

Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri di SD Negeri Gebangsari 01

Raihana Nazifa Salsabila^{1*}, Hernandia Distinarista², Apriliani Yulianti Wuriningsih³, Sri Wahyuni⁴

¹⁻⁴ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: salsaraihana16@gmail.com¹

Article Info :

Received:
04-12-2025
Revised:
14-12-2025
Accepted:
29-12-2025

Abstract

Menarche is a critical developmental milestone that often generates anxiety and maladaptive perceptions among adolescent girls when adequate preparedness is lacking. This study examined the effect of psychoeducational intervention on menarche readiness among female students at SD Negeri Gebangsari 01 using a school-based quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The study involved 45 fourth- and fifth-grade female students selected through total sampling. Menarche readiness was measured using a validated and reliable ordinal-scale questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to assess within-subject changes. The findings demonstrated a significant increase in mean readiness scores from pretest to posttest, accompanied by a shift toward higher readiness categories and reduced variability in responses. Statistical analysis confirmed a significant difference between pre-intervention and post-intervention readiness levels ($p < 0.05$), indicating that the observed changes were attributable to the psychoeducational intervention. These results suggest that structured psychoeducation effectively enhances cognitive and emotional preparedness for menarche among primary school girls. The study highlights the strategic role of schools as early intervention settings for reproductive health education and supports the integration of psychoeducational programs into elementary school health promotion initiatives.

Keywords: Menarche Readiness, Psychoeducation, Adolescent Girls, School-Based Intervention, Reproductive Health.

Abstrak

Menarche merupakan tonggak perkembangan kritis yang sering menimbulkan kecemasan dan persepsi maladaptif di kalangan remaja putri ketika persiapan yang memadai tidak tersedia. Studi ini menguji efek intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche di kalangan siswi SD Negeri Gebangsari 01 menggunakan desain quasi-eksperimental satu kelompok dengan pretest-posttest berbasis sekolah. Penelitian ini melibatkan 45 siswi kelas empat dan lima yang dipilih melalui sampling total. Kesiapan menarche diukur menggunakan kuesioner skala ordinal yang valid dan reliabel, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank untuk menilai perubahan dalam subjek. Temuan menunjukkan peningkatan signifikan pada skor kesiapan rata-rata dari prates ke pasca-tes, disertai pergeseran ke kategori kesiapan yang lebih tinggi dan penurunan variabilitas respons. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesiapan sebelum dan setelah intervensi ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa perubahan yang diamati disebabkan oleh intervensi psikososial. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan psikososial terstruktur secara efektif meningkatkan kesiapan kognitif dan emosional untuk menarche di kalangan gadis sekolah dasar. Studi ini menyoroti peran strategis sekolah sebagai lingkungan intervensi dini untuk pendidikan kesehatan reproduksi dan mendukung integrasi program pendidikan psikososial ke dalam inisiatif promosi kesehatan di sekolah dasar.

Kata kunci: Kesiapan Menarche, Psikoedukasi, Gadis Remaja, Intervensi Berbasis Sekolah, Kesehatan Reproduksi.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pergeseran demografis global yang ditandai oleh percepatan usia pubertas pada anak perempuan, variasi konteks sosial-budaya, serta meningkatnya perhatian internasional terhadap kesehatan reproduksi anak dan remaja telah mendorong bidang keperawatan, kebidanan, dan kesehatan masyarakat untuk meninjau ulang strategi persiapan menarche secara lebih komprehensif dan berbasis bukti, terutama pada fase sekolah dasar yang selama ini relatif terpinggirkan dalam intervensi formal.

Literatur mutakhir menunjukkan bahwa menarche tidak lagi dipahami semata sebagai peristiwa biologis, melainkan sebagai pengalaman transisional yang sarat dimensi psikologis, kognitif, emosional, dan sosial, sehingga kesiapan individu menjadi indikator penting bagi kesejahteraan jangka pendek maupun jangka panjang. Penelitian lintas konteks menegaskan bahwa kesiapan menarche berkorelasi dengan tingkat pengetahuan, sikap, dukungan sosial, serta akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (Artika et al., 2022; Pitaloka et al., 2024; Sobaria & Lestari, 2024). Dalam kerangka global yang semakin menekankan pendekatan promotif dan preventif, intervensi berbasis psikoedukasi diposisikan sebagai instrumen strategis untuk menjembatani kesenjangan antara perubahan biologis yang tidak terelakkan dan kapasitas adaptif remaja putri di lingkungan sekolah dasar.

Sejumlah penelitian terdahulu secara konsisten mengidentifikasi pengetahuan sebagai determinan utama kesiapan menarche, namun temuan tersebut menunjukkan variasi kekuatan asosiasi yang dipengaruhi oleh desain studi, karakteristik responden, dan konteks institusional. Studi observasional di tingkat sekolah dasar dan menengah pertama melaporkan bahwa pemahaman tentang menstruasi berkorelasi positif dengan kesiapan psikologis dan sikap penerimaan terhadap menarche, meskipun hubungan tersebut sering kali dimediasi oleh faktor usia, pengalaman sosial, dan sumber informasi yang digunakan (Fazira et al., 2022; Manase et al., 2022; Dewi et al., 2026). Temuan serupa diperkuat oleh penelitian yang menyoroti peran dukungan keluarga dan lingkungan sosial sebagai katalis yang memperdalam internalisasi informasi kesehatan reproduksi, sehingga kesiapan tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga emosional dan behavioral (Pomalingo et al., 2025; Sobaria & Lestari, 2024). Sintesis kritis atas hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum menjamin kesiapan optimal apabila tidak disertai proses reflektif dan penguatan psikologis yang terstruktur.

