

# Upaya Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Melalui Media *Booklet* Persiapan *Menarche*

Sri Susilawati\*<sup>1</sup>, Ratni N<sup>2</sup>, Maghfira Nur F<sup>3</sup>, Siti Barokah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

e-mail: \*<sup>1</sup>[susilawati.sri88@gmail.com](mailto:susilawati.sri88@gmail.com), <sup>2</sup>[ratni1960@gmail.com](mailto:ratni1960@gmail.com),

<sup>3</sup>[maghfiranurfatimah1@gmail.com](mailto:maghfiranurfatimah1@gmail.com), <sup>4</sup>[sbarokah327@gmail.com](mailto:sbarokah327@gmail.com)

## Abstrak

*Menarche merupakan proses penting sebagai awal pubertas pada remaja putri. Peristiwa ini biasanya terjadi diantara usia 10 hingga 16 tahun dan memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan data Riskesdas diantara remaja 10-19 tahun, menarche terjadi pada usia 12 tahun (42.8%), usia 15 tahun (96.2%), dan usia 18 tahun (99.6%). Persiapan menstruasi pertama pada remaja putri khususnya remaja awal mayoritas mereka belum begitu faham apa saja yang harus disiapkan Ketika akan menghadapi menarche/menstruasi pertama, sehingga sangat penting untuk dilakukan program pengabdian masyarakat ini dengan harapan ada keterlibatan ahli medis selain kedua orangtua dan guru untuk remaja siap menghadapi menarche disesuaikan dengan perkembangan zaman. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan menarche remaja putri menggunakan media booklet dengan metode edukasi, sehingga mereka lebih siap menghadapi menarche. Metode yang dilakukan yaitu melalui penyuluhan dan pemberian booklet persiapan menarche bagi remaja, supaya bisa dibaca dirumah atau dimanapun dan kapanpun. Sasaran kegiatan pengabdian Masyarakat ini melalui penyuluhan persiapan menstruasi pertama kali adalah remaja puteri usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang. Hasil kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang Menarche (mestruasi pertama kali) sehingga mereka bisa mempersiapkannya menjelang menarche di usia pubertas. Kesimpulan: Program pengabdian Masyarakat melalui penyuluhan media Booklet ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang persiapan menghadapi menarche.*

**Kata kunci:** *Booklet, Kesehatan Reproduksi, Menarche, Remaja Putri*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu bagian penting dalam siklus daur hidup manusia adalah periode remaja. Periode transisi perkembangan dari kanak-kanak menjadi dewasa dengan adanya perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial yang berlangsung secara berkesinambungan [1]. Juga terjadi perubahan aspek seperti biologi, psikologi, dan sosial budaya [2]. Bagi perempuan Muslim peristiwa tersebut adalah penting karena menandakan seseorang telah ‘baligh’ [3].

Berdasarkan data WHO usia remaja adalah usia 10-19 tahun terbagi menjadi 3 klasifikasi diantaranya: remaja awal (usia 10-13 tahun), tengah (14-15 tahun), akhir (16-19 tahun). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI yang termasuk usia remaja adalah 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional mengatakan usia rata-rata remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah [4].

Fase tumbuh kembang nya remaja tentunya akan melalui tahapan demi tahapan, diantaranya muncul ciri-ciri perubahan sekunder yaitu tumbuh rambut pada kemaluan, bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, menstruasi (perempuan), mimpi basah (laki-laki), payudara mulai tumbuh, kulit menjadi halus, dan timbul rasa emosional [5]. Peristiwa yang terjadi pada

remaja putri dan dianggap paling penting untuk menentukan masa awal pubertas perempuan adalah terjadinya *menarche* diantara rentang usia 10-16 tahun sehingga membutuhkan perhatian khusus [6].

Berdasarkan data Riskesdas diantara remaja 10-19 tahun, awal *menarche* terjadi pada usia 12 tahun. Akan tetapi di masa Gen-Z sekarang ini tidak menutup kemungkinan untuk menstruasi pertama terjadi sejak dini yaitu dibawah usia 10 tahun. Berdasarkan hasil penelitian para pakar di luar negeri, menyebutkan bahwa sekitar 15 dari 200 remaja puteri menstruasi cepat dibawah umur 10 tahun semakin banyak [7].

