

PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENGGUNAKAN MENSTRUAL CIRCLE BOOK

Arie Maineny^{1*}, Muliani², U'din M³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palu, Jurusan Kebidanan, Indonesia
arie.maineny@gmail.com¹, murid_lewa@yahoo.co.id², mustaqimudin123@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Data survei demografi dan kesehatan reproduksi remaja (KRR) berada pada usia 15-19 tahun, proporsi terbesar berpacaran pertama kali pada usia < 15 tahun. 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki. Pada usia tersebut dikhawatirkan belum memiliki ketrampilan hidup (*life skills*) yang memadai, sehingga berisiko memiliki perilaku pacaran yang tidak sehat (hubungan seks pranikah). Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi, siklus menstruasi menggunakan *Menstrual Circle Book*. Metode yang digunakan adalah berupa pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri dan pendekatan individual dilakukan pada saat penghitungan siklus menstruasi dengan menggunakan *Menstrual Circle Book*. Khalayak sasaran adalah remaja putri berjumlah 16. Hasil kegiatan dari 16 remaja putri, 4 orang (25%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dan 12 orang (75%) dengan pengetahuan tetap.

Kata Kunci: Pengetahuan; Kesehatan Reproduksi; Menstrual Circle Book.

Abstract: Adolescence is a period of rapid growth and development. Demographic survey data and adolescent reproductive health (KRR) are at the age of 15-19 years, the largest proportion of which is dating for the first time at the age of <15 years. 33.3% of girls and 34.5% of boys. At that age, it is feared that they do not have adequate life skills, so they are at risk of having unhealthy dating behavior (premarital sex). The purpose of the service is to increase the knowledge of young women about reproductive health, menstrual cycles using the *Menstrual Circle Book*. The method used is in the form of reproductive health education for young women and an individual approach is carried out when calculating the menstrual cycle using the *Menstrual Circle Book*. The target audience is 16 young women. The results of the activities of 16 young women, 4 people (25%) experienced an increase in knowledge after being given health education, and 12 people (75%) with permanent knowledge.

Keywords: Knowledge; Reproduction health; Menstrual Cycle Book



Article History:

Received: 20-06-2022
Revised : 14-07-2022
Accepted: 21-07-2022
Online : 28-08-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Data Survei Demografi dan kesehatan kesehatan reproduksi remaja (KRR) mengenai situasi kesehatan reproduksi remaja sebagian besar remaja berada pada usia 15-19 tahun, proporsi terbesar berpacaran pertama kali pada usia 15-17 tahun. Sekitar 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki yang mulai berpacaran pada saat mereka belum berusia 15 tahun. Pada usia tersebut dikhawatirkan belum memiliki ketrampilan hidup (*Life skills*) yang memadai, sehingga mereka berisiko memiliki perilaku pacaran yang tidak sehat, antara lain melakukan hubungan seks pranikah (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan (Sinaga Ernawati, dkk, 2017).

Panti Asuhan Wali Songo 3 Palu menampung beberapa anak dari berbagai daerah di Sulawesi Tengah. Status anak asuh adalah anak yatim 14 orang, anak piatu 1 orang, yatim piatu 5 orang dan tidak mampu 21 orang. Data rekapitulasi Panti Asuhan Wali Songo, usia anak asuh 10 s.d 12 tahun berjumlah 13 orang, laki-laki 7 orang (53,8%) dan perempuan 6 orang (46,2%). Usia 13 s.d 15 tahun 23 orang, laki-laki 13 orang (56,5%) dan perempuan 10 orang (43,5%). Usia 16 s.d 18 tahun 3 orang, laki-laki 2 orang (66,7%) dan perempuan 1 orang (33,3%). Hasil wawancara pada beberapa remaja putri yang telah mendapatkan menstruasi/haid, ketika ditanya tentang lama siklus haid, sebagian besar mengatakan tidak tau dan cara mereka menentukan tanggal datangnya haid hanya berdasarkan tanggal yang sama antara tanggal datang haid pada bulan sebelumnya. Sehingga hampir semua remaja putri tidak mengetahui kapan terjadi masa subur mereka. Data dari pihak pengelola Panti Asuhan, bahwa kegiatan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi belum pernah dilakukan, remaja putri tidak pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai siklus menstruasi. Pengetahuan yang mereka dapatkan sebagian besar hanya dari pengalaman mereka saat mendapatkan haid serta dari kajian-kajian agama, namun hanya sebatas informasi mengenai batasan perempuan saat menjelang baligh dalam konteks pandangan agama dan tidak bersifat secara menyeluruh (BPS Kota Palu, 2017).

