

GENERASI SEHAT DAN PERCAYA DIRI: SOSIALISASI MENSTRUASI DAN PERSONAL HYGIENE UNTUK MENYAMBUT MASA PUBERTAS

Tanti Tri Lestary¹, Nur Indah Novianti², Rusmiati³, Vinny Alvionita⁴, Susanti⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

Email: tanti@borneo.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang perlu mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi karena pada usia 10-12 tahun mereka mulai memasuki masa pubertas dan menghadapi menarche. Minimnya pengetahuan mengenai menstruasi, personal hygiene, serta perubahan tubuh dapat menimbulkan ketidaksiapan fisik maupun emosional. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menarche, pubertas, dan praktik kebersihan diri yang benar. Metode kegiatan dilakukan melalui sosialisasi interaktif yang dipadukan dengan yel-yel dan permainan edukatif, disertai penyampaian materi menggunakan media presentasi. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pemberian pretest sebelum penyampaian materi dan posttest setelah kegiatan selesai. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal peserta berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata 67, dengan miskonsepsi yang dominan terkait personal hygiene, khususnya penggunaan sabun untuk membersihkan vagina. Setelah mengikuti sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditunjukkan oleh nilai rata-rata posttest sebesar 82 yang termasuk kategori baik. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi, aktif berdiskusi, dan mengajukan pertanyaan terkait perubahan tubuh dan kesehatan reproduksi. Interaksi dua arah terbukti efektif dalam mendukung pemahaman dan menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman. Kesimpulannya, kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menarche, personal hygiene, dan pubertas, serta mempersiapkan mereka menghadapi masa pubertas dengan lebih percaya diri dan sehat.

Kata kunci : Remaja, *menarche*, *personal hygiene*, reproduksi

ABSTRACT

Adolescent girls are a group that requires comprehensive reproductive health education, as those aged 10-12 years begin to enter puberty and experience menarche. Limited knowledge regarding menstruation, personal hygiene, and bodily changes may lead to physical and emotional unpreparedness. This community service activity aimed to improve students' understanding of menarche, puberty, and proper hygiene practices. The activity was conducted through an interactive socialization approach combined with motivational chants and educational games, supported by visual learning media. Knowledge assessment was carried out using a pretest prior to material delivery and a posttest afterward. The results showed that the participants' initial knowledge was in the moderate category, with notable misconceptions related

Tanti Tri Lestary¹, Nur Indah Novianti², Rusmiati³, Vinny Alvionita⁴, Susanti⁵

to personal hygiene, especially regarding the use of soap to clean the vaginal area. Following the intervention, there was a significant improvement in knowledge, reflected by an average posttest score of 82 categorized as good. Participants demonstrated high enthusiasm, actively engaged in discussions, and posed questions concerning physical changes and reproductive health. The two-way communication approach proved effective in enhancing comprehension and creating a safe space for adolescents to express their concerns. In conclusion, this program successfully improved adolescent girls' knowledge regarding menarche, personal hygiene, and puberty, and helped prepare them to navigate pubertal changes with greater confidence and health awareness.

Keywords : Adolescent, Menarche, Personal Hygiene, Reproductive Health

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat kesejahteraan masyarakat di suatu wilayah. Derajat kesehatan yang baik mencerminkan keberhasilan pembangunan nasional di bidang sosial, ekonomi, dan pendidikan. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, kelompok remaja, khususnya remaja putri, memiliki peranan strategis karena merupakan generasi penerus sekaligus calon ibu yang akan menentukan kualitas generasi mendatang. Berdasarkan data statistik, sekitar 3,78% penduduk Indonesia merupakan remaja putri. Angka ini menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok populasi yang cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat (*Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, t.t.*).

