



STRESS REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI

Mia Dwi Agustiani¹, Riska Ismawati Hakim², Sunartono³, Soerjo Hadijono⁴

STIKes Guna Bangsa Yogyakarta^{1,2,3,4}

*Email Korespondensi: mia.heryudono@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah siklus bulanan yang didapatkan oleh seorang wanita. Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menstruasi salah satunya dipengaruhi oleh faktor stress. Stress dan rasa malu mengakibatkan remaja putri cenderung menutup diri dari jaringan sosialnya sehingga berpengaruh pada kondisi psikologinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 190 remaja putri. Analisa data univariat dengan tabel distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji chi-square. Tingkat stres remaja putri dalam menghadapi menstruasi yaitu sebanyak 159 orang (83,7%). Terdapat hubungan stress remaja putri dalam menghadapi menstruasi menggunakan Uji Square dengan nilai Asimp.Sig sebesar 0,05. Diharapkan stake holder dapat memberikan Tindakan edukasi pentingnya orangtua mempersiapkan putrinya dalam menghadapi masa remaja khususnya edukasi tentang menstruasi.

Kata Kunci: Stress; Sikap; Menstruasi.

ABSTRACT

Menstruation is a monthly cycle that a woman gets. A woman's readiness to face menstruation is influenced by stress factors. Stress and shame cause young women to tend to close themselves off from their social networks so that it affects their psychological condition. This study aims to determine the relationship of stress to the attitude of adolescent girls in dealing with menstruation. Methods This research uses quantitative methods with a cross sectional research design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 190 young women. Univariate data analysis with frequency distribution table, bivariate analysis with chi-square test. The stress level of adolescent girls in dealing with menstruation is 159 people (83.7%). There is a relationship between stress for adolescent girls in dealing with menstruation using the Square Test with an Asimp.Sig value of 0.05. Stakeholders can provide educational actions on the importance of parents preparing their daughters in facing adolescence, especially education about menstruation.

Keywords: Stress, Attitude, Menstruation.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang krusial ditandai dengan gejala pubertas dan perubahan fisik, hormonal dan seksual serta kemampuan reproduksi menghadapi menstruasi. Menurut WHO, remaja adalah penduduk pada rentang usia 10-19 tahun (Riyani et al., 2019). Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja dengan tanda-tanda pubertas dan menarche usia rata-rata 12 tahun. Di Maharashtra, India remaja dengan tanda-tanda pubertas dan menarche usia 12,5 tahun. 24,92% menarche dini (10-11 tahun), 64,77% menarche ideal (12-13 tahun) dan 10,30% menarche terlambat 14-15 tahun (Andayani, 2015). Dari hasil survei BKKBN menjelaskan bahwa kota Yogyakarta memiliki hygiene menstruasi yang buruk sebanyak 7%, Bantul 31 %, Kulon Progo 27 %, Gunung Kidul 34 % dan di Sleman 52% (Handayani, 2018).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan menstruasi yaitu kesiapan fisik dan psikologis, diperlukan suatu kesiapan baik kesiapan fisik yang berhubungan dengan fungsi organ tubuh maupun kesiapan psikologis untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dalam menghadapi menstruasi dengan pemberian pengetahuan melalui pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi menarche sehingga remaja menjadi siap dalam menghadapi menarche (Purnamasari, 2016). Dampak dari ketidaksiapan menghadapi menstruasi menyebabkan kecemasan, ketakutan dan rasa malu cenderung menutup diri dari jaringan sosialnya sehingga berpengaruh pada kondisi psikologi remaja putri (Rizkia et al., 2019).

Salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan remaja sehat dengan pembentukan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Tujuan dari program ini untuk meningkatkan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas, pemanfaatan layanan puskesmas untuk remaja guna mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi, meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam masyarakat. Program pelayanan peduli kesehatan remaja (PKPR) dilaksanakan di Puskesmas (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Dalam penelitian Borjigen et al (2019), tingkat KAP merupakan bagian dari penyebab stres psikologis pada remaja putri, atau tingkat stres psikologis dapat menjadi faktor pembatas tingkat KAP menstruasi remaja putri atau keduanya. Remaja perempuan memiliki tantangan dan kebutuhan khusus yang harus ditangani dengan cara yang unik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut harus dilakukan untuk mengetahui hubungan kausal antara stress dengan . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri dengan kriteria umur 11-15 tahun dengan jumlah sampel 190. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik chi-square. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Sleman Yogyakarta. Proses penelitian dilakukan mulai bulan Januari-Februari 2022 dengan cara menyebarkan kuisioner menggunakan google form. Pengambilan data sampel dilakukan dalam satu waktu.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Remaja Putri SMPN 2 Sleman Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<12 Tahun	4	2,1

12 – 15 Tahun	186	97,9
Menarche		
<12 Tahun	90	47,4
≥ 12 Tahun	100	52,6
Pengetahuan		
Baik	26	13,7
Kurang	164	86,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berumur 12–15 tahun (97,9% %), Usia menarche remaja putri paling banyak terjadi pada umur ≥ 12 Tahun sebanyak 100 responden (52,6%) dengan pengetahuan mensruasi yang kurang yaitu sebanyak 164 responden (86,3%).

