



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN MENARCHE: PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN DI SD NO.1 CANGGU, BALI

(Improving Knowledge And Readiness For Menarche: A Health Education Program at SD No.1 Cangu, Bali)

**Ni Komang Sulyastini¹, Hesteria Friska Armynia Subratha², Made Ririn Sri Wulandari³,
Made Suadnyani Pasek⁴, Made Dinda Pratiwi⁵**

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

³ Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

^{4,5} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: komang.sulyastini@undiksha.ac.id

Received : September, 2024

Accepted : Oktober, 2024

Published : November, 2024

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan tentang menarche sangat penting bagi siswa sekolah dasar, mengingat semakin banyak anak perempuan yang mengalami menstruasi pada usia dini. Kesiapan dalam menghadapi menarche tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga mental dan psikososial. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD No.1 Cangu, Bali, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa menghadapi menarche melalui edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan ini melibatkan 154 siswa kelas 1 hingga 6 dan menggunakan metode penyuluhan interaktif, termasuk penggunaan video animasi dan demonstrasi praktik kebersihan menstruasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang menarche sebesar 31,7%, praktik kebersihan menstruasi sebesar 28,8%, dan kesiapan mental menghadapi menarche sebesar 32,2%. Program ini juga berhasil mengurangi stigma terkait menstruasi. Hal ini didukung oleh umpan balik yang diterima dari siswa dan pengamatan dalam interaksi kelompok, yang menunjukkan peningkatan penerimaan dan pemahaman di antara siswa, termasuk siswa laki-laki yang turut berpartisipasi dalam kegiatan edukasi. Kesimpulannya, edukasi kesehatan reproduksi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswa menghadapi menarche. Disarankan agar program ini diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah secara berkelanjutan, dengan dukungan orang tua serta pelatihan khusus bagi guru dan tenaga kesehatan.

Kata kunci : menarche, kesehatan reproduksi, edukasi, kesiapan mental, siswa sekolah dasar

ABSTRACT

Health education about menarche is very important for elementary school students, considering that more and more girls are experiencing menstruation at a young age. Readiness in facing menarche not only affects physical health but also mental and psychosocial well-being. This community service program was implemented at SD No.1 Cangu, Bali, with the aim of increasing students' knowledge and readiness to face menarche through reproductive health education. The activities involved 154 students from grades 1 to 6 and utilized interactive counseling methods, including the use of animated videos and demonstrations of menstrual hygiene practices. Evaluation results showed an increase in knowledge about menarche by 31,7%, menstrual hygiene practices by 28,8%, and mental readiness to face menarche by 32,2%. This program also successfully reduced stigma related to menstruation. This is supported by feedback received from students and observations during group interactions, which indicated an increase in acceptance and understanding among students, including male students who participated in the educational activities. In conclusion, this reproductive health education has proven effective in enhancing students' understanding

and readiness to face menarche. It is recommended that this program be integrated into the school curriculum on an ongoing basis, with support from parents and specialized training for teachers and healthcare personnel.

Keywords : *menarche, reproductive health, education, mental preparedness, elementary students*

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan mengenai menarche merupakan kebutuhan yang sangat penting, terutama di kalangan siswa sekolah dasar, karena semakin banyak anak perempuan yang mengalami menarche pada usia dini. Menarche, yaitu menstruasi pertama kali, adalah tonggak penting dalam perkembangan reproduksi wanita. Namun, menarche sering kali dihadapi dengan berbagai reaksi psikologis yang beragam oleh siswi. Kesiapan menghadapi menarche tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan psikososial anak perempuan (Yoo, 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang memengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi menarche. Faktor-faktor tersebut meliputi pengetahuan tentang menstruasi, sikap terhadap menstruasi, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta status gizi dan lingkungan sosial (Sinaga & Lubis, 2021). Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 5 Kendari menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan erat dengan usia menarche, di mana remaja dengan status gizi yang lebih baik cenderung mengalami menarche lebih awal (Amiruddin et al., 2023). Ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi sebagai bagian dari pendidikan kesehatan terkait menarche. Selain itu, ketidaksiapan menghadapi menarche dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk kecemasan, ketidaknyamanan emosional, dan masalah kebersihan pribadi yang berisiko meningkatkan infeksi (Mahmudah & Daryanti, 2021). Oleh karena itu, program pendidikan kesehatan yang komprehensif dan sensitif terhadap faktor-faktor ini sangat dibutuhkan bagi siswa sekolah dasar. Penelitian (Lutfi, 2016) juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik secara signifikan meningkatkan kesiapan menghadapi menarche.