Kondisi kesehatan remaja putri sangat berpengaruh terhadap status kesehatan reproduksi, gizi, dan produktivitas mereka di masa depan. Masalah kesehatan seperti anemia, kekurangan gizi, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, serta perilaku hidup tidak sehat masih sering dijumpai pada kelompok usia ini. Pertumbuhan ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik sebagai proses biologis yang dapat diukur. Pertumbuhan ini masuk dalam kategori pertumbuhan kuantitatif seperti bertambahnya jumlah maupun jumlah. Perubahan pertumbuhan fisik yang terjadi harus diikuti dengan fungsi fisik yang optimal akrab disebut (*growth spurt*). Pada masa remaja awal yang terjadi sekitar usia 10-13 tahun pertumbuhan fisik terjadi dengan sangat pesat. Selain terjadinya perubahan fisik dalam keadaan fisiologi juga terjadi perkembangan fungsi seksual sekunder. Pada remaja putri hal ini ditandai dengan pertumbuhan payudara dan pertumbuhan rambut di area pubis maupun ketiak. Perkembangan fungsi sistem reproduksi ini dilanjutkan dengan fungsi seksual primer yaitu terjadinya *menarche* (Krisnana dkk., 2025).

Menarche atau menstruasi pertama kali yang terjadi pada remaja putri merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan kesehatan reproduksi remaja putri. Secara umum, menarche menandai bahwa sistem reproduksi telah mulai berfungsi dan tubuh memasuki fase kematangan

Tanti Tri Lestary¹, Nur Indah Novianti², Rusmiati³, Vinny Alvionita⁴, Susanti⁵

biologis. Memahami rentang usia menarche sangat penting sebagai dasar pemantauan kesehatan remaja. Menarche yang terjadi lebih awal (precocious puberty) atau lebih lambat. Rentang usia menarche normal pada remaja putri umumnya terjadi antara 9 hingga 15 tahun (delayed puberty) dapat menjadi indikator adanya kondisi medis tertentu (Hafizha dkk., 2024). Menarche seringkali menjadi pivotal experience pada remaja putri. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menarche dapat menimbulkan berbagai dampak yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, termasuk meningkatnya risiko Infeksi Menular Seksual (IMS) dan kehamilan yang tidak diinginkan (Fazira dkk., 2022).

Salah satu faktor yang mengajibatkan terjadinya peningkatan resiko IMS dan kehamilan yang tidak diinginkan adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang kesiapan menghadapi menarche. Hal ini telah dibuktikan oleh Mariyana & Hamdiyah (2022), dalam hasil penelitiannya yang menyebutkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang menarche dan kesiapan menghadapi Hasil penelitian lain juga menyatakan hasil adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Yuningsih & Mujiyanti, 2023). Hasil penelitian lain juga menyatakan hasil adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Yuningsih & Mujiyanti, 2023). Tingkat pengetahuan dipengaruhi informasi yang diperoleh remaja tentang menarche. Remaja yang tidak dibekali pengetahuan cenderung mengalami ketidaksiapan emosional, kesulitan mengelola perubahan tubuh, dan ketidakmampuan mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kebersihan reproduksi. Kondisi ini dapat berdampak pada munculnya praktik perawatan yang kurang tepat, risiko infeksi, serta rendahnya kepercayaan diri.

2. MASALAH

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 028 Kota Tarakan, diperoleh gambaran bahwa pengetahuan siswa mengenai menarche dan kesehatan reproduksi masih sangat rendah. Dari 10 siswa yang diwawancarai, sebanyak 8 siswa mengaku tidak mengetahui apa itu menarche maupun bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi saat memasuki masa pubertas. Minimnya pemahaman ini menunjukkan bahwa remaja putri di sekolah tersebut belum memiliki informasi dasar yang memadai terkait perubahan biologis yang akan mereka alami.

Selain itu, hasil observasi juga mengungkapkan bahwa hingga saat ini belum pernah diadakan kegiatan sosialisasi maupun pendidikan kesehatan yang berfokus pada persiapan menghadapi menarche dan kesehatan reproduksi remaja. Ketiadaan program edukatif ini berpotensi membuat remaja putri mengalami ketidaksiapan baik secara fisik maupun emosional ketika menarche terjadi. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah dasar untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang tepat dan mencegah munculnya dampak negatif akibat ketidaktahuan.

proyektor, dan sound system agar peserta dapat memperoleh pengalaman belajar yang interaktif dan praktis selama kegiatan berlangsung. Untuk meningkatkan antusiasme para responden, tim pengabdian menyediakan souvenir kit yang dirancang untuk mendukung peningkatan kualitas kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu, tim juga menyiapkan souvenir tambahan sebagai bentuk penghargaan (reward) bagi peserta yang memiliki nilai evaluasi yang baik, sehingga kegiatan berlangsung lebih interaktif dan memotivasi partisipasi aktif seluruh peserta.