Tabel 2. Hubungan stress dengan kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi di SMPN 2 Sleman Yogyakarta

Stress	Sikap				Nilai p
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
Tidak	27	87,1	4	12,9	0.00
Ya	21	13,2	138	86,8	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan interpretasi dari tabel di atas bahwa terdapat hubungan antara Stress remaja putri dengan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa remaja putri dalam menghadapi menstruasi sebagian besar berpotensi stress yaitu sebanyak 159 remaja putri (83,7%). Menurut teori (Harmansyah, 2014) Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, menyebutkan bahwa: stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. f aktor yang memengaruhi stres dalam tuntutan- tuntutan untuk menyesuaikan diri. Strain adalah tegangan yang terdapat atau terjadi pada seseorang akibat adanya sumber ketegangan. Dengan kata lain, stresor adalah segala sesuatu yang menyebabkan kita menjadi stres. Stresor adalah hal yang dianggap suatu ancaman yang nyata dan dirasakan mengganggu stabilitas atau kenyamanan seseorang. Stresor bisa terjadi secara akut, kronis, dari dalam atau luar, baik secara jasmani atau rohani, nyata atau hanya suatu khayalan. Dan stresor dapat dirasakan oleh tubuh kita tanpa kita sadari. Menurut (Iskandar Junaidi, 2006) dapat dikatakan bahwa stressor adalah adjutive demand (tuntutan untuk menyesuaikan diri). Menurut Coleman terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (pressure) (Muslim, 2015).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi sebagian besar bersikap negatif yaitu sebanyak 138 remaja putri (86,8%).

Golub mengatakan bahwa sikap dan perasaan anak perempuan terhadap menarche merupakan hal paling penting dalam menghadapi kehidupan kewanitaannya. Sikap merupakan suatu konsep penting dalam psikologi sosial. Seamon dan Kenrich mendefinisikan sikap sebagai suatu kesiapan untuk berespon terhadap isu sosial, orang, obyek, dan kejadian. Hal serupa juga diungkapkan oleh Worthman (1999) bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk berespon suka atau tidak suka terhadap seseorang, ide atau tempat. Dengan kata lain sikap adalah suatu respon yang mendorong seseorang untuk menyukai atau tidak menyukai sesuatu. Pratkanis dan Greenwald mendefinisikan sikap sebagai evaluasi tentang obyek tertentu yang telah diketahui seseorang, lebih lanjut Pratkanis dan Greenwald menjelaskan kata evaluasi berarti penilaian terhadap suatu obyek. Penilaian tersebut dapat diungkapkan dalam bentuk suka- tidak suka, baik-buruk, dan positif-negatif (M & Menarche, n.d. 2014).

Respon negatif remaja putri dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pengetahuan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Windi Chusniah Rachmawati (2019) bahwa pengetahuan seseorang dapat berpengaruh pada sikap dan persepsi orang tersebut dalam menghadapi masalah. Kurangnya pengetahuan akan mengakibatkan orang tersebut bersikap negatif atau tidak sesuai dengan yang seharusnya dilakukan sehingga menimbulkan kecemasan dan tingkat stress yang tinggi. Pengetahuan penting bagi kehidupan, dapat ditingkatkan karena pendidikan formal dan informal. Pendidikan berarti suatu bimbingan yang diberikan untuk kemajuan seseorang untuk mencapai tujuan yang menentukan sikap hidupnya sehingga mencapai kesejahteraan dan kebahagiaannya sendiri. Pengetahuan menstruasi perlu diberikan sejak dini kepada remaja agar mereka siap menghadapi menstruasi. Menurut (Sudarminta J, 2002). Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah ingatan, kesaksian, minat, rasa ingin tahu, pikiran dan penalaran, logika, bahasa dan kebutuhan manusia. Sedangkan menurut (Notoatmodjo tahun 2002) memaparkan bahwa faktor-faktro yang mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan, informasi, budaya, dan pengalaman (Windi Chusniah Rachmawati, 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi-square diperoleh $asym.Sig\ 0.00 < 0,05$. Artinya ada hubungan yang signifikan antara stres terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Altangarvdi & Sapkota, 2019) ada hubungan stres psikologi dengan tingkat KAP menstruasi remaja putri. Stres berpengaruh terhadap sikap karena semakin tinggi tingkat stres remaja akan menghambat informasi wawasan remaja putri menyebabkan turunnya tingkat pengetahuan dan berpengaruh pada sikapnya. Disimpulkan bahwa pada penelitian ini ada hubungan stres terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Remaja putri yang mempunyai tingkat stres tinggi akan menghambat kefokusannya dalam mengetahui informasi wawasan tentang menstruasi sehingga akan memengaruhi pengetahuan dan berdampak pada sikapnya dalam menghadapi menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress seorang remaja putri terhadap kesiapan remaja tersebut dalam menghadapi menstruasi. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan sampel, metode penelitian yg berbeda, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi kesiapan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Adventus MRL, I Made Merta Jaya, D. M. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. 1–107.