Terjadinya *Menarche* pada remaja putri menimbulkan perasaan kaget, gelisah, bahkan gundah gulana sehingga timbul menjadi suatu pengalaman yang trauma dimana selanjutnya muncul perasaan menolak proses normal tersebut, terkadang ada juga remaja yang menyalahkan ibunya karena telah melahirkan anak dalam kondisi penuh dosa. Periode inilah remaja akan menghadapi situasi sulit dalam perkembangan baik mental, sosial, dan budaya di masyarakat [8].

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim secara teratur setiap bulannya yang menandakan organ kandungan telah siap bereproduksi. Peristiwa ini akan mengakibatkan pertemuan antara ovum dari Perempuan dan sperma dari laki-laki apabila melakukan hubungan seksual dan akan terjadilah kehamilan. Mayoritas Perempuan yang mengalami *menarche* yaitu usia 12-16 tahun. Adapun siklus haid dalam rentang waktu 22-35 hari dan lama haid 2-7 hari [10].

*Menarche* merupakan masa awal perkembangan seksual remaja. Apabila tidak diberikan pemahaman sejak dini maka akan muncul informasi yang dapat mempengaruhi masa depan remaja putri [11]. Kondisi ini akan semakin sulit apabila pemahaman orangtua kurang mengenai pubertas. Persepsi yang salah yaitu adanya pemahaman orangtua tentang hal ini adalah tabu untuk dikomunikasikan dan beranggapan bahwa anak akan tahu dengan berjalannya waktu. Oleh sebab itu, sebelum remaja menghadapi menstruasi pertama, perlu dipelajari dan dipahami mengenai poin-poin apa saja yang harus disiapkan untuk menghadapi *menarche* [6]. Dengan adanya edukasi mengenai *menarche*, diharapkan remaja puteri akan lebih siap dan tidak takut dan cemas ketika akan menghadapi menstruasi pertama [2].

Permasalahan yang terjadi adalah pada masa sekarang ini usia menstruasi pertama remaja terjaid lebih cepat dengan tidak disertai kesiapan remaja untuk menghadapi menstruasi pertama, oleh sebab itu mereka mempunyai anggapan negatif terhadap *menarche* yang dialaminya seperti kaget,, takut, cemas, gelisah, bingung, khawatir dan malu [12]. Periode remaja ini terjadinya perubahan kejiwaan yaitu mood yang terkadang mood nya bagus dan sering nya mood yang berantakan, oleh sebab itu remaja Perempuan sulit dalam menghadapi sekaligus memecahkan masalah yang dihadapi [13].

Remaja puteri tentunya memiliki reaksi yang berbeda terhadap menstruasi pertama, seperti cemas dan gelisah tentang apa yang seharusnya dilakukan. Berbagai perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menghantui remaja puteri yang baru pertama kali menstruasi/*menarche*. Menjelang menstruasi pertama, tentunya setiap remaja puteri memiliki sikap dan respon yang berbeda [14]. Pandangan yang negatif akan menimbulkan perasaan yang lemah, berbeda dengan remaja puteri yang telah siap menghadapi menstruasi pertama, karena merasa dirinya sudah matang secara biologis, dan sudah memperhatikan penampilan saat berpakaian, juga berusaha membatasi pergaulan dengan lawan jenis [6].

Kurangnya pengetahuan dan informasi edukasi mengenai *menarche*/menstruasi pertama akan menimbulkan gejala lainnya pada remaja puteri yaitu stress, *dismenorhea*, dan lainnya. Sesuai dengan hasil penelitian Sukoharjo tahun 2016 yang menyebutkan bahwa remaja putri yang belum mengalami *menarche* didapatkan hasil bahwa dari 10 remaja puteri diantaranya 7 siswi menyatakan tidak pernah diberikan informasi dan pemahaman tentang menstruasi pertama oleh orangtua, sehingga diantara 7 siswi tersebut 6 orangnya takut dan cemas menghadapi menstruasi pertamanya dan 1 siswi menyatakan tidak merasa takut dan cemas menghadapi menstruasi pertamanya [15].