Tahap pelaksanaan sosialisasi kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi interaktif, yaitu suatu bentuk penyampaian informasi yang dilakukan melalui proses komunikasi dua arah, di mana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif melalui tanya jawab, diskusi, simulasi, atau kegiatan partisipatif lainnya. Materi penyuluhan mencakup penjelasan mengenai anatomi sistem reproduksi pada wanita, pengertian menarche, dan personal hygiene yang aman dan benar. Sosialisasi ini di selingi dengan kegiatan tanya jawab. Tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat dilaksanakan melalui pendekatan sosialisasi interaktif, yaitu metode penyampaian informasi yang menekankan komunikasi dua arah. Dalam pendekatan ini, peserta tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga berpartisipasi aktif melalui sesi tanya jawab, diskusi, simulasi, serta berbagai aktivitas partisipatif lainnya. Seluruh proses sosialisasi didukung dengan penggunaan media power point yang berisi materi visual menarik dan relevan, sehingga membantu meningkatkan pemahaman peserta. Dalam sosialisasi ini, peserta tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga berpartisipasi aktif melalui sesi tanya jawab, diskusi, simulasi, serta berbagai aktivitas partisipatif lainnya. Evaluasi dari sosialisasi terkait menarche maupun menstruasi dan personal hygiene untuk remaja putri dilakukan dengan memberikan pretest sebelum pemerian materi dan memberikan posttest setelahnya. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang menarche dan menstruasi dan personal hygiene dilihat berdasarkan perbandingan nilai pretest-posttest.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Safafa Kegiatan pengabdian masyarakat yang digagas oleh tim pengabdian yang terdiri dari Dosen Jurusan Kebidanan dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan bertema “Generasi Sehat dan Percaya Diri: Sosialisasi Menstruasi dan Personal Hygiene untuk Menyambut Masa Pubertas” yang dilaksanakan di SDN 028 Kota Tarakan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025, dari pukul 08.00 WITA hingga pukul 11.30 WITA, di ruang kelas 6 dengan sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas 5 dan 6. Pada masa ini rentan usia remaja putri berada pada usia 10 hingga 12 tahun, kemungkinan akan memasuki masa pubertas. Total peserta yang hadir berjumlah 45 peserta, dan seluruhnya mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari para siswi putri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui metode sosialisasi yang dipadukan dengan penggunaan yel-yel dan permainan edukatif (*games*) sebagai strategi pendukung pembelajaran. Sosialisasi dipilih sebagai pendekatan utama

Tanti Tri Lestary¹, Nur Indah Novianti², Rusmiati³, Vinny Alvionita⁴, Susanti⁵

karena memungkinkan interaksi langsung antara pemateri dan siswi sebagai audiens, sehingga informasi dapat disampaikan secara lebih efektif, jelas, dan sesuai dengan kebutuhan audiens. Dalam proses ini, pemberian materi disampaikan oleh Dosen Jurusan Kebidanan dengan media PPT dan proyektor. Sebelum materi di sampaikan para audiens diberikan pretest berupa kuisisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan audiens terkait menstruasi, pubertas, dan personal hygiene.

Pemateri dibantu mahasiswa yang bertugas dalam sesi acara memberikan yel-yel sebagai ice-breaking untuk memusatkan dan meningkatkan konsentrasi audiens pada pengabdian ini. Kegiatan *ice-breaking* yang sesuai diberikan untuk membantu mengembalikan dan meningkatkan fokus *audiens* (Nisa, 2023). Pada sesi penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari perhatian yang terfokus pada penjelasan narasumber mengenai proses biologis menstruasi, perubahan tubuh saat pubertas, serta langkah-langkah menjaga kebersihan diri secara tepat. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan terkait keluhan yang mereka alami, seperti nyeri haid, perubahan emosi, serta cara memilih pembalut yang aman dan higienis. Interaksi dua arah yang terbangun selama sesi sosialisasi menunjukkan bahwa topik yang diangkat relevan dengan kebutuhan informasi remaja putri.



