

Table Of Content

Journal Cover 2

Author[s] Statement 3

Editorial Team 4

Article information 5

 Check this article update (crossmark) 5

 Check this article impact 5

 Cite this article 5

Title page 6

 Article Title 6

 Author information 6

 Abstract 6

Article content 7

Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Global Impact of Menstrual Readiness Revolution

Dampak Global Revolusi Kesiapan Menstruasi

Novia Putri Widyawati, noviaputriwidyawati9@gmail.com, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Yanik Purwanti, yanik1@umsida.ac.id, (1)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Nurul Azizah, aziza@gmail.com, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

This study investigates the association between menstrual knowledge and readiness for menarche among sixth-grade girls at SDN Ngembe 1 Beji in 2023. Using a cross-sectional approach and validated questionnaires, the research explores factors beyond knowledge that influence preparedness. Findings reveal a non-significant correlation (p-value = 0.636) between knowledge and readiness, emphasizing the need for comprehensive educational efforts involving healthcare, schools, and communities to better equip young women for this important phase of development.

Highlight:

Holistic education for menstrual readiness.

Cross-sectional study on adolescent knowledge.

Health promotion strategies for menstrual preparedness.

Keyword: Menstrual knowledge, Menarche readiness, Adolescent education, Cross-sectional study, Health promotion

Published date: 2024-05-17 00:00:00

Pendahuluan

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi [1]. Berbeda dengan perubahan bertahap lain yang menyertai pubertas, menarche terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan-perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga menarche memberikan pengalaman yang mengesankan bagi kebanyakan anak perempuan [2].

Data demografis menunjukkan bahwa remaja merupakan bagian besar dari populasi dunia. Menurut WHO, sekitar seperlima penduduk dunia adalah kaum muda berusia antara 12 hingga 16 tahun yang mengalami perubahan pada usia menarche. Di Amerika Serikat, sekitar 95% remaja putri menunjukkan tanda-tanda pubertas, dengan menarche dimulai pada usia 12 tahun dan rata-rata usia 12,5 tahun serta pertumbuhan fisik pada awal menarche [3]. Hasil penelitian Riskesdas (2018) menunjukkan rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20%) dan kejadian sebelumnya kurang dari 9 tahun, menurut laporan responden yang mengalami menstruasi. Rata-rata usia menarche secara nasional adalah 13-14 tahun, dan terjadi pada 37,5 persen anak Indonesia, dan ada juga yang baru berusia 8 tahun dan mulai menstruasi, namun angka ini sangat kecil. [4].

Menurut data dari sebuah penelitian di SDN 1 Kretek, Nur Fitri Jayanti (2011) menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak siap dalam menghadapi Menarche (92,30%) dan sebagian kecil adalah siap dalam menghadapi Menarche sebanyak (7,69%) [5]. Menurut penelitian Sella Juwita (2019) remaja yang siap menghadapi Menarche sebanyak (57,4%) dan yang tidak siap sebanyak (42,6%) [6]. Pada penelitian Yuseva (2020) kesiapan siswi dalam menghadapi Menarche ditemukan sebanyak 76% siap dan 24% tidak siap [7]. Dan 70% siswi mengatakan takut bila dalam waktu dekat mengalami Menarche, 60% siswi tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan 40% siswi belum ada persiapan khusus jika akan mengalami menstruasi [8]. Menurut Ismail Febrien (2020) 50-60% wanita akan mengalami infeksi saluran kemih (ISK) akibat dari kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene genitalia, Menurut Sabaruddin Erny (2021) sebanyak 90,9% siswi yang kurang dalam hal pengetahuan tentang personal hygiene, sehingga menyebabkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan yang dapat mengganggu siklus menstruasi.

Berdasarkan data dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Kedungringin 1 Beji Kabupaten Pasuruan didapatkan 30 siswi yang belum mengalami Menarche. Dari hasil wawancara siswi SDN Kedungringin 1 Beji Kabupaten Pasuruan ditemukan bahwa 14 siswi mengatakan mereka belum siap mengalami Menarche dan mereka merasa cemas dengan apa yang akan terjadi selama Menarche dikarenakan mereka belum memahami betul apa yang disebut dengan Menarche karena orang tua maupun anggota keluarga lainnya belum pernah memberikan informasi secara rinci tentang menstruasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah faktor pengetahuan. Pengetahuan merupakan prasyarat penting bagi remaja pada masa pubertas, khususnya remaja putri yang sedang menstruasi atau baru pertama kali menstruasi. Selain itu, sebagian remaja putri tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang informasi dan persiapan yang diperlukan untuk memulai menstruasi. Remaja putri akibat perubahan fisik terutama awal haid pertama, sehingga sering gugup dan tidak siap menghadapi haid pertama, dan remaja bingung apakah perubahan tersebut normal atau tidak. Kebingungan mengalami haid pertama kali karena remaja putri ini belum haid, ilmu pengetahuan bisa memberikan rasa aman pada masyarakat. [9].