Sekolah Dasar No.1 Cangu dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru, yang mengungkapkan adanya masalah sosial dan psikologis yang dihadapi siswi terkait menarche. Beberapa siswi merasa minder atau rendah diri saat mengalami menstruasi, dan ada yang tidak menghadiri sekolah karena malu untuk mengganti pembalut atau takut di-bully oleh siswa laki-laki. Kondisi ini menunjukkan kebutuhan yang mendesak untuk memberikan intervensi pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi menghadapi menarche, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan aman.

Selain itu, penting juga untuk melibatkan siswa laki-laki dalam edukasi ini, guna menciptakan lingkungan yang inklusif dan mengurangi stigma seputar menstruasi. Dengan memberikan pemahaman kepada siswa laki-laki tentang menarche dan pentingnya dukungan sosial, diharapkan mereka dapat turut berperan dalam menciptakan suasana yang lebih nyaman bagi teman-teman perempuan mereka. Program pendidikan kesehatan ini dirancang untuk memberikan informasi yang benar dan memadai tentang menarche, mengurangi stigma, serta membangun kepercayaan diri siswa. Sekolah Dasar No.1 Cangu

merupakan lokasi yang ideal untuk program ini karena kondisi sosial yang membutuhkan intervensi dan dukungan tambahan. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis dan kesehatan reproduksi siswa, serta melibatkan peran keluarga dan sekolah dalam proses edukasi yang holistik

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan pelatihan dan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa menghadapi menarche melalui pendidikan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dilaksanakan di SD No.1 Canggu, Bali, pada bulan Juni hingga Agustus 2024. Sasaran kegiatan adalah seluruh siswa kelas 1 hingga 6, yang terdiri dari 154 siswa, baik siswi maupun siswa laki-laki.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner terstruktur. Wawancara dilakukan untuk menggali pemahaman awal siswa tentang menarche dan kesehatan reproduksi. Observasi digunakan saat pelaksanaan penyuluhan untuk mengukur partisipasi aktif siswa dalam kegiatan edukasi, serta perilaku mereka terkait kesehatan reproduksi. Selain itu, kuesioner digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan kesiapan siswa sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melibatkan penggunaan media edukasi interaktif, seperti video animasi, gambar, dan demonstrasi praktik penggunaan dan pembuangan pembalut yang benar. Alat bantu visual disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa, dan materi yang digunakan telah dikembangkan berdasarkan hasil survei awal terkait kebutuhan informasi siswa.

Program ini juga memberikan edukasi khusus kepada siswa laki-laki mengenai pentingnya mendukung teman perempuan mereka saat menarche, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung. Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan efektivitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Panji Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus 2024 di SD No.1 Canggu, Bali, dengan melibatkan 154 siswa kelas 1 hingga 6. Kegiatan ini dimulai dengan persiapan oleh tim pengabdian, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, dengan menyiapkan materi edukasi yang komprehensif tentang menarche dan kesehatan reproduksi. Materi edukasi disampaikan dalam bentuk presentasi, video animasi, dan demonstrasi terkait kebersihan menstruasi, penggunaan pembalut yang benar, serta tips menjaga kesehatan selama menstruasi. Selain itu, siswa laki-laki juga diberikan edukasi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang menarche dan pentingnya dukungan sosial bagi teman-teman perempuan mereka.