Masalah kesehatan reproduksi belum menjadi perhatian utama bagi remaja sebagai calon pengantin. Remaja cenderung pasif dan akan berespon hanya saat ditanya atau saat mengajukan pertanyaan. Penelitian yang dilakukan oleh (Siti Rofi'ah, 2021) sebagian besar informan mengatakan bahwa diskusi adalah metode yang paling tepat dalam menyampaikan materi. Selain metode yang tepat, dukungan media seperti modul, buku

saku, film, *soft file*, dan lain-lain diperlukan untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Penelitian tentang pendidikan seks juga pernah dilakukan oleh (Mayasari, 2018) kepada anak usia dini. Pendidikan seks yang baik tentang kesehatan reproduksi, pubertas, nilai-nilai yang berkaitan dengan seksualitas, pencegahan terhadap IMS, dapat mencegah kekerasan dan pelecehan seksual terutama pada remaja perempuan (Mayarasi dalam Wati, 2021). Banyak remaja sering menyalahartikan mengenai kesehatan reproduksi, contoh masalah seksual. Study pendahuluan yang dilakukan oleh (Rosyida, 2020) di kelurahan gunung anyar pada 10 remaja putri tentang kalender menstruasi, 7 tidak mengerti sama sekali, 3 hanya pernah dengar namun tidak memahami. Sehingga banyak dari mereka tidak memperhatikan siklus menstruasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nur Qalbi, Ramlan, 2021) dengan judul “*Hubungan Tingkat Pengetahuan, Lingkungan Sosial, dan Sumber Informasi Terhadap Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Remaja di SMA Negeri 3 Parepare*” menunjukkan terdapat hubungan antara sumber informasi ($p=0,003$) terhadap pengetahuan PMS pada remaja, dimana hasil jawaban kuesioner diperoleh sumber informasi terbanyak adalah dari teman sebaya, buku, film dan video. Penelitian yang dilakukan oleh (Ani Nurhaeni, dkk 2018) bahwa pengetahuan remaja putri pada kelompok eksperimen sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *media slide* yaitu 42 siswi (100%) memiliki pengetahuan baik. Sedangkan pada kelompok kontrol 21 siswi (50%) pengetahuan baik, 19 siswi (45,25%) pengetahuan cukup, dan 2 siswi (4,75%) pengetahuan kurang. Penelitian lain yang terkait adalah penelitian (S & Haryani, 2015) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan *media slide* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi dalam perawatan vulva hygiene ($p=0,000$).

Penelitian menunjukkan penggunaan media pop up buku lebih efektif dibandingkan media leaflet. Penelitian tentang pengetahuan dan tindakan hygiene pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS Nurul karomah, menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 68,9% menjadi 88,2% setelah diberi pendidikan kesehatan dengan media pop up buku (Munifah, 2021). Penggunaan buku saku adalah salah satu media yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan. Penggunaan buku saku yang menarik, akan merangsang rasa ingin tau individu terhadap suatu objek. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lita Angelina Saputri, dkk 2020) tentang “*Pengaruh Penggunaan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Kekerasan Dalam Situasi Bencana*” menunjukkan rerata pengetahuan sebelum intervensi nilai *mean* sebesar 10,33 dan setelah intervensi nilai *mean* menjadi 11,65. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang pencegahan kekerasan dalam situasi bencana sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan buku saku. Berdasarkan masalah dan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya,

melalui Program Kemitraan Masyarakat, maka dilakukan upaya sebagai solusi untuk meningkatkan pengetahuan remaja di Panti Asuhan Wali Songo, berupa edukasi melalui buku saku "*Menstrual Circle Book*". Melihat kondisi di Panti Asuhan bahwa kegiatan berupa edukasi kesehatan reproduksi belum pernah dilakukan, terutama pada hal-hal mengenai kesehatan reproduksi pada remaja perempuan (*menstruasi, siklus menstruasi, pre menstrual sindrom*).

B. METODE PELAKSANAAN

1. Mitra Kegiatan.

Subjek adalah remaja putri di panti asuhan Wali Songo sejumlah 16 remaja dengan usia 11 – 17 tahun. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Panti Asuhan Wali Songo, bersama dengan satu orang pengurus panti asuhan.

2. Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan ini adalah kegiatan penilaian pengetahuan *pre* dan *post*, pemberian edukasi dengan media *power point/slide*, buku saku, dan simulasi pengisian siklus menstruasi pada buku saku.

a. Evaluasi Awal

Metode ini digunakan untuk melihat sejauh mana pemahaman remaja putri tentang pendidikan kesehatan reproduksi sebelum diberikan penyuluhan dan simulasi pencatatan siklus menstruasi. Mengetahui apakah remaja sudah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi dari sumber, media atau pengalaman yang terjadi pada dirinya.

b. Ceramah Bervariasi

Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar dan animasi pada buku saku dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Materi yang diberikan adalah pendidikan Kesehatan reproduksi remaja putri meliputi *Menstruasi, Pre Menstrual Sindrom*, Penghitungan siklus menstruasi dan masa subur, Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), Realitas dan Mitos Seputar Menstruasi.

c. Tanya Jawab

Tanya jawab digunakan untuk melengkapi hal-hal yang belum terakomodasi oleh metode diatas (Ceramah bervariasi) dan menanyakan sejauh mana pengalaman, pemahaman dari materi penyuluhan pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri.

d. Simulasi

Metode ini mengajarkan kepada remaja putri dapat melakukan secara mandiri penghitungan siklus menstruasi setiap bulan, penentuan awal dan akhir masa subur dengan tepat. Simulasi dilakukan langsung pada buku saku (pada lampiran) setelah tanya

jawab, dan secara mandiri dilakukan remaja saat siklus menstruasi selama minimal 6 bulan, dengan mencatat frekuensi, durasi dan volume darah saat menstruasi. Selain itu, juga mencatat sekumpulan gejala yang muncul sebelum menstruasi, cara mengatasi keluhan/masalah yang terjadi sebelum menstruasi serta nyeri perut/*dismenorrhoe* saat terjadi menstruasi.

e. Evaluasi hasil akhir

Metode ini untuk melihat sejauh mana pemahaman remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi yang telah diberikan dan simulasi pencatatan siklus menstruasi dengan penilaian hasil kuesioner. Pengetahuan remaja dikatakan meningkat apabila hasil penilaian kuesioner *posttest* lebih baik dari hasil kuesioner *pretest* dan remaja dapat mengisi dengan benar cara menghitung rata-rata siklus haid, menghitung awal dan akhir masa subur pada buku saku yang diberikan, dan di evaluasi setiap bulan, saat remaja mendapatkan haid.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan dimana kegiatan ini dilakukan melalui Program Kemitraan Masyarakat pada remaja putri di panti asuhan Wali Songo sejumlah 16 remaja dengan usia 11-17 tahun. Kegiatan ini dimulai dari penilaian pengetahuan (*pre*) dan *post*, pemberian edukasi dengan media *power point/slide* dan buku saku, simulasi pengisian siklus menstruasi pada buku saku, dan penilaian pengetahuan akhir (*post*). Berikut rangkaian kegiatan yang telah dilakukan:

1. Penilaian pengetahuan sebelum diberikan edukasi (Evaluasi Awal)

Penilaian dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar kesehatan reproduksi perempuan. Kuesioner terdapat 45 pertanyaan yang terdiri dari 15 soal tentang menstruasi, 15 tentang siklus menstruasi, dan 15 tentang gangguan menstruasi. Selain itu terdapat pertanyaan seputar hal-hal yang remaja alami dan lakukan saat mendapatkan menstruasi, termasuk sumber informasi yang mereka dapatkan. Kegiatan pengisian kuesioner seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pengisian kuesioner sebelum diberikan edukasi

Hasil pre test menunjukkan bahwa terdapat 5 remaja putri (31,2%) yang memiliki pengetahuan kurang, dan 11 remaja (68,8%) memiliki pengetahuan baik. Menurut Notoatmodjo 2012 untuk mendapatkan pengetahuan dapat diperoleh oleh alat bantu atau media yang menjadi alat penyampaian informasi. Media disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima melalui panca indera (Notoatmodjo dalam Lestari et al., 2018). Hasil analisis kuesioner pertanyaan yang paling banyak “salah” adalah mengenai siklus menstruasi, cara menghitung awal dan akhir masa subur yaitu sebesar (75%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sitohang & Adella, 2019) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

2. Melakukan penyuluhan dengan Buku Saku sebagai media pembelajaran remaja (Ceramah dan Tanya Jawab)

Pada kegiatan ini remaja diberikan buku saku yang berisi materi tentang kesehatan reproduksi. Penjelasan juga disajikan dalam bentuk tulisan/narasi dan gambar pada media power point. Selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab seputar kesehatan reproduksi. Kegiatan tersebut seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Buku saku diberikan pada remaja, dan edukasi melalui buku saku.