Sains dapat memberikan rasa aman pada manusia, pengetahuan reproduksi memberitahu kita bahwa apa yang dialami wanita pada masa puber adalah hal yang wajar. Pada pemeriksaan menstruasi pertama, remaja putri mengalami kebingungan, kecemasan dan kekhawatiran tidak datang bulan. Informasi yang diterima remaja putri tentang menstruasi mempengaruhi persepsi mereka tentang menstruasi. Jika remaja memiliki persepsi yang positif terhadap menstruasi, hal ini mempengaruhi kemauan mereka untuk menghadapi menstruasi. Kurangnya kesadaran reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menstruasi.

Ketidaksiapan menghadapi menarche akan berdampak pada meningkatnya resiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), masalah fisik yaitu personal hygiene yang kurang, berhentinya haid dan gangguan menstruasi. Hal ini didukung dengan tidak adanya pengetahuan remaja tersebut mengenai menarche [10]. Kesiapan atau ketidaksiapan menstruasi memengaruhi respons individu remaja putri terhadap menstruasi pertama mereka, yang dapat berdampak positif atau negatif. Beberapa faktor dapat berkontribusi terhadap pengetahuan menstruasi, termasuk sosial ekonomi, budaya, pendidikan, dan pengalaman. Bagi sebagian remaja putri yang belum siap, datangnya menstruasi bisa menjadi peristiwa yang traumatis [11]. Berdasarkan latar belakang diatas, diperlukan penelitian tentang judul "Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar"

Metode

Desain Penelitian: Desain penelitian ini kuantitatif dengan jenis Deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan

variabel secara apa adanya yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional, yaitu penelitian untuk pengumpulan data variabel dependen dan variabel independen diambil sekaligus dalam satu waktu.

Identifikasi Variabel Penelitian: Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang menstruasi, sedangkan untuk variabel dependennya adalah kesiapan menghadapi menarche.

Populasi, Sampel dan Sampling: Populasi pada penelitian ini siswi kelas VI SDN Ngembe 1 Beji tahun 2023 yang berjumlah 30 siswi. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswi kelas VI yang belum menarche, dan bersedia mengisi kuisisioner untuk penelitian.

Tempat dan Waktu Penelitian: Tempat pengambilan data dilakukan di SDN Ngembe 1 Beji yang akan dilaksanakan pada bulan februari 2023.

Instrumen Penelitian: Menggunakan kuisisioner Pengetahuan tentang menstruasi dan kuisisioner kesiapan menghadapi menarche. Kuisisioner ini telah diuji oleh Kurniawati, 2021.

Metode Pengumpulan Data: Mengumpulkan siswi kelas VI yang diambil secara total sampling berjumlah 30 siswi. Responden kemudian dikumpulkan untuk 1 kelas dan peneliti memberikan informed consent, memberikan kuesioner tentang pengetahuan menstruasi dan kesiapan menstruasi. Setelah mengisi kuesioner dalam waktu 20 menit, peneliti langsung mengumpulkan kuesioner kembali.

Teknik Analisis Data: Analisis univariat untuk menganalisis setiap variabel dari hasil penelitian, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Karena data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat yang digunakan yaitu uji statistik, chi square.

Etika Penelitian: Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengurus surat permohonan izin penelitian ke Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dan mengajukan surat izin meneliti ke SDN Ngembe 1 Beji. Kemudian melakukan informed choice dan informed consent kepada siswi untuk selanjutnya dilakukan pengisian kuisisioner.

Hasil dan Pembahasan

Variabel	F	%
Usia		
10	8	26,6
11	22	73,3
Pekerjaan Orang tua		
PNS	6	20
Karyawan swasta	16	53
Wirausaha	8	27
Tingkat Pendidikan Orang tua		
Sarjana SMA	9 21	30 70
SMP SD	0 0	0 0

Table 1. Karakteristik Responden

Sumber : Data Primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak (73,3%) responden SDN Ngembe 1 Beji memiliki umur 11 tahun, dan sebagian responden lainnya (26,6%) memiliki umur 10 tahun. Sebagian besar (53%) orang tua responden SDN Ngembe 1 Beji bekerja sebagai karyawan swasta. Sebagian besar (70%) pendidikan terakhir orang tua responden yaitu SMA atau Sederajat.