Langkah pertama dari kegiatan adalah pelaksanaan pretest untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang menarche dan kesehatan reproduksi. Pretest ini mencakup kategori-kategori seperti definisi menarche, proses biologis menstruasi, dan praktik kebersihan menstruasi. Setelah pretest, dilakukan penyuluhan yang melibatkan sesi interaktif di mana siswa diajak untuk berdiskusi dan mempraktikkan kebersihan menstruasi. Demonstrasi penggunaan pembalut yang benar juga diberikan, sehingga siswa dapat langsung mempraktikkan apa yang telah dipelajari.



Gambar 1. Pemberian materi tentang menarche kepada siswa SD No.1 Cangu

Setelah sesi edukasi selesai, dilaksanakan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswa menghadapi menarche. Hasil posttest digunakan untuk mengevaluasi seberapa efektif materi yang disampaikan dan apakah ada peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan pretest.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesiapan Menarche Siswa SD No.1 Cangu

Kategori	Pretest	Posttest	Peningkatan (%)
	<i>Mean</i>	<i>Mean</i>	
Pengetahuan tentang Menarche	62,5	82,3	31,7%
Penggunaan dan Pembuangan Pembalut yang Benar	66	85	28,8%
Kesiapan Mental Menghadapi Menarche	60,5	80	32,2%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesiapan siswa setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Pengetahuan siswa tentang menarche meningkat sebesar 31,7%, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berhasil memberikan informasi yang jelas dan relevan bagi siswa. Peningkatan juga terlihat pada praktik penggunaan dan pembuangan pembalut yang benar, yang naik sebesar 28,8% setelah pelatihan. Kesiapan mental siswa menghadapi menarche juga menunjukkan peningkatan sebesar 32,2%. Ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan edukasi komprehensif yang diberikan selama kegiatan ini berhasil mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kesiapan mereka menghadapi perubahan fisik selama pubertas.

Dengan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan mental siswa, program ini diharapkan mampu menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan dalam menghadapi menarche di kalangan siswa SD No.1 Cangu, serta membentuk lingkungan sekolah yang lebih mendukung bagi siswa perempuan.

Setelah sesi edukasi dan demonstrasi selesai, dilakukan sesi refleksi bersama antara tim pengabdian, siswa, dan guru. Dalam sesi ini, siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar menarche, kesehatan reproduksi, dan praktik kebersihan menstruasi. Tim pengabdian menjawab pertanyaan dengan cara yang ramah dan interaktif, sehingga siswa merasa nyaman untuk terbuka tentang kekhawatiran mereka terkait perubahan fisik dan psikologis yang akan mereka alami.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa sebesar 31,7% menunjukkan keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan pemahaman tentang menarche dan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup fisik tetapi juga mental dan sosial, dan pengetahuan yang memadai merupakan faktor penting dalam mempersiapkan remaja menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama pubertas (WHO, 2021). Sebuah penelitian di tahun 2016 juga menegaskan bahwa pengetahuan yang baik dapat mengurangi kecemasan terkait menarche. Hasil ini selaras dengan temuan tersebut, di mana siswa menjadi lebih memahami aspek biologis menstruasi setelah program (Lutfi, 2016). Pentingnya edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswa juga sejalan dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak meningkatkan pengetahuan mereka hingga 40 poin setelah dilakukan edukasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan dan kesehatan, edukasi yang disampaikan dengan baik tetap efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada anak-anak (Subratha et al., 2022).

Perubahan perilaku terkait penggunaan dan pembuangan pembalut yang benar meningkat sebesar 28.8% setelah program. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang melibatkan demonstrasi praktik sangat efektif, seperti yang diungkapkan dalam sebuah penelitian di mana pendekatan partisipatif melalui demonstrasi langsung membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa (Wahyusari et al., 2023). Selain itu, edukasi mengenai pentingnya kebersihan menstruasi, yang disampaikan melalui media seperti video animasi, terbukti mudah dipahami dan diikuti oleh siswa (Nuraeni et al., 2023).