- Altangarvdi, B., & Sapkota, C. (2019). *Jurnal Pra-bukti Abstrak pengalaman negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental*.
- Amirullah, SE., M. . (2015). Populasi Dan Sampel. *Wood Science and Technology*, 16(4), 293–303.
- Andayani, R. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Menarche. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9,122.
- Andriana, N., & Aldriana, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271–279.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Astry. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Bogor. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Elis Rohmah, Refirman Djamahar, S. R. (2015). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi. 8(1).
- Elvi Eka Wahyudi, Yudi Abdul Majid, A. D. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Vidio Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 88 Palembang Tahun 2019. *Healthcare Nursing Journal Fakultas Ilmu Kesehatan UMTAS*, 2.
- Fitriany, J., Maulina, F., & Witanti, C. E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Di Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.802>
- Girsang, E. (2019). Hubungan Pendamping Suami Dengan Pengurangan Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan Di puskesmas Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11, 107–113.
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 2–3.
- Harahap, V. . I. (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012. *STIKes Prima Jambi*, 2, 17–20. <https://www.neliti.com/publications/286553/hubungan-indeks-massa-tubuh-imt-terhadap-siklus-menstruasi-pada-remaja-putri-di>
- Indartik mamnu'ah, Sri winarni, Dharminto, Faridagushyibana. (2018). Hubungan Masa Kerja, Tingkat Kecemasan, Penggunaan Masker Dan Paparan Bahan Rokok Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Karyawan Wanita Pabrik Rokok Di Lamongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 129–137.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-8>

- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Kartika. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1994, 8–43. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%II.pdf)
- kementerian kesehatan RI. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219. <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
- Lolang, E. (2015).) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu. *JURNAL KIP*, 3, 685–695. M, A. N., & Menarche, K. T. (n.d.). *MENARCHE*.
- Maryuliana, Subroto, I. M. I., & Haviana, S. F. C. (2016). Questionnaire InformationSystem Measurement of the Need for Additional Learning Materials to Support Decision Making in High Schools Using a Likert Scale Skala. *Jurnal Transistor Elektro dan Informatika (TRANSISTOR EI)*, 1(2), 1–12. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/EI/article/download/829/680>
- Merlis Simon, W. M. P. H. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Siswi dalam Menghadapi Menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, 3(2), 38–44.
- Mugiati. (2015). Hubungan Antara Stres dan Perubahan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 13–18.
- Mulyadi, M. (2013). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Muslim, M. (2015). manajemen stress upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *jurnal esensi*, vol. 18No.2/2015, 151(2), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Purnamasari, ika ayu. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan Psikologis Siswi Kelas 5 dan 6 Sd dalam Menghadapi Menarche di MI Al Islam Banjarejo Madiun Tahun 2016. *Ika Ayu Purnamasari*, 1–8. <file:///C:/Users/user/Downloads/21-88-1-PB.pdf>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Retnowuni, A. (2018).Gambaran Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi. *JURNAL EDUNursing*, 2(2), 70–77.
- Riyani, S. C., Mintarsih, S., & Sulastri. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Publikasi Institut Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*, 10(1), 1–10.

<https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.701>

- Rizkia, M., Setyowati, & Ungsianik, T. (2019). Female Adolescents' Preparations, Knowledge, and Emotional Response toward Menarche: A Preliminary Study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 108–114. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578431>
- Rusyanti, S. (2020). Media Video Berpengaruh Terhadap Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama. *Jurnal Obstetika Scientia*, 7(1). <https://ejournal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/377>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, N., Wardani, A. K., & Wahid, A. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Progra Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. *Midwifery journal*, 5(1).
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Studi, P., Kebidanan, D. I. V, Kedokteran, F., Sebelas, U., & Surakarta, M. (2010). *Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan sikap menghadapi menarche pada remaja putri di sd negeri bulukantil jebres surakarta.*
- Sulistya, D. M., & Richard, D. S. (2014). Faktor Yang Berperan Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Berdasarkan Berat Badan, Stres Dan Diet Pada Mahasiswi. *STIKES RS Baptis Kediri*, 7(1), 83–92.
- Tulus Puji Hastuti, Sri Widatiningsing, A. A. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Vdan VI Di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. *JURNAL KEBIDANAN*, 3(7), 16–23.
- Wahyu Setyaningsih. (2019). Usia Menarche dan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri. *Malang jurnal of midwifery*, 2019, 2–63.
- Wayunah, W., & Saefulloh, M. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Di Rsud Indramayu. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4741>
- Windi Chusniah Rachmawati. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2866>