Variabel	F	%
Pengetahuan Baik	11	36,6
Cukup	16	53,3
Kurang Kesiapan Siap Tidak siap	3 29 1	10 96,6 3,3

Table 2. Distribusi Pengetahuan dan Kesiapan

Sumber : Data Primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup (36,3%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 11 responden (36,6%). Kategori siap menghadapi menarache sebanyak 29 responden (96,6%).

Pengetahuan	Kesiapan				Total	P-value
	Siap		Tidak Siap			
	F	%	F	%		
Baik	11	36,6	0	0	30	0,636
Cukup	15	50	1	3,3		
Kurang	3	10	0	0		
Total	29		1			

Table 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menarache

Sumber : Data Primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori siap yaitu 11 responden (36,6%), sebagian besar responden dengan pengetahuan cukup kategori siap yaitu 15 responden (50%), dan responden dengan pengetahuan kurang kategori siap yaitu 3 responden (10%). Sedangkan pengetahuan cukup dengan kategori tidak siap yaitu 1 responden (3,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai p-value = 0,636 > 0,05 yang berarti tidak signifikan, maka H0 diterima dan Ha ditolak. Sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarache secara signifikan.

Dari penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan menstruasi tidak berhubungan dengan kesiapan menghadapi menarache, hal ini dapat dikarenakan hasil signifikan bukan hanya dilihat dari faktor pengetahuan, salah satu faktor lain seperti usia, teman, lingkungan, dan sumber informasi dari keluarga juga dapat mempengaruhi. Faktor usia berkaitan erat dengan kapasitas reproduksi, yaitu kesuburan, selain itu usia juga menentukan kapan seseorang mengalami perubahan pada dirinya. Salah satunya adalah fase transisi dimana ia harus memasuki masa pubertas. Masa remaja adalah periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi pada tahap lain dari siklus hidup. Rata-rata anak perempuan mengalami pubertas penuh pada usia 12,5 tahun. Pada anak laki-laki dimulai pada usia 14,5 tahun.

Fase menstruasi remaja putri merupakan masa ketika remaja secara biologis siap memenuhi tanggung jawab kewanitaannya. Dengan demikian, bagi perempuan, menstruasi mempunyai bentuk psikologis unik yang secara signifikan dapat mempengaruhi persepsi seorang perempuan terhadap realitas kehidupan baik pada masa remaja maupun setelah dewasa. Menstruasi yang dimulai terlalu dini dapat menjadi peristiwa traumatis yang menakutkan bagi remaja awal. Mereka yang tidak mengenal tubuh dan proses reproduksinya mungkin mengira bahwa menstruasi adalah pertanda suatu penyakit atau bahkan hukuman atas perilaku buruknya yang seringkali menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran pada diri mereka. Selain itu, remaja sering kali merasakan rasa malu dan kotor yang mendalam pada masa menstruasi pertamanya. Perubahan psikologis yang paling banyak dialami anak saat menstruasi antara lain perubahan emosi yang kuat dan sulit dikendalikan, sehingga anak mudah marah dan menangis. Selain itu, anak sering kali merasa kehilangan masa kecilnya yang menyenangkan.

Hasil penelitian Dora (2020) siswi yang lebih muda, semakin kurang siap menghadapi menstruasi pertama. Di usia yang masih sangat muda, mereka belum mendapatkan informasi yang lengkap tentang menstruasi. Sehingga menstruasi menjadi beban bagi anak dan menyebabkan ketidaksiapan menghadapi menarache. Faktor data ditentukan oleh faktor usia, Usia juga memainkan peran penting dalam perolehan pengetahuan manusia. Semakin tua usia seseorang maka semakin berkembang pemahaman dan cara berpikirnya, sehingga ilmu yang diterimanya akan semakin baik [12].

Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarache dipengaruhi oleh beberapa faktor lain selain usia yaitu sumber informasi dari keluarga yang diberikan secara langsung dari ibu atau kakak perempuan. Faktor lain ialah teman sebaya dapat dilihat dari pergaulan saat bermain dan berkomunikasi antar teman. Selain itu juga faktor lingkungan, yang menjadikan remaja putri menstruasi lebih awal dengan lingkungan yang lebih modern. Serta tingkat kemakmuran suatu daerah, semakin tinggi tingkat kemakmuran masyarakat suatu daerah, semakin cepat kaum perempuan mengalami menstruasi [12].

