

## **PENINGKATAN KESADARAN DAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM AT-TAWWABIIN CILANGKAP TAPOS DEPOK**

**Atin Supiyani<sup>1\*</sup>, Dalia Sukmawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

\*Atin\_Supiyani@unj.ac.id

**Abstrak:** Kesehatan reproduksi pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan terkait organ dan sistem reproduksi. Usia remaja merupakan usia kritis dimana remaja putri pertama kali mengalami fase pubertas yang ditandai dengan dimulainya siklus haid atau menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri pada siswi di Islam At-Tawwabiin Cilangkap Tapos Depok. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini adalah penyuluhan. Metode survei melalui kuisioner digunakan untuk mengukur sikap dan pemberian soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2022 dari pukul 08.00-12.00 yang dihadiri oleh 82 siswi SMP Islam At-Tawwabiin. Hasil program kegiatan pengabdian ini menunjukkan sebanyak 95% peserta telah mengalami menstruasi. Usia menstruasi pertama peserta berada pada kisaran 9-14 tahun dengan frekuensi tertinggi pada usia 12 tahun sebanyak 50%. Frekuensi peserta yang mengetahui organ dan system reproduksi sebesar 85,5% dan 54% peserta memahami siklus menstruasi. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan rata-ran nilai *post-test* sebesar  $71,83 \pm 16,26$  dari rata-ran nilai *pre-test* sebesar  $67,2 \pm 16,52$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai 0,641 dengan  $\text{sig} 0,003 < 0,050$  yang berarti terjadi hubungan yang kuat dan signifikan antara pengetahuan dengan peningkatan nilai hasil test. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi terhadap kesehatan reproduksi.

**Kata Kunci:** kesehatan reproduksi, menstruasi, siswi SMP, tingkat pengetahuan

**Abstract:** *Reproductive health in a teenager is greatly influenced by the level of knowledge about reproductive organs and systems. Adolescence is a critical age where young women first experience a phase of puberty which is characterized by the start of the menstrual /menstrual cycle. This community service program aims to increase the awareness and knowledge of young women's reproductive health in female students at Islam At-Tawwabiin Cilangkap Tapos Depok. The method used in this program is counselling. The survey method with a questionnaire is used to measure the attitude of the participants and the pre-test and post-test questions for knowledge. The program was held on July 27, 2022, from 08.00-12.00 and was attended by 82 At-Tawwabiin Islamic Junior High School students. The results show that 95% of the participants had undergone menstruation. The first menstrual age of participants was in the range of 9-14 years, with the highest frequency at 12 years as much as 50%. The frequency of participants who knew the organs and reproductive system was 85.5%, and 54% understood the menstrual cycle. There was an increase in the average post-test value of  $71.83 \pm 16.26$  from the average pre-test value of  $67.2 \pm 16.52$  ( $\text{sig} < 0.05$ ). The results of the Pearson correlation test show a value of 0.641 with a sig of  $0.003 < 0.050$ , which means a strong and significant relationship exists between knowledge and an increase in test result scores. It can be concluded that the counseling program increased the students' awareness and knowledge of reproductive health.*

**Keywords:** *reproductive health, menstruation, junior high school students, knowledge*

### **Pendahuluan**

Kualitas hidup ditentukan dari kualitas pemeliharaan kesehatan individu. Pemeliharaan kualitas kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman dan kesadaran individunya.

Remaja putri usia 12-17 tahun merupakan usia kritis karena perkembangan sistem dan hormon reproduksinya yang sangat tinggi. Berbagai perubahan fisik, psikis dan emosional sangat dipengaruhi oleh kesehatan dari perkembangan sistem reproduksi (Dwimawati & Anisa, 2018). Gangguan reproduksi yang timbul bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, dan hipermenore. Hasil penelitian menyatakan bahwa dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum (Sayed et al., 2020). Tingkat kesadaran dan pengetahuan yang memadai akan pentingnya memelihara kesehatan reproduksi saat remaja akan berdampak pada kesehatan reproduksi usia dewasa nanti. Hasil penelitian menunjukkan terdapat gangguan sebelum siklus menstruasi berupa 45% mengalami sakit kepala, 61,6% nyeri perut bagian bawah dan 68,3% mengalami nyeri punggung. Sebagian besar remaja putri merasa gelisah dan mudah tersinggung, suasana hati tidak stabil dan stres saat menstruasi (Komada et al., 2021).