Berbagai perasaan yang dirasakan oleh remaja puteri ketika menghadapi menstruasi pertama disebabkan oleh berbagai hal yaitu mereka merasa cemas dengan perubahan fisik seperti timbulnya jerawat, tubuh mejadi melar, dan berbagai rasa sakit pada payudara dan panas

pinggang. Remaja juga khawatir terjadinya pendarahan dan bisa berakibat terhadap menurunnya prestasi belajar dikarenakan rasa sakit saat menstruasi [16].

Menarache/ menstruasi remaja merupakan hal yang wajar dikarenakan akan dialami setiap perempuan normal. Tetapi hal ini sangat disayangkan apabila pemahaman remaja mengenai *menarache* ini kurang informasi dan pendidikan dari orangtua [6]

Berdasarkan masalah yang terjadi pada mitra, maka kami sebagai tim pengabdian masyarakat memberikan solusi dan ada keterkaitan dengan hasil riset/penelitian tim mengenai Aplikasi Permen: Persiapan *Menarache* (Menstruasi Pertama Kali) pada remaja. Solusi yang diberikan berupa pembuatan Booklet yaitu buku pegangan berbentuk ringkas yang dibuat semenarik mungkin sesuai sasaran dan berfungsi menyampaikan informasi penting mengenai rangkaian informasi yang dibuat mirip dengan katalog, khususnya disini adalah mengenai menstruasi pertama pada remaja putri yang masih dianggap tabu. Selain itu solusi yang ditawarkan adalah pendampingan penyampaian edukasi atau Pendidikan Kesehatan yang dilakukan secara kronologis dan bertahap. Edukasi dilakukan dengan pendahuluan soal pretest menggunakan kuesioner, dilanjutkan pemaparan/pemberian informasi, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab, dan posttest sebagai bahan evaluasi terakhir untuk mengetahui sejauh maha pemahaman/pengetahuan remaja terhadap materi yang disampaikan.

Hasil pemberian Solusi:

1. Terbentuknya Booklet *Menarache* untuk memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai menstruasi pertama pada remaja putri.
2. Remaja putri memiliki kemampuan memahami Menarache/menstruasi pertama. Remaja yang awalnya kurang memahami tentang Menarache diharapkan melalui edukasi ini semakin memiliki pemahaman yang meningkat terkait Kesehatan reproduksi remaja

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan Kesehatan reproduksi remaja puteri melalui media booklet tentang persiapan menarache.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan melalui edukasi pendidikan kesehatan dari tim (dosen dibantu mahasiswa) di Posyandu Remaja Kelurahan Mulyasari Kota Tasikmalaya, sejumlah 20 orang remaja yang teribat. Metode pengabdian:

### 2.1 Persiapan

- a. Melakukan komunikasi dan tukar pikiran dengan Puskesmas Tamansari, Bidan Kelurahan, Lurah Mulyasari dan Kader Posyandu
- b. Menentukan sasaran: remaja 10-12 tahun
- c. Menyiapkan Posyandu Remaja
- d. Menyusun bahan edukais dalam bentuk *booklet*
- e. Menyebar luaskan undangan ke sasaran remaja
- f. Mengundang tim fasilitator dan narasumber
- g. Menyusun dana yang diperlukan sebagai rincian dari anggaran