Pentingnya penyampaian edukasi seksual dan kesehatan reproduksi ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 yang meneliti efektivitas model pendidikan kesehatan seksual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap kekerasan seksual pada anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap peserta setelah menerima modul pendidikan kesehatan seksual, dengan $p < 0.001$ pada tes pengetahuan. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan yang komprehensif memiliki dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku terkait kesehatan reproduksi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa yang bertanggung jawab atas perawatan mereka. Program di SD No.1 Canggü menunjukkan hasil yang serupa, di mana peningkatan pengetahuan tentang menarche dan kesehatan reproduksi berhasil mengubah pemahaman siswa secara signifikan (Sipahutar et al., 2024).

Kesiapan mental siswa menghadapi menarche mengalami peningkatan sebesar 32.2%. Hal ini konsisten dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang efektif dapat meningkatkan kesiapan mental remaja dalam menghadapi menarche. Program ini juga berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung dengan melibatkan siswa laki-laki dalam edukasi, sehingga

mengurangi stigma terkait menstruasi dan meningkatkan empati (Sari, 2021). Hal ini sesuai dengan konsep kesehatan reproduksi remaja menurut WHO yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial (WHO, 2021). Sebuah penelitian juga mendukung pentingnya pengetahuan sebagai faktor yang memengaruhi sikap siswa terhadap kesehatan reproduksi. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 63% responden memiliki pengetahuan yang baik, dan terdapat hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan dan sikap siswa, dengan korelasi sebesar 62.7% (Friska et al., 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi melalui edukasi yang efektif dapat membentuk sikap positif terhadap kesehatan reproduksi, termasuk kesiapan menghadapi menarche. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD No.1 Cangu memperlihatkan tren yang sama, di mana peningkatan pengetahuan berkontribusi langsung pada perubahan sikap dan kesiapan mental siswa.

Faktor-faktor protektif seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah sangat penting dalam mendukung kesiapan siswa menghadapi menarche. Sebuah hasil penelitian menyoroti pentingnya peran sekolah dalam membentuk pemahaman dan perilaku positif terhadap kesehatan reproduksi. Dengan adanya program ini, dukungan sosial dan keterlibatan siswa laki-laki juga meningkat, menciptakan suasana sekolah yang lebih inklusif dan terbuka dalam membahas topik kesehatan reproduksi (Sinaga & Lubis, 2021).

Program edukasi kesehatan reproduksi ini memberikan beberapa implikasi praktis yang penting bagi tenaga kesehatan, seperti bidan, perawat, dan pendidik kesehatan yang berperan dalam mendampingi remaja menghadapi pubertas. Tenaga kesehatan dapat mengadopsi pendekatan edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah dengan metode yang partisipatif dan interaktif. Edukasi yang melibatkan demonstrasi praktik langsung dan penggunaan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan edukasi reproduksi dengan cara yang menarik, relevan, dan mudah dipahami.

Program ini juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk menjadi fasilitator yang efektif dalam edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Tenaga kesehatan perlu dibekali dengan strategi komunikasi yang tepat agar mampu mendekati remaja secara sensitif, mendukung pengelolaan emosi mereka, serta membantu mereka memahami perubahan fisik dan psikologis selama pubertas.

Hasil dari program ini menunjukkan bahwa edukasi menarche yang dilakukan sejak usia dini dapat mengurangi risiko masalah kesehatan reproduksi, seperti kebersihan menstruasi yang tidak memadai dan kecemasan berlebihan. Tenaga kesehatan dapat menggunakan pendekatan ini sebagai upaya pencegahan dini, dengan memastikan bahwa remaja, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki pemahaman yang benar tentang kesehatan reproduksi sejak sekolah dasar.

Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dan sekolah dalam memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif. Tenaga kesehatan dapat bekerja sama dengan guru dan staf sekolah untuk mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi ke dalam

kurikulum, sekaligus memberikan pelatihan khusus kepada guru agar mereka mampu memberikan edukasi yang tepat kepada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi kesehatan reproduksi di SD No.1 Canggu berhasil meningkatkan pengetahuan (31,7%), praktik kebersihan menstruasi (28,8%), dan kesiapan mental siswa menghadapi menarche (32,2%). Melalui metode penyuluhan partisipatif, program ini tidak hanya membantu siswa perempuan lebih siap menghadapi menstruasi, tetapi juga mengurangi stigma dengan melibatkan siswa laki-laki. Hasil ini menunjukkan pentingnya dukungan dari sekolah dan keluarga dalam mendukung kesehatan reproduksi siswa.

Disarankan agar program edukasi kesehatan reproduksi ini diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah secara berkelanjutan, dengan melibatkan orang tua untuk memperkuat dukungan di rumah. Pelatihan bagi guru dan tenaga kesehatan juga penting untuk meningkatkan keterampilan dalam menyampaikan materi reproduksi secara efektif. Selain itu, sekolah perlu menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, dan mengembangkan materi edukasi visual yang menarik agar siswa lebih mudah memahami topik kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, Jumadin, L., & Wahyuni, S. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Remaja Putri Smpn 5 Kendari. *AMPIBI: Jurnal Alumni Pendidikan Biologi*, 8(1), 54–60. <https://doi.org/10.36709/AMPIBI.V8I1.12>
- Friska, H., Subratha, A., Istri, C., Pemayun, M., Luh, N., Antari, J., Studi, P., Kebidanan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medika Tabanan, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Tentang Kehamilan Remaja Di SMK N 2 Tabanan. *Jurnal Medika Usada* |, 1.
- Lutfi, I. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2).
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72–78. <https://doi.org/10.31000/JKFT.V6I1.5350>
- Nuraeni, N., Mulyanti, S., Handayani, H., Herdiani, I., Setiawan, A., Gunawan, I., Saefulloh, M., Nuriywani, N., & Maulinda, H. P. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas 4 Di Sd Negeri Cilolohan Article Information ABSTRAK.
- Sari, P. (2021). Improving Menarche Readiness Through Health Education for Young Women. In *Journal Of Health Community Service-Volume (Vol. 1, Issue 1)*.
- Sinaga, E. S., & Lubis, A. (2021). Factors Relating to Siswi Behavior Class VII In Facing Menarche. *GENTLE BIRTH*, 4(1).
- Sipahutar, I. E., Hartati, N. N., Runiari, N. N., Wedri, N. M., Luh, N., Suardani, K., Friska, H., & Subratha, A. (2024). Effective Sexual Education Model For Preventing Sexual Violence in Children. *Babali Nursing Research*, 5(2), 346–357. <https://doi.org/10.37363/BNR.2024.52310>
- Subratha, H. F. A., Giri, K. E., Sulyastini, N. K., Oka Widiarta, B., Putu, L., Wulandari, L., & Kedokteran, F. (2022). Children's Clean And Healthy Living Behavior Guidance In Widya Asih Orphanage Singaraja During The Covid-19 Pandemic. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1069.
- Wahyusari, S., Puji Hastuti, A., Shofa Ilmiah, W., Ilmu Kesehatan, F., Studi Profesi Ners, P., Teknologi Sains dan Kesehatan Soepraoen, I. R., Studi Sarjana Keperawatan, P., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kunci, K., & Menarche, K. (2023). Edukasi Kesiapan Menarche Dan Pubertas Di SDN Ngadas 01 Desa Ngadas Kec. Poncokusumo Kab. Malang. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(7).

- WHO. (2021). Reproductive health. WHO. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/reproductive-health>
- Yoo, J.-H. (2016). Effects of early menarche on physical and psychosocial health problems in adolescent girls and adult women. *Korean J Pediatr*, 59(9), 355–361. <https://doi.org/10.3345/kjp.2016.59.9.355>