Sekolah merupakan lembaga yang bertugas memberikan edukasi sesuai dengan kurikulum Nasional. Salah satu kurikulum Nasional mengenai alat reproduksi dan kesehatan reproduksi diberikan pada tingkat kelas VII di SMP dan kelas XI di SMA. Pendidikan tentang sex pada anak remaja dimulai dari pengenalan tentang bagaimana alat reproduksi berfungsi. Fungsi utama berupa siklus menstruasi yang normal dan teratur serta kondisi organ reproduksi yang sehat akan menghasilkan sistem reproduksi yang optimal.

Kegiatan transfer pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi pada siswi sangat berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran dan pengetahuan siswi. Pemahaman yang baik dan benar dapat meningkatkan awareness untuk menjaga kesehatan reproduksi siswi. Langkah strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja yaitu (1) memberikan penguatan terhadap perilaku hidup sehat; (2) memberikan pengaruh yang mendukung perilaku hidup sehat; (3) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan; (4) memberikan kesadaran akan faktor-faktor aspek sosial dan budaya yang dapat merusak kesehatan reproduksi (Ayu, 2019). Oleh karena itu pada kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi terhadap kesehatan reproduksi.

## **Metode**

Kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Rabu, 27 Juli 2022 di SMP Islam At-Tawwabiin Kelurahan Cilangkap Tapos Depok. Target peserta kegiatan adalah siswi SMP Islam At-Tawwabiin yang telah mendapatkan materi mengenai organ dan sistem reproduksi pada kelas VIII dan IX. Hal ini dimaksudkan agar siswi sudah memiliki pengetahuan mendasar tentang organ dan system reproduksi, sehingga dapat dikuatkan dengan materi kesehatan reproduksi remaja putri yang disampaikan oleh pemateri.

Kegiatan diawali dengan pengisian survey kuisisioner yang berisi data diri, status reproduksi (sudah menstruasi/belum), perilaku pemeliharaan kesehatan reproduksi, dan soal pre-test dalam bentuk 10 pertanyaan pilihan (5 soal benar/salah dan 5 soal pilihan ganda) diberikan dengan format Gform untuk mengukur pengetahuan awal sebelum dilakukan

kegiatan. Setelah itu, kemudian dilakukan kegiatan ceramah yang disampaikan oleh drh Atin Supiyani, M.Si yang merupakan dosen Fisiologi dari Program Studi Biologi FMIPA UNJ berisi tentang perkembangan anatomi alat reproduksi dan sistem reproduksi remaja putri, gangguan reproduksi serta tindakan personal hygiene pada alat reproduksi remaja putri yang disampaikan selama 60 menit.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan peserta kegiatan melalui tanya jawab dan diskusi mengenai masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta. Setelah penyampaian materi dan diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian soal post-test dalam bentuk 10 pertanyaan pilihan (5 soal benar/salah dan 5 soal pilihan ganda) diberikan dengan format Gform untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan. Data hasil survey yang telah dikumpulkan berupa data diri, perilaku/sikap serta hasil nilai pre- dan post-test dianalisis secara statistik menggunakan metode Uji T berpasangan dengan nilai probabilitas sebesar 0,05. Analisis data menggunakan software komputer.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat PkM Peningkatan Pengetahuan dan Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi Siswi di SMP Islam At Tawwabiin Cilangkap Tapos Depok dilakukan pada hari Rabu 27 Juli 2022 dihadiri oleh 100 siswi dari kelas 8 dan 9 SMP Islam At Tawwabiin dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan Covid 19. Pada kegiatan ini diberikan hibah alat peraga alat reproduksi yang nantinya dapat digunakan dalam proses pembelajaran pelajaran Biologi materi Organ Reproduksi Manusia pada kelas IX ([Gambar 1](#)).