### 2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari:

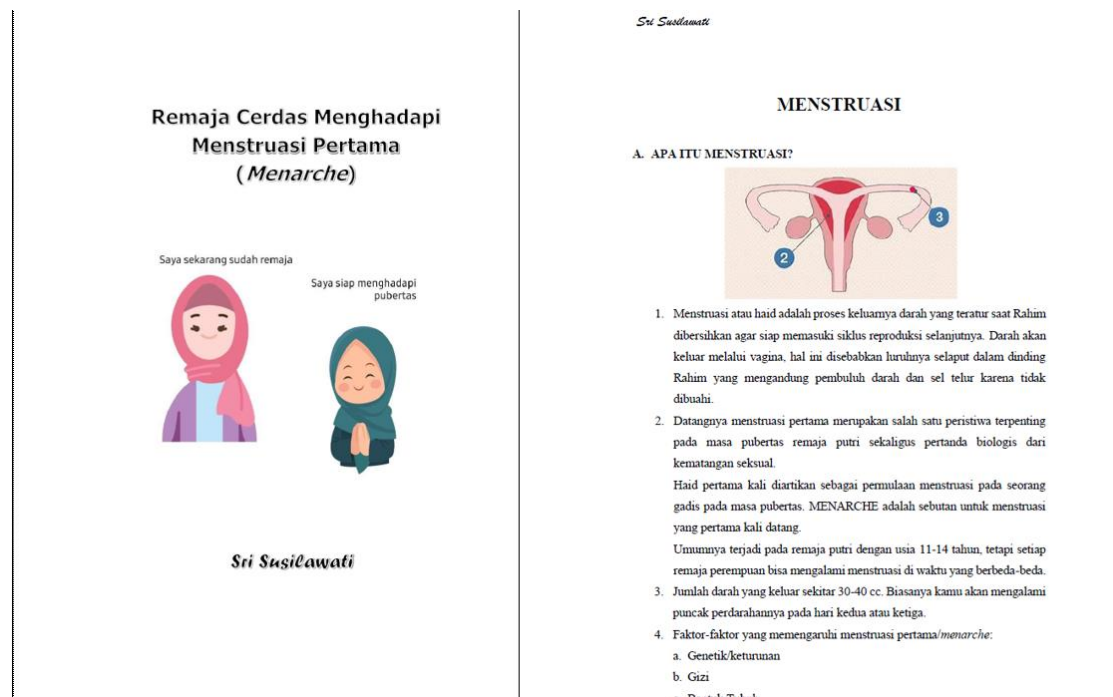
- a. *Pre test*  
pelaksanaan pretest kepada peserta untuk mengukur pengetahuan awal mengenai menarache
- b. Edukasi  
Edukasi melalui booklet tentang menarache, disertai sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pengetahuan peserta lebih lanjut.
- c. Pemberian Booklet  
Setiap peserta diberikan booklet yang berfungsi sebagai panduan informasi.

### 2.3 Evaluasi Kegiatan

Pengukuran pengetahuan akhir dengan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya pada Bulan Juni tahun 2024. Peserta pada kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri yang berjumlah 20 orang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri melalui media *booklet* tentang persiapan *menarche*. Acara dimulai dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian pendistribusian *booklet* (seperti terlihat pada Gambar 1) dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi menggunakan media *booklet* persiapan menstruasi, yang berisi tentang Apa itu menstruasi?, Persiapan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama kali), Fakta menstruasi, Mitos menstruasi, Perilaku saat menstruasi. Hasil penelitian Ekawati S, dkk (2020) menyebutkan bahwa Tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* (menstruasi pertama kali) mayoritas remaja (31,9%) mengalami cemas berat, sehingga diharapkan mereka lebih kooperatif dalam mencari referensi informasi serta menambah lagi minat baca dari berbagai referensi untuk lebih siap lagi dalam menghadapi *menarche*.