Gambar 4.1 Menyanyikan bersama yel-yel sebelum memasuki pemberian materi Hasil observasi berdasarkan nilai pretest menggambarkan tingkat pengetahuan siswi putri masih dalam kategori cukup. Mayoritas belum tepat menjawab terkait anatomi reproduksi perempuan dan personal hygiene yang dianjurkan. Terkait selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai menstruasi dan personal hygiene. Hal ini terlihat dari jawaban rangkuman pre-test menunjukkan bahwa pemahaman remaja terkait personal hygiene masih perlu ditingkatkan. Mayoritas peserta salah memahami pernyataan mengenai praktik kebersihan genital, khususnya anggapan bahwa penggunaan sabun setiap kali mencuci vagina merupakan tindakan yang benar. Dalam teorinya penggunaan sabun yang rutin untuk mencuci vagina dapat meningkatkan resiko keputihan (Apriani dkk., 2023). Melalui kegiatan edukasi, siswi diberikan penjelasan mengenai fungsi alami vagina sebagai organ yang memiliki mekanisme

pembersihan mandiri, sehingga tidak memerlukan penggunaan sabun secara langsung di bagian dalam (Amalia dkk., 2025). Penggunaan sabun yang tidak tepat, terutama sabun mandi atau sabun kewanitaan yang mengandung pewangi dan bahan kimia tertentu, dapat mengganggu keseimbangan pH serta membunuh flora normal yang berperan melindungi vagina. Ketidakseimbangan ini berpotensi menimbulkan iritasi, infeksi, maupun keputihan abnormal yang sering dialami remaja akibat kurangnya informasi yang benar.



Gambar 4.2 Penyampaian materi anatomi dan pubertas

Setelah penyampaian materi yang dilaksanakan dengan diselingi sesi diskusi untuk menciptakan komunikasi dua arah, terlihat bahwa antusiasme peserta menunjukkan respons yang sangat baik. Pendekatan sosialisasi yang menerapkan komunikasi dua arah terbukti lebih efektif dalam proses transfer informasi (Nuryana dkk., 2025). Beberapa siswi mengajukan pertanyaan terkait permasalahan kesehatan reproduksi dan menstruasi yang mereka alami, meskipun tampak sedikit malu dalam menyampaikannya. Tim pengabdian menanggapi setiap pertanyaan dengan menggunakan bahasa yang sederhana serta analogi yang mudah dipahami, sehingga membantu peserta memperoleh pemahaman yang lebih jelas dan relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari. Interaksi ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan ruang aman bagi remaja putri untuk mengungkapkan kekhawatiran terkait pubertas dan kesehatan reproduksi.



Gambar 4.3 Penyerahan souvenir untuk *audiens*

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif berupa peningkatan pengetahuan pada siswi remaja. Peningkatan ini tercermin dari hasil pengisian post-test, dengan nilai rata-rata 82. Pencapaian skor pengetahuan tersebut masuk dalam kategori baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa materi yang diberikan mampu diterima dengan baik dan berkontribusi pada peningkatan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas. Sosialisasi mengenai menarche, personal hygiene, dan kesehatan reproduksi bagi remaja putri merupakan intervensi edukatif yang sangat penting untuk dilaksanakan dalam konteks kesehatan remaja. Pendidikan kesehatan yang dikemas dengan menarik membantu remaja mengenali perubahan fisiologis yang terjadi selama masa pubertas, memahami mekanisme tubuh, serta mempersiapkan diri secara mental dan praktis dalam menghadapi menarche dan siklus menstruasi dengan cara yang sehat dan aman (Setiawati dkk., 2022). Kegiatan sosialisasi secara langsung dan interaktif kepada siswi remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang praktik kebersihan tubuh yang tepat, sehingga mereka mampu menjaga kesehatan organ reproduksi dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan seperti infeksi saluran reproduksi yang disebabkan oleh upaya menjaga kebersihan yang tidak optimal (Utami & Fidora, 2022).