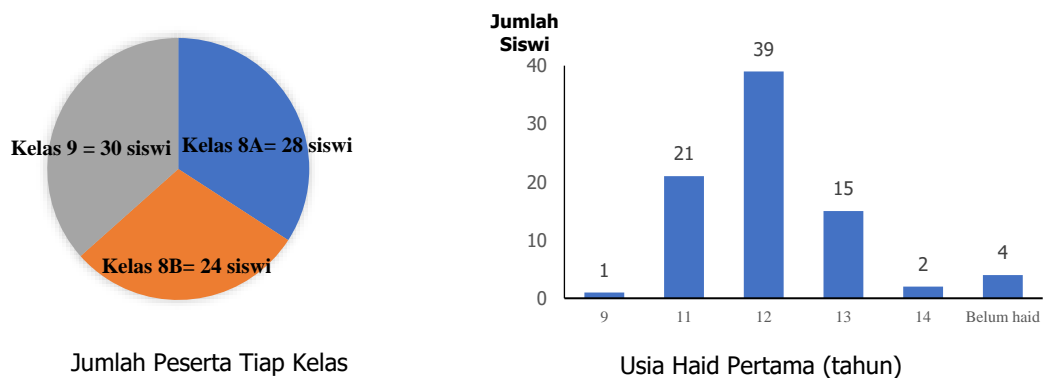
**Gambar 1.** Penyerahan Hibah Alat Peraga Pembelajaran Organ Reproduksi

Sasaran peserta adalah siswi kelas VIII dan IX SMP Islam At-Tawwabiin karena menyesuaikan dengan kurikulum pelajaran Biologi yang terdapat materi Organ Reproduksi Manusia. Peserta yang hadir berjumlah 82 peserta yang semuanya adalah siswi kelas XIII dan IX SMP Islam At-Tawwabiin. Pemaparan materi oleh dosen Biologi ibu drh. Atin Supiyani, M.Si dilakukan dari pukul 09.00-10.30 WIB ([Gambar 2](#)). Kegiatan dibagi menjadi 2 sesi yaitu: 1) Sesi Materi Kesehatan Organ Reproduksi Remaja putri menggunakan media power point 2) Sesi diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 2.** Penyampaian materi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri kepada siswi SMP Islam At Tawwabiin

Sebelum dilakukan pemaparan materi diberikan soal untuk mengukur sikap dan pengetahuan melalui pre-test menggunakan Gform. Peserta kegiatan merupakan siswi kelas 8A, kelas 8B dan kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Islam At-Tawwabiin sebanyak 82 peserta dengan komposisi seperti pada [Gambar 3](#) berikut.



**Gambar 3.** Profil peserta kegiatan PkM Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMP Islam At-Tawwabiin

Berdasarkan [Gambar 3](#) dapat diketahui bahwa dari 82 peserta yang hadir, sebanyak 78 siswi (95,1%) sudah mengalami haid/menstruasi dengan sebaran usia pertama kali haid seperti pada Grafik 4-2. Usia haid pertama pada remaja putri terutama terjadi pada usia 9-12 tahun (Simanullang, Tarigan, & Lestari, 2019). Hal ini sesuai dengan profil peserta kegiatan dimana sebanyak 39 (50%) dari 78 siswi mengalami haid pertama pada usia 12 tahun.

Haid atau menarche adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang Wanita (Oktobriariani, 2019). Biasanya saat pertama haid, remaja putri akan kebingungan bagaimana menangani haid pertama kali. Informasi yang tepat akan membantu remaja putri dapat menghadapi haid pertama kali. Oleh karena itu dilakukan survey terhadap tingkat pengetahuan peserta kegiatan terhadap haid/menstruasi. Hasil survey dapat dilihat pada [Tabel 1](#) di bawah ini.