Pengetahuan tentang menstruasi yang dapat diperoleh baik dari pendidikan formal atau non formal sangat berpengaruh pada kesiapan remaja putri untuk menghadapi menstruasi pertamanya. Pengetahuan yang rendah akan secara potensial berpengaruh terhadap perilaku dalam menghadapi menstruasi dan dalam hal ini akan mempengaruhi bagaimana remaja memiliki kesadaran untuk menjaga kebersihan genetaliaanya [13]. Ketika remaja putri berfikir bahwa menstruasi akan mempersulit hidup maka remaja putri juga akan sulit menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap pengetahuan yang salah akibat tidak adanya informasi yang mereka

dapatkan sebelumnya mengenai menarche. Kesiapan remaja dalam menghadapi menarche menurut penelitian sebelumnya yaitu semakin muda usia individu, maka akan semakin ia belum siap menerima menarche karena menganggap hal itu sebagai beban[14].

Remaja dengan tingkat pengetahuan yang cukup namun belum memenuhi tingkat pengetahuan baik dapat dikarenakan kurangnya dalam mengeksplor sumber informasi tentang sistem reproduksi dan pubertas pada wanita. Informasi dapat diperoleh dari rumah, sekolah, organisasi, media cetak dan layanan kesehatan. Sains dan teknologi membutuhkan pengetahuan dan menghasilkan pengetahuan. Ketika pengetahuan berkembang sangat cepat, pengetahuan juga berkembang sangat cepat. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan bidang informasi, informasi meningkat secara eksponensial, sehingga semakin banyak informasi baru yang tercipta. Pemberian informasi seperti cara-cara mencapai pola hidup sehat, menambah pengetahuan masyarakat, yang dapat meningkatkan kesadaran untuk bertindak berdasarkan pengetahuannya. Media massa juga merupakan sumber informasi yang memegang peranan penting dalam hal penyampaian informasi [15].

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche secara signifikan. Penelitian ini tidak hanya dilihat dari faktor pengetahuan untuk dapat melihat kesiapan siswi dalam menghadapi menarche namun terdapat beberapa faktor lain seperti usia, sumber informasi dari keluarga, lingkungan, teman sebaya, serta tingkat kemakmuran suatu daerah. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya waktu dalam pengumpulan data serta kendala bahasa yang banyak kurang dimengerti oleh siswi-siswi di SDN Ngembe 1 Beji. Dari hasil penelitian ini, sebaiknya petugas kesehatan atau bidan bekerja sama dengan instansi kesehatan dan sekolah mengadakan kegiatan penyuluhan agar dapat meningkatkan kesiapan remaja putri untuk menghadapi menarche.

References

1. D. Retnaningsih, "Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah," *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, vol. 9, no. 1, pp. 1-7, Jan. 2018.
2. D. E. N. E. C. I. S. Suyanti, "Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) pada Siswi Kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang Tahun 2022," *Bunda Edu-Midwifery Journal*, vol. 5, pp. 53-61, 2022.
3. World Health Organization (WHO), "Data usia menarche," 2018.
4. Riset Kesehatan Dasar, "Data Usia Menarche," Jakarta, 2018.
5. N. F. Jayanti and S. P. Nur, "Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche," *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 1-14, 2011.
6. S. Juwita, "Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche," *KESMARS*, 2018.
7. S. Yuseva, D. Mustika, and D. R. N. H. Risnanda, "Hubungan antara Komunikasi Ibu dan Anak, Pola Asuh Orang Tua, dan Sumber Informasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Awal," vol. 4, no. 3, pp. 142-149, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.03.5>.
8. E. Sulistyoningih, "Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku Vulva Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri Kebonsari 04 Kecamatan Summersari Kabupaten Jember," *Jember*, 2014.
9. D. Meizela, "Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Siswi Kelas V dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020," pp. 1-53, 2020.
10. N. Mahmudah and M. S. Daryanti, "Kesiapan dalam Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah," *Jurnal JKFT*, vol. 6, no. 1, pp. 72-78, 2021.
11. Kementerian Kesehatan RI, "Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024," *Katalog Dalam Terbitan, Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1-99, 2020. [Online]. Available: <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/ef5bb48f4aaae60ebb724caf1c534a24.pdf>.
12. R. Ratnasari, "Pengetahuan Remaja Awal dalam Menghadapi Menarche," *Indonesian Journal for Health Sciences*, vol. 2, no. 2, pp. 129-139, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i2.1399>.
13. D. Susanti and A. Lutfiyati, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi," *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, vol. 11, no. 2, pp. 166-172, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>.
14. N. F. Jayanti and S. P. Nur, "Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011," *Bidan Prada: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 1-14, 2012.
15. I. Susila, "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche," *Jurnal Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 10-15, 2016. [Online]. Available: <https://doi.org/10.30736/midpro.v8i1.5>.