Pembelajaran mengenai menstruasi pertama dipandang kurang efektif karena hanya diajarkan melalui sekolah, dimana hanya beberapa sekolah tertentu yang melakukan penyuluhan. Diperlukan buku interaktif untuk remaja perempuan mengenai menstruasi pertama. Metode pembelajaran yang digunakan yaitu lebih banyak visualisasi daripada teks, dilengkapi unsur interaktif serta warna-warna yang mampu menarik perhatian (Nelly Tania Malinda, dkk 2017). Buku saku menulis ringkasan juga berpengaruh terhadap hasil belajar kognitif yang dibuktikan dari adanya perbedaan

rata-rata pemahaman melalui uji t sebesar 5,62 dan peningkatan rata-rata sebesar 5,22 dengan kriteria sedang (Tena, 2016).

3. Simulasi pencatatan siklus menstruasi melalui penggunaan buku saku

Pada kegiatan ini dijelaskan tentang isi dari buku saku, dan bagaimana cara mengisi. Simulasi ini dilakukan bagaimana remaja mulai mengisi hari pertama menstruasi, menghitung siklus menstruasi dengan benar, menghitung awal dan akhir masa subur, gejala *pre menstrual sindrom* dan bagaimana cara mereka mengatasinya. Pada simulasi ini remaja diarahkan untuk menghitung pada siklus menstruasi selama 6 bulan berturut-turut. Kegiatan simulasi seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Simulasi cara pengisian buku saku, dan saat remaja mengisi lampiran pada buku saku secara mandiri.

Berdasarkan penggunaannya, buku saku dapat digunakan sebagai media pembelajaran praktis bagi guru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Melyanti, 2018) tentang “*Pengembangan Media Pembelajaran Buku Saku Berbasis Mind Mapping untuk Pembelajaran Ekonomi Kelas XI*” menunjukkan bahwa penilaian buku saku oleh ahli materi dikatakan “sangat layak” dengan rata-rata skor (X) sebesar 5,00 terletak pada rentang 4,2 s/d 5,0.

4. Penilaian pengetahuan setelah diberikan edukasi (Evaluasi Akhir)

Kegiatan ini dilakukan setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi melalui buku saku “*menstrual circle book*” dan simulasi pengisian buku saku. Hasil yang didapatkan 15 remaja (93,8%) memiliki pengetahuan baik, dan 1 remaja (6,2%) pengetahuan kurang. Dari jumlah 16 remaja putri, 4 orang (25%) mengalami peningkatan pengetahuan. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, media informasi dan keterpaparan informasi (Rini Amalia Batubara, 2021) hal ini menunjukkan bahwa buku saku sebagai media edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hasil Pengetahuan *pre* dan *post* penyuluhan kesehatan reproduksi dengan buku saku “*Menstrual Circle Book*” seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi dengan menggunakan buku saku “*Menstrual Circle Book*”

Pengetahuan	Kuesioner Pre		Kuesioner Post	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Baik	11	68,8	15	93,8
Kurang	5	31,2	1	6,2
Total	16	100	16	100

Sumber Data Primer 2021

Pada kuesioner pertanyaan tentang “*siklus mesntruasi*” dari 15 pertanyaan tentang: masa subur, menghitung awal masa subur dan akhir masa subur, terdapat 10 remaja putri (62,5%) yang mengalami peningkatan pengetahuan, 6 remaja putri (37,5%) dengan pengetahuan tetap. Pada evaluasi pengisian buku saku 15 remaja (93,8%) dapat mengisi dengan benar. Kegiatan evaluasi pengisian post kuesioner oleh remaja seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. remaja mengisi kuesioner setelah diberikan penyuluhan dan simulasi

Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia (Rini Amalia Batubara, 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan remaja (25%) setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dengan menggunakan media buku saku “*menstrual circle book*”. Terdapat 15 remaja (93,8%) yang dapat mengisi dengan benar cara menentukan waktu menstruasi, dan menghitung siklus menstruasi. Mengaktifkan bimbingan konseling (BK) khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja putri di