**Tabel 1.** Hasil survey terhadap pengetahuan peserta

No	Pertanyaan Survey	Jawaban Peserta (%)	
		Tahu	Tidak Tahu
1.	Apakah kamu tahu apa saja organ reproduksi pada tubuhmu?	89	11
2.	Apakah kamu tahu kenapa kamu bisa menstruasi?	82	18
3.	Apakah kamu mengerti siklus menstruasi?	54	46

Berdasarkan [Tabel 1](#), dapat dilihat bahwa peserta kegiatan mayoritas sudah mengetahui organ reproduksi dan system reproduksi khususnya menstruasi dengan persentase masing-masing sebesar 89% dan 82%. Namun, sebanyak 46% peserta tidak mengetahui tentang siklus menstruasi yang dialaminya setiap bulan. Hal ini menjadi dasar dari penitikberatan penyampaian materi kesehatan reproduksi pada remaja putri yang dilaksanakan.

Selain pengukuran pengetahuan dasar mengenai organ dan sistem reproduksi, survei juga dilakukan terhadap parameter perilaku dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi siswa. Hasil survey dapat dilihat pada [Tabel 2](#) dibawah ini.

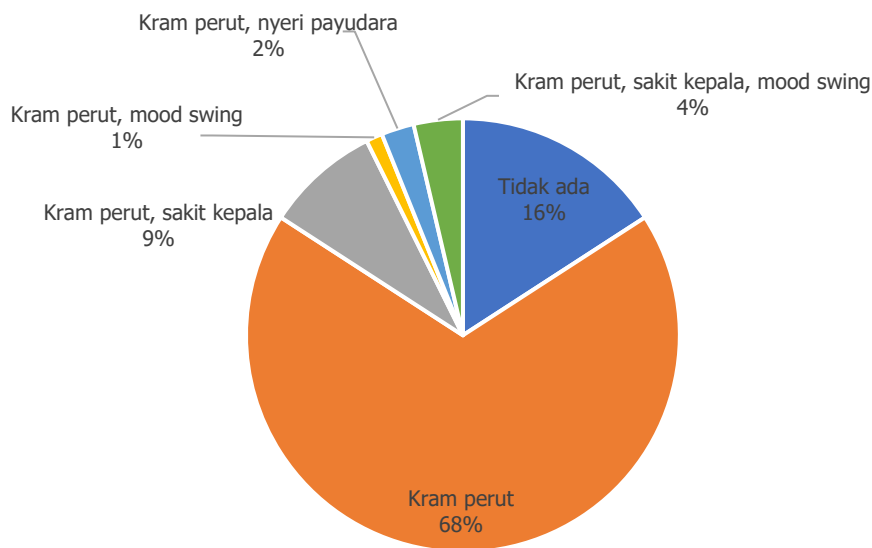
**Tabel 2.** Hasil survey sikap peserta terhadap pemeliharaan kesehatan reproduksi

No	Pertanyaan Survey	Jawaban Peserta (%)	
		Ya	Tidak
1.	Pada saat menstruasi pertama kali, apakah kamu bercerita pada orang tua?	93,9	6,1
2.	Jika Ya, kepada siapa kamu bercerita?	Ibu (Orang tua)	
3.	Apakah kamu memperhatikan keputihan yang terdapat dicelana dalam kamu?	86,6	13,4

Berdasarkan [Tabel 2](#) dapat dilihat bahwa mayoritas peserta memiliki kesadaran yang baik dalam pemeliharaan kesehatan. Hal ini ditunjukkan bahwa sebanyak 93,9% peserta menceritakan pengalamannya saat menstruasi pertama kepada orang tua dan keluarga dekat.

