetahuan kategori baik sebanyak 9 responden (56,2%) sedangkan pengetahuan kategori kurang sebanyak 7 responden (43,8%). Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan (*post-test*) tingkat pengetahuan tentang menstruasi kategori baik sebanyak 16 responden (100%) sedangkan pengetahuan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%)¹⁹.

Hal tersebut dapat diasumsikan oleh peneliti bahwa, informasi yang telah diberikan dapat tersampaikan dengan baik kepada responden, sehingga menjadikan adanya peningkatan yang signifikan dari jumlah responden yang semula tidak tahu menjadi tahu tentang menstruasi dengan menggunakan metode ceramah (*powerpoint* dan leaflet), tanya jawab dan diskusi pada saat setelah pemberian materi penyuluhan kesehatan. Dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dapat menjadikan sebagai informasi yang bermanfaat untuk dimasa yang datang apabila responden akan mengalami menstruasi tersebut.

Sejalan dengan penelitian Silviyanti (2020) bahwa pendidikan kesehatan sangat penting dilakukan apalagi disekolah-sekolah yang belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan. Pemberian informasi kepada remaja puri harus tepat dengan menggunakan komunikasi dengan baik sehingga pesan yang disampaikan akan lebih mudah dipahami dan dapat diterima oleh remaja putri. Sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari²⁰. Penelitian Admasari (2021) bahwa peningkatan pengetahuan akan tergantung pada sejauh mana pesan yang terkandung dalam pendidikan kesehatan dan penyuluhan, diperhatikan, dipahami dan diterima. Salah satu cara agar remaja putri bisa menerima pesan adalah dengan memberikan pengertian dan penjelasan se jelas

mungkin dengan alat peraga yang menarik dan memiliki nilai serta mudah dipahami oleh remaja putri²¹.

Teori Notoatmodjo (2015) bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang didukung oleh pendidikan yang merupakan salah satu upaya untuk memberikan pengetahuan, sehingga terjadinya perubahan perilaku positif yang meningkat (Notoatmodjo, 2015). Menurut peneliti solusi yang telah diberikan sudah memenuhi dalam pencapaian untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang menstruasi melalui penyuluhan kesehatan dengan media yang disediakan oleh peneliti seperti *powerpoint* dan leaflet dengan penyampaian dengan metode ceramah. Hal ini didukung oleh penelitian Danoer (2022) bahwa pengetahuan remaja putri tentang menstruasi perlu ditingkatkan dengan diberikannya penyuluhan kesehatan. Agar penyuluhan kesehatan menjadi lebih efektif adalah dengan memberikan metode dan media yang digunakan, yaitu ceramah dengan media slide *powerpoint* dan leaflet. Kelebihan dari media yang digunakan adalah supaya pelaksanaan kegiatan lebih terorganisir, lebih mudah mempersiapkan dan melaksanakannya. Dalam kegiatan ceramah juga terjadi timbal balik seperti tanya jawab aktif antara responden dan peneliti²².

Kesimpulan

Ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas IV, V dan VI di SD Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Jambi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

Referensi

1. Villasari A. Fisiologi Menstruasi. Strada Press. 2021.
2. Ajong AB., Tankala NN., Yakum MN., Azenoi IS. & Kenfack B. Knowledge Of Peri-Menarcheal Changes And A Comparative Analysis Of The Age At Menarche Among Young Adolescent School Girls In Urban And Rural Cameroon. *Bmc Public Health*. 2020.
3. Lubis MS., Pramana C. & Kasjono HS. Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*. 2022; 26: 270–6..
4. Coast E., Lattof SR. & Strong J. Puberty And Menstruation Knowledge Among Young Adolescents In Low- And Middle-Income Countries: A Scoping Review. *International Journal Of Public Health* . 2019;64:293–304.
5. Demaria AL et al. “My Mama Told Me It Would Happen”: Menarche And Menstruation Experiences Across Generations. *Women Heal*. 2020; 60: 87–98.
6. Sinaga E. et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional Iwwash Global One. 2017.
7. Dolang MW. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Mestruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. 2020; 9(1):101–8.
8. Amalia P., Amrullah Y. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan*. 2019;5(3): 287–91.
9. Yunus EM. & Supraba NP. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas Vii Tentang Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*. 2018;6(2):50–3.
10. Meizela D. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Siswi Kelas V Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020. 2020.
11. Mutiara N., Santoso B. & Irfanudin. Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Praktik Personal Hygiene Pada Siswi Kelas IX Di Smp Negeri 24 Palembang Dan Smp Negeri 45 Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*. 2018; 2: 64–3.
12. Masturoh I & Anggita N. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kemenkes RI 2018.
13. Syahza A. Metodologi Penelitian (Edisi Revisi Tahun 2021). 2021.
14. Andayani R. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Menarche Di SMP Negeri 1 Binamu Kabupaten Jeneponto. Universitas Hasanudin. 2015.
15. Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. PT. Rineka Cipta. 2010.
16. Oktavia EN. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp N 1 Sukodono. *Fakultas Ilmu Kesehatan*. 2021; 1–28..
17. Yumaeroh F. & Susanti D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smpn 1 Gamping. *Media Ilmu Kesehatan*. 2019; 8: 203-9.
18. Utami Widyaningsih S. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Higiene Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern Al-Izzah As'adiyah dan SMAN 1 Tolai di Kabupaten Parigi Moutong. *Universitas Hasanuddin*. 2022; 33.
19. Bahri NAH. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap Menstrual Hygiene Siswi SD Negeri Wilayah Kecamatan Jabung. *Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. 2018
20. Silviyanti Y., Susilowati Y. & Mei Winarti L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan tentang Menarche dan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 31 Kota Tangerang. *Alauddin Scientific Journal Nursing*, 2020; 1: 18-26.
21. Admasari Y. Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Menarche dan Menstruasi di SMK Bhakti Mulia Kediri. *Indonesian Jurnal of Health Development*. 2021; 3: 264-271.
22. Danoer IMS, Arpen RS, Tyas DA & Silvia D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Remaja Kelas VI di SD Negeri 004/XI Pelayang Raya Kota Sungai Penuh. *Jurnal Nan Tongga Health and Nursing*. 2022; 18: 1-12.