Gambar 1 Booklet Persiapan *Menarche*

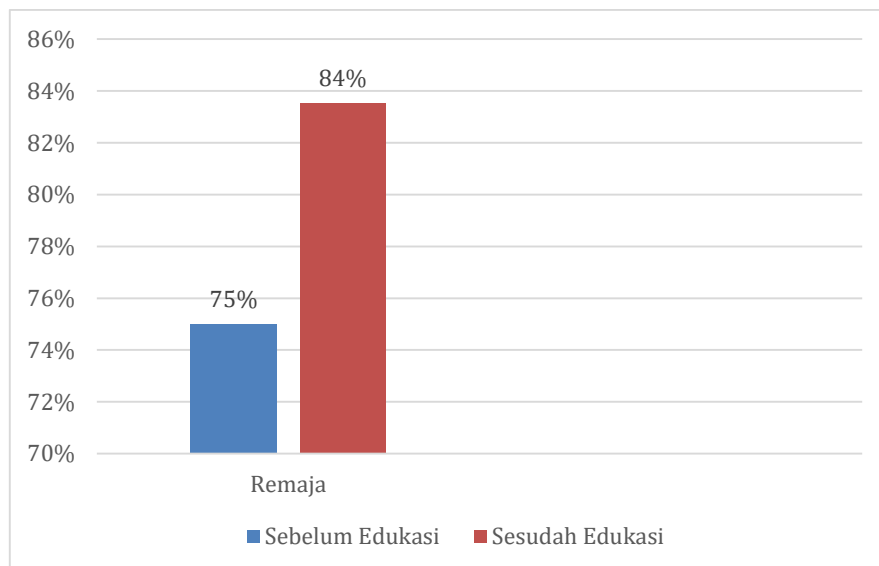


Gambar 2 Sesi Penyuluhan dan Diskusi



Gambar 3 Sesi foto Bersama peserta dan tim pengabdian kepada masyarakat

Selama proses edukasi tentang persiapan menarche berlangsung, peserta terlihat semangat dan penasaran dengan tema yang disampaikan. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, para remaja secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai persiapan menstruasi pertama diantaranya apa saja yang harus dilakukan Ketika datangnya menstruasi, cara mengganti pembalut, berapa kali sehari ganti pembalut, jenis pembalut. Hasil evaluasi setelah dilakukan edukasi menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja merasa edukasi ini sangat penting untuk persiapan menstruasi pertama. Beberapa remaja menyampaikan bahwa edukasi persiapan menstruasi pertama ini sangat penting dilaksanakan, berhubung para remaja yang sedang berada dalam kondisi periode antara kanak-kanak ke periode remaja yang memerlukan banyak bimbingan dan informasi khususnya mengenai reproduksi terutama menstruasi pertama yang merupakan salah satu dari ciri seorang remaja telah mengalami pubertas. Pengabdian juga memberikan booklet persiapan menarche yang dapat remaja baca Kembali di rumah dan dimanapun. Para remaja berharap akan ada edukasi-edukasi selanjutnya secara rutin mengenai tema-tema lain seputar menstruasi dan Kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 4 Hasil rata-rata pengetahuan *menarche* remaja sebelum dan setelah edukasi

Hasil tingkat pengetahuan *menarche* remaja disajikan pada Gambar 4 Nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi adalah 75% atau kategori pengetahuan sedang sedangkan nilai rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi adalah 84% pengetahuan tinggi. Nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi mengalami kenaikan sebesar 9%. Dengan demikian tujuan peningkatan pengetahuan *menarche* pada Remaja dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini berhasil.

Selama kegiatan edukasi remaja tentang persiapan menarche berlangsung, jumlah partisipan sudah sesuai target, ada beberapa kesulitan yang dialami tim pengabdian yaitu

peserta yang kurang berinteraksi aktif dikarenakan para remaja yang masih polos dan malu-malu untuk mengungkapkan apa yang ingin mereka hendak diskusikan selama edukasi berlangsung. Beberapa penyebabnya adalah sungkan untuk bertanya didepan umum. Jadi, Sebagian peserta mayoritas mendengarkan saja tanpa terlibat aktif dalam diskusi, sehingga tim pengabdian harus berusaha supaya para remaja ini bisa mendalami tema yang disampaikan. Solusi untuk kedepannya adalah dengan ditunjang dengan menggunakan metode edukasi yang lebih menarik dan interaktif di kalangan usia remaja, misalnya dibentuk kelompok sebaya yang bisa memotivasi remaja lebih interaktif lagi. Selain daripada itu juga bisa dengan menggunakan video animasi menarik seperti pemutaran video yang ditampilkan di layar infokus.

#### 4. KESIMPULAN

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari, remaja yang mengikuti program tersebut mendapat hasil sebagai berikut:

1. Remaja memperoleh informasi edukasi yang lebih banyak guna mempersiapkan *menarche* (menstruasi pertama kali)
2. Penyuluhan yang dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dari *pretest*, penyuluhan diawali dengan pembagian media *booklet menarche* (persiapan menstruasi pertama kali), sesi tanya jawab, dan evaluasi dengan *posttest*, mengenai Apa itu menstruasi?, Persiapan menghadapi *menarche* (menstruasi pertama kali), Fakta menstruasi, Mitos menstruasi, Perilaku saat menstruasi.

Edukasi persiapan *menarche* pada remaja di yang diikuti oleh 20 orang remaja, telah lancar dilaksanakan. Hasil edukasi persiapan *menarche* pada remaja ini menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan remaja dari 75% (pengetahuan gizi sedang) menjadi 84% (pengetahuan gizi tinggi). Sebagian besar remaja menyatakan edukasi persiapan *menarche* bermanfaat untuk mempersiapkan remaja dalam menghadapi *menarche* supaya lebih siap dan nyaman.

Untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan memberikan motivasi kepada remaja dalam persiapan *menarche*, diperlukan program-program lanjutan yang berkesinambungan. Hal ini tentu dengan harapan akan lebih meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*

#### 5. SARAN

Saran untuk kegiatan yang telah terlaksana ini adalah dengan perencanaan untuk pelaksanaan program lebih lanjut di tempat yang berbeda dan dilakukan pengembangan program lainnya mengenai *menarche* pada remaja putri.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan banyak terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya untuk Hibah Internal Pengabdian yang telah memberi dukungan finansial dan memberikan kontribusi sehingga terealisasi nya kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Sudikno and S. Sandjaja, "Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Riskesdas 2010," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 10, no. 2, pp. 163–171, 2020, doi: 10.22435/kespro.v10i2.2568.
- [2] S. E. Syarif, D. T. Mau, and C. Anugrahini, "Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua," *J. Sahabat Keperawatan*, vol. 2, no. 02, pp. 13–17, 2020, doi: 10.32938/jsk.v2i02.628.
- [3] N. Maharani, R. Widiasih, and F. Adistie, "Kesiapan Anak Dan Peran Orang Tua Muslim Dalam Mempersiapkan Menarche," *Care J. Ilm. Ilmu Kesehat.*, vol. 8, no. 2, p. 284, 2020, doi: 10.33366/jc.v8i2.1462.
- [4] S. Susilawati *et al.*, "The Use Reproductive Health Game (KEPO Game) on Female Adolescent's Five Dimensions Satisfaction," *Glob. Med. Heal. Commun.*, vol. 7, no. 1, pp. 32–39, 2019, doi: 10.29313/gmhc.v7i1.2966.
- [5] S. Sassi Mahfoudh, M. Bellalouna, and L. Horchani, "Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Non-oriented Bin Packing Problem," *Lect. Notes Comput. Sci. (including Subser. Lect. Notes Artif. Intell. Lect. Notes Bioinformatics)*, vol. 10861 LNCS, pp. 561–573, 2018, doi: 10.1007/978-3-319-93701-4\_44.
- [6] F. Thifal, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche," vol. 5, no. 2, pp. 77–84, 2016.
- [7] C. Fadella and D. N. Jamaludin, "Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01," *J. Biol. Educ.*, vol. 2, no. 2, p. 186, 2019, doi: 10.21043/jbe.v2i2.6375.
- [8] S. R. W. Mintarsih, D. Gantini, "Upaya Meningkatkan Status Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Melalui Media Booklet Tentang Persiapan Menstruasi Di Kelurahan Setiaratu Tasikmalaya," *Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, vol. 51–6, no. April, pp. 51–56, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/journal=PPM&page=article>
- [9] N. Made, D. Purnamayanti, N. N. Budiani, I. G. Agung, and A. Novyadewi, "Progran Edukasi Kesiapan Anak Menghadapi Menarche Menggunakan Metode Storytelling di Desa Carangsari," vol. 7, no. 3, pp. 821–828, 2024.
- [10] K. Syamsu, "B-Kespro Bimbingan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja," vol. 5, no. 3, pp. 287–291, 2019, [Online]. Available: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1423/pdf>
- [11] Era Fazira, Reny I'tishom, and Rize Budi Amalia, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Awal," *Embrio*, vol. 14, no. 1, pp. 9–15, 2022, doi: 10.36456/embrio.v14i1.4025.
- [12] N. Ida and E. Febi, "Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi Menarche," *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 2, pp. 136–142, 2019.
- [13] N. Anjarsari and E. P. Sari, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri," *Psychiatry Nurs. J. (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, vol. 2, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.20473/pnj.v2i1.19135.
- [14] N. Hidayah and S. Palila, "Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 107–114, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i1.2021.
- [15] W. Mintarsih, "Rancangan Media Booklet Persiapan Menstruasi Dalam Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Di Kota Tasikmalaya," *Pros. Semin. Bakti Tunas Husada*, no. April, pp. 129–133, 2018, [Online]. Available: [http://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M\\_PSNDPK/article/view/361](http://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_PSNDPK/article/view/361)
- [16] N. Yolanda, Taufik, "KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling," *Hub. Antara Pengetah. Tentang Menarche dengan Kecemasan Siswi*, vol. 2, pp. 120–124, 2013.