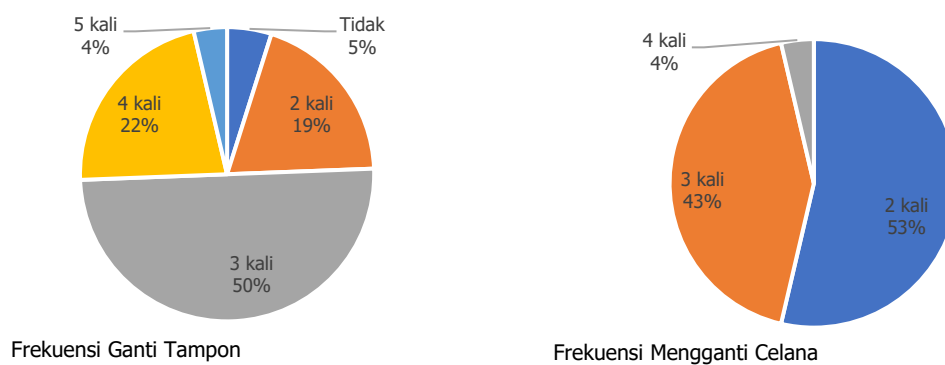
Sikap ini sangat sesuai dengan Ayu (2019) yang menyatakan bahwa salah satu strategi yang dapat meningkatkan kesadaran dalam kesehatan reproduksi remaja adalah memberikan pengaruh yang mendukung. Pengaruh paling baik yang mendukung remaja putri saat mengalami menstruasi pertama kali adalah keluarga khususnya orang tua. Orang tua dapat memberikan arahan dan dukungan sehingga anaknya dapat mengatasi gejala selama masa menstruasi dengan baik. Berikut merupakan gejala yang dialami peserta selama masa menstruasi.

Berdasarkan [Gambar 4](#) dapat dilihat bahwa gejala keram perut atau dikenal sebagai dismenore (nyeri haid) merupakan gejala yang paling dirasakan oleh 84% peserta kegiatan. Selain keram perut, peserta juga merasakan gejala seperti sakit kepala, mood swing, nyeri payudara. Intensitas dismenore pada setiap orang berbeda-beda. Dismenore pada masa menstruasi dipengaruhi oleh status nutrisi, pola menstruasi, olah raga dan riwayat dismenore keluarga (Hayati, Agustin, & Maidartati, 2020).



**Gambar 4.** Gejala yang dialami peserta selama masa menstruasi

Selama masa menstruasi sangat penting untuk menjaga higienitas organ reproduksi luar. Mempelajari higiene saat menstruasi merupakan aspek penting dalam pendidikan kesehatan remaja (Wulandari, 2020). Perilaku kebersihan menstruasi adalah kegiatan penting untuk menjaga kesehatan organ reproduksi remaja, terutama untuk menghindari infeksi organ reproduksi. Oleh karena itu dilakukan juga survey terhadap perilaku higienitas peserta selama menstruasi seperti pada Gambar 5 di bawah ini.



**Gambar 5.** Perilaku higienitas dari peserta selama masa menstruasi

Dari Gambar 5 dapat diketahui bahwa peserta kegiatan sudah memenuhi standar higienitas selama masa menstruasi. Higiene yang kurang baik selama menstruasi dapat memengaruhi sistem fisiologis dan psikologis remaja. Tingkat kebersihan yang buruk selama menstruasi dapat membuat remaja berisiko terkena infeksi saluran reproduksi (Sugiarti, Widyastutik, & Prasetyo, 2022).

Pada saat menstruasi, perempuan lazimnya menggunakan tampon untuk menampung darah mens yang keluar (Wulandari, 2020). Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan terutama pada saat menstruasi, maka tampon harus diganti secara teratur 2 sampai 3 kali

sehari atau setiap 4 jam sekali atau sebelum itu kalau memang sudah penuh atau kondisi menstruasi yang sedang banyak-banyaknya (Sugiarti, Widyastutik, & Prasetyo, 2022). Pada kegiatan ini mayoritas peserta yang mengganti tampon 3 kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat higienitas yang sudah sesuai dengan standar kesehatan.