Gambar 4.4 Foto bersama

5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Generasi Sehat dan Percaya Diri: Sosialisasi Menstruasi dan Personal Hygiene untuk Menyambut Masa Pubertas” yang dilaksanakan di SDN 028 Kota Tarakan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari para peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan siswi mengenai anatomi reproduksi, pubertas, dan personal hygiene masih dalam kategori cukup, dengan beberapa miskonsepsi terkait praktik kebersihan genital, khususnya penggunaan sabun untuk mencuci vagina. Melalui penjelasan ilmiah mengenai mekanisme pembersihan alami vagina dan risiko penggunaan sabun yang tidak tepat, peserta memperoleh pemahaman baru terkait kesehatan reproduksi yang benar.

Selama sesi materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif mengajukan pertanyaan terkait perubahan tubuh, menstruasi, serta praktik kebersihan diri. Pendekatan komunikasi dua arah yang digunakan narasumber memungkinkan terjadinya proses transfer informasi yang lebih efektif serta menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan kekhawatiran. Evaluasi akhir melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata mencapai 82 dan berada dalam kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan sosialisasi telah berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menarche, personal hygiene, dan pubertas. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi masa pubertas dengan lebih sehat, percaya diri, dan berbekal pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi.

Selanjutnya diharapkan adanya kegiatan pembentukan peer educator ini penting untuk memastikan keberlanjutan program serta memperluas jangkauan edukasi di lingkungan sekolah. Peer educator dapat berperan sebagai remaja sebaya yang memberikan informasi, menjadi tempat bertanya bagi teman-temannya, serta membantu mendeteksi lebih awal adanya masalah terkait

Tanti Tri Lestary¹, Nur Indah Novianti², Rusmiati³, Vinny Alvionita⁴, Susanti⁵

pubertas dan kesehatan reproduksi. Dengan pendekatan sebaya, proses penyampaian informasi akan menjadi lebih mudah diterima, lebih dekat secara emosional, dan mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menjaga kesehatan diri.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, B. M., Vitania, B. W., ST, S., Keb, M., Insaniyah, K. N., Keb, S. T., Antari, G. Y., SiT, S., Keb, M., & Irawan, D. D. (2025). *Buku Ajar Biologi Reproduksi. Optimal Untuk Negeri*.
- Apriani, F., Widiyanti, D., & Arsyad, M. (2023). Hubungan Penggunaan Sabun Pembersih Kewanitaan Terhadap Kejadian Keputihan pada Mahasiswa Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(7), 847-861.
- Fazira, E., I'tishom, R., & Amalia, R. B. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Awal. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9-15.
- Hafizha, S., Angraini, D. I., Mayasari, D., & Perdani, R. R. W. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2236-2248.
- Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025—Tabel Statistik—Badan Pusat Statistik Indonesia*. (t.t.).
- Krisnana, I., Kristiawati, S. K., Praba Diyan, R., & Kurnia, I. D. (2025). *Cooperative Sexual Health Education Model: Teman Sebaya & Perannya dalam Pencegahan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Manase, P., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Remaja Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Rantebua. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3), 424-432.
- Nisa, A. Q. (2023). Kegiatan ice breaking sebagai konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 3(1), 107-111.
- Nuryana, R. S., Jatnika, D. C., & Firsanty, F. P. (2025). Efektivitas sosialisasi sebagai pendekatan partisipatif dalam program sosial: Tinjauan sistematis literatur. *Share: Social Work Journal*, 15(1), 35-47.
- Setiawati, D., Ulfa, L., & Kridawati, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 322-328.
- Utami, A. S., & Fidora, I. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 5(2), 73-82.
- Yuningsih, R., & Mujiyanti, S. (2023). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswa kelas V dan VI. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 132-140.