Panti Asuhan Wali Songo, melakukan kerja sama lintas sektor (Puskesmas) untuk mengadakan penyuluhan-penyuluhan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terlaksana atas dukungan yang luar biasa dari Direktur Poltekkes Kemenkes Palu yang telah mendanai PKM kami, Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, Pihak Panti Asuhan Wali Songo yang sangat kooperatif dan mendukung kegiatan kami, Kepala Puskesmas Talise yang telah memberikan data sasaran-sasaran tempat yang masih sangat kurang mendapatkan akses pelayanan kesehatan reproduksi. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih yang luar biasa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ani Nurhaeni, Chintya Intansar, S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Slide Terhadap Pengetahuan Genital Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di MAN 2 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(1), 1–9. <https://media.neliti.com/media/publications/353280-the-effect-of-health-education-using-med-e4f21999.pdf>
- Badan Pusat Statistik Kota Palu. (2017). *Jumlah Panti Asuhan Dan Anak Asuh*. 1, 2012–2016. <https://palukota.bps.go.id/statictable/2017/06/09/566/banyaknya-panti-asuhan-dan-jumlah-anak-yang-diasuh-di-kota-palu-2016.html>. diakses Jum'at, 14 Januari 2022
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>. diakses Rabu, 30 September 2020
- Lestari, T. R., Wati, N., & Dwijayanti, D. A. (2018). Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Melalui Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 2(1), 83–92. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/1403/pdf>
- Lita Angelina Saputri, Iin Prima Fitriah, Y. A. M. (2020). Efektivitas Penggunaan Buku Saku Higiene Menstruasi dan Pencegahan Kekerasan dalam Situasi Bencana Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 67–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.159>
- Melyanti, S. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Buku Saku Berbasis Mind Mapping Untuk Pembelajaran Ekonomi Kelas XI*. [http://eprints.unm.ac.id/14361/1/Jurnal Sri Melyanti.pdf](http://eprints.unm.ac.id/14361/1/Jurnal%20Sri%20Melyanti.pdf). diakses Minggu, 27 Juni 2021
- Munifah, S. N. Q. (2021). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet dan Pop Up Book Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun*. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/864/>. diakses Kamis, 13 Januari 2022
- Nelly Tania Malinda, Maria Nala Damajanti, C. M. (2017). Perancangan Buku Interaktif Tentang Menstruasi Pertama Untuk Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(10). hal 1-10 <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/5553/5075>
- Nur Qalbi, Ramlan, H. K. H. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Lingkungan Sosial dan Sumber Informasi Terhadap Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Remaja di SMA Negeri 3 Pare-pare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3). hal 314-323

- <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/392/765>
- Rini Amalia Batubara, H. R. S. (2021). Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya di SMA N 5 Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Afa (JPMA)*, 3(3), 97–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51933/jpma.v3i3.529>
- Rosyida, D. A. C. (2020). Effectiveness of Menstrual Calender Application To Adolescent Girl Behavior In District Gunung Anyar Tambak City Of Surabaya. *Jurnal Kebidanan (JKB)*, 10(1), 19–24. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5278>
- S, E. A., & Haryani, K. (2015). Pendidikan Kesehatan dengan Media Slide Efektif dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Perawatan Vulva Hygiene pada Siswi Kelas VIII SMP 2 Sedayu Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indoensia*, 4(1), 6–10. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).6-10](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).6-10)
- Sinaga Ernawati, Saribanon Nonon, Suprihatin, D. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH. [http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku Kesehatan Menstruasi.pdf](http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku%20Kesehatan%20Menstruasi.pdf) diakses Rabu, 30 September 2020
- Siti Rofi'ah, S. W. (2021). Development Of Adolescent Reproductive Health Medule Media. *Jurnal Kebidanan (JKB)*, 11(2), 126–135. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i2.6635>
- Sitohang, N. A., & Adella, C. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB*, 4(2), 126–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i2.146>
- Tena, F. U. L. E. (2016). *Pengembangan Buku Saku Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Menulis Ringkasan Siswa Kelas V SD Negeri Tambakaji 04*. <http://lib.unnes.ac.id/28323/1/1401512009.pdf>. diakses Kamis, 03 Februari 2022
- Wati, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Pendidikan Seks Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(6), 5–12. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5599/pdf>