Hal yang utama memengaruhi perilaku dan kesadaran akan pemeliharaan kesehatan reproduksi adalah tingkat pengetahuan. Oleh karena itu dilakukan pre test dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta kegiatan terhadap materi yang disampaikan dalam kegiatan ini. Hasil pre- dan post tes dapat dilihat pada [Tabel 3](#) dibawah ini.

**Tabel 3.** Rataan nilai pre- dan post test peserta kegiatan (Paired Samples Statistics)

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	PreTest	67.07	82	16.517	1.824
	PostTest	71.83	82	16.264	1.796

Berdasarkan [Tabel 3](#) secara statistik dapat diketahui bahwa hasil rata-rata nilai pre- dan post-test peserta kegiatan berturut-turut berada pada nilai  $67,07 \pm 16,517$  dan  $71,83 \pm 16,624$ . Hasil rataan nilai pre-test peserta kegiatan masuk dalam kategori rendah. Siswi remaja putri SMP Islam A-Tawwabiin sebagian besar berasal dari warga dilingkungan sekitar sekolah. Lingkungan yang padat rumah penduduk dan memiliki tingkat ekonomi rata-rata menengah ke bawah. Tingkat pengetahuan dan sosial ekonomi keluarga berpengaruh terhadap perilaku personal hygiene (Amanina et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta kegiatan terhadap kesehatan reproduksi remaja putri masih rendah. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai Kesehatan reproduksi dapat disebabkan oleh minimnya pemaparan mengenai cara menjaga kesehatan reproduksi serta akses informasi yang masih kurang (Basri et al., 2021). Walaupun nilai hasil pre- dan post-test masuk dalam kategori cukup baik, namun terjadi peningkatan nilai rata-rata post test dibandingkan dengan nilai rata-rata pre-test dari peserta kegiatan.

**Tabel 4.** Hasil uji Korelasi nilai pre- dan post-test peserta (Paired Samples Correlations)

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest & PostTest	82	.641	.000

Hasil uji korelasi dengan uji T paired two tailed sebagaimana pada [Tabel 4](#) di atas, dapat diketahui bahwa nilai korelasi dari hasil pre- dan post-test sebesar 0,641. Hal ini berarti bahwa hubungan antara hasil pre- dan post test berhubungan kuat dan positif (Sudarno, 2017). Pada tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,050$  berarti hasil nilai pre- dan post test beda signifikan pada level 0,05. Kegiatan penyuluhan diyakini sebagai metode pendekatan yang berdampak baik menghasilkan peningkatan kognitif remaja serta menstimulus remaja untuk memperbaiki perilaku sehingga dapat meningkatkan pemeliharaan kesehatan secara mandiri (Ariyanti et al., 2019).

**Tabel 5.** Hasil uji T paired two tailed dari rata-rata nilai *pre-test* dan *post test* peserta kegiatan

	Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Dev	Std. Error	95% Conf. Interval of the Diff.				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest - PostTest	-4.756	13.898	1.535	-7.810	-1.702	-3.099	81	.003

Dari hasil uji T sebagaimana dapat dilihat pada [Tabel 5](#) diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,03 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beda signifikansi nilai pre- dan post test dari peserta kegiatan. Dengan nilai mean sebesar -4,756 berarti bahwa terjadi kecenderungan peningkatan nilai test dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,756. Dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri pada kegiatan PkM ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan. Hal ini sesuai dengan Passe, Syam, & Khatimah, (2021) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Beberapa studi yang telah dilakukan terkait pengaruh usia saat menstruasi pertama kali, lama menstruasi dan tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi remaja putri di awal-awal masa menstruasi (Baker et al., 2020). Tingkat kesadaran dan pengetahuan tentu saja belum cukup untuk mengukur apakah peserta memiliki kesehatan reproduksi yang baik. Oleh karena itu, masih perlu dilakukan tindak lanjut kegiatan berupa pemeriksaan klinis dan laboratorium untuk mengukur secara kuantitatif status kesehatan reproduksi peserta kegiatan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Siswi di SMP Islam At-Tawwabiin berhasil dilakukan dan menghasilkan nilai pengetahuan yang meningkat. Upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan sosialisasi harus dilanjutkan secara berkala dan berkesinambungan agar terjadi peningkatan status Kesehatan reproduksi dimasa akan dewasa.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Negeri Jakarta yang telah mendanai kegiatan ini melalui BLU POK FMIPA UNJ dengan SK no.407/UN39/HK.02/2022 tanggal 28 April 2022. Terima kasih juga diucapkan untuk tim panitia mahasiswa Program Studi Biologi FMIPA UNJ dan guru-guru di SMP Islam At-Tawwabiin atas kerja sama yang baik selama kegiatan berlangsung.

### Referensi

Amanina, R. A., Nurjazuli, N., & Setiani, O. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan Terhadap Personal Hygiene Dalam Pencegahan Covid-19 Di Rw Ii Desa Kedusan Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 426-432. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29656>



- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 11(1), 7–11. <https://doi.org/10.35473/ijce.v1i2.312>
- Ayu, G. F. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Menyiapkan Generasi Emas Bimbingan Dan Konseling. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 13-22. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i1.2808>
- Baker, F. C., Sibozza, F., & Fuller, A. (2020). Temperature regulation in women: Effects of the menstrual cycle. *Temperature*, 7(3), 226–262. <https://doi.org/10.1080/23328940.2020.1735927>
- Basri, A. I., Prasetyo, A., Astiti, Y. D., & Tisya, V. A. (2021). Peningkatan kesadaran dan kognitif remaja Dusun Sidorejo RT 06 Ngestiharjo Kasihan Bantul melalui edukasi kesehatan reproduksi remaja dan dampak pergaulan bebas berbasis pedagogis. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 220–232. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3900>
- Dwimawati, E., & Anisa, N. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di SMK YAK 1 bogor kecamatan tanah sareal kota Bogor provinsi Jawa Barat tahun 2018. *PROMOTOR*, 1(2), 80-86. <https://doi.org/10.32832/pro.v1i2.1593>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132-142. Diakses di <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Komada, Y., Sato, M., Ikeda, Y., Kami, A., Masuda, C., & Shibata, S. (2021). The relationship between the lunar phase, menstrual cycle onset and subjective sleep quality among women of reproductive age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063245>
- Oktobriarani, R. R. (2019). Hubungan Usia Menarche (Haid Pertama) Dengan Sikap Menghadapi Haid Pada Siswi MTS Negeri Kauman Ponorogo. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 1-6. <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/16>
- Passe, R., Syam, N. F. S., & Khatimah, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Perilaku Seksual Remaja Di SMA Negeri 4 Palopo. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i1.419>
- Simanullang, E., Tarigan, E. F., & Lestari, J. (2019). Pengaruh Usia Haid Pertama (Menarche) Dengan Usia Menopause Pada Wanita Usia 45-60 Tahun Di Puskesmas Kwala Bekala Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 3(1), 1-9. <https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/42>
- Sugiarti, I., Widyastutik, D., & Prasetyo, B. (2022). Media Motion Graphic Tentang Personal Hygiene Menstruasi Berpengaruh Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Praktek Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Semester I Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 158-166. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.847>
- Sudarno. 2017. *Data Analysis*. Semarang: Departemen Statistika Fakultas Sains dan Matematika UNDIP.
- Sayed, A., Al Mamun, M., Islam, M. A., Malitha, J. M., & Hossain, M. G. (2020). Risk Factors behind Menstrual Disturbance of School Girls (Age 10 To 12 Years) in Rajshahi District, Bangladesh. *Journal of Life Sciences*, 12(1–2). <https://doi.org/10.31901/24566306.2020/12.1-2.256>
- Wulandari, Y. F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja saat Periode Menstruasi [Undergraduate Thesis]. Jombang: Stikes Insan Cendekia Medika. Diakses di <https://repo.itskesicme.ac.id/4460/>