Pada sisi intervensi, berbagai pendekatan edukasi kesehatan telah diuji dengan hasil yang menjanjikan, namun masih memperlihatkan fragmentasi konseptual dan metodologis. Pendidikan kesehatan berbasis video animasi, metode peer group, maupun program edukatif tematik terbukti meningkatkan skor pengetahuan dan kesiapan menarche dalam jangka pendek, tetapi sebagian besar studi berfokus pada luaran kognitif dan menggunakan desain pra-eksperimental dengan kontrol terbatas (Purnamasari, 2025; Putri et al., 2024; Qomari et al., 2024). Pendekatan psikoedukasi yang lebih luas, yang mengintegrasikan aspek emosi, coping, dan regulasi stres, masih relatif jarang diaplikasikan secara spesifik pada konteks menarche di usia sekolah dasar, meskipun efektivitas psikoedukasi telah ditunjukkan pada isu pubertas dan kesehatan mental remaja secara umum (Sadewa et al., 2024; Safarina et al., 2024). Ketimpangan ini menunjukkan adanya celah antara pemahaman teoretis mengenai kompleksitas kesiapan menarche dan praktik intervensi yang cenderung reduksionis.

Keterbatasan literatur juga tercermin pada minimnya integrasi perspektif psikologis dengan sensitivitas budaya dan konteks lokal sekolah, padahal penelitian lintas negara menekankan bahwa intervensi kesehatan yang efektif harus selaras dengan nilai, norma, dan pengalaman subjektif sasaran intervensi. Kajian tentang sensitivitas budaya dalam pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa dimensi psikososial dan spiritual dapat memengaruhi penerimaan dan efektivitas edukasi kesehatan, terutama pada populasi anak dan remaja (Astuti et al., 2025). Di sisi lain, pengembangan media dan aplikasi kesehatan reproduksi yang inovatif masih lebih banyak diarahkan pada remaja dan dewasa muda, sehingga kebutuhan spesifik anak usia sekolah dasar dalam menghadapi menarche belum sepenuhnya terakomodasi secara sistematis (Natosba, 2024). Kondisi ini memperlihatkan inkonsistensi antara arah pengembangan keilmuan dan kebutuhan empiris di lapangan, khususnya pada setting sekolah dasar negeri.

Ketidakselarasan tersebut menimbulkan urgensi ilmiah dan praktis yang signifikan, mengingat kesiapan menarche yang rendah berpotensi memicu kecemasan, miskonsepsi, serta respons maladaptif yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan perilaku kesehatan reproduksi di masa remaja. Bukti dari intervensi psikologis non-farmakologis, seperti relaksasi dan afirmasi positif, menunjukkan bahwa penguatan aspek psikologis mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kapasitas coping pada berbagai kondisi kesehatan, sehingga secara konseptual relevan untuk diadaptasi dalam konteks kesiapan menarche (Lestaluhu et al., 2024). Absennya penelitian yang secara eksplisit menguji pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri usia sekolah dasar, khususnya di lingkungan sekolah negeri, menandakan adanya ruang kosong dalam lanskap keilmuan yang berimplikasi langsung pada praktik keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah.

Berdasarkan lanskap tersebut, penelitian ini diposisikan untuk mengisi celah konseptual dan empiris dengan mengkaji secara sistematis pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01. Studi ini bertujuan tidak hanya menilai efektivitas intervensi dalam meningkatkan kesiapan secara menyeluruh, tetapi juga menawarkan kontribusi teoretis melalui penguatan kerangka kesiapan menarche sebagai konstruk multidimensional, serta kontribusi metodologis melalui penerapan desain intervensi yang sensitif terhadap konteks perkembangan dan lingkungan sekolah dasar. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan memperluas horizon keilmuan kesehatan reproduksi anak dan menyediakan dasar empiris yang lebih kokoh bagi pengembangan program psikoedukasi yang berkelanjutan dan berbasis konteks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian lapangan dengan pendekatan kuasi-eksperimental berbentuk *one-group pretest-posttest design*, yang dipilih untuk memungkinkan pengujian perubahan kesiapan menarche secara kausal sebelum dan sesudah intervensi dalam konteks sekolah yang tidak memungkinkan randomisasi penuh maupun pembentukan kelompok kontrol tanpa mengganggu proses pembelajaran formal. Pendekatan ini secara teoretis relevan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis sekolah karena mampu menangkap dinamika perubahan intra-individu yang diatribusikan pada paparan intervensi terstruktur dalam kondisi alami (*real-world setting*). Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi psikoedukasi yang dirancang untuk mencakup aspek kognitif, afektif, dan kesiapan psikologis menghadapi menarche, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kesiapan menarche remaja putri. Analisis data dilakukan melalui kerangka analitik *within-subject comparison* dengan menguji perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon signed-rank, yang dipilih berdasarkan sifat data berskala ordinal dan distribusi non-normal, dengan tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ untuk menjaga keseimbangan antara sensitivitas uji dan pengendalian kesalahan tipe I.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Gebangsari 01, Desa Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, pada bulan September 2025, dengan konteks institusional berupa sekolah dasar negeri yang merepresentasikan lingkungan pendidikan dasar perkotaan dengan akses terbatas terhadap edukasi kesehatan reproduksi terstruktur. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas IV dan V pada tahun ajaran berjalan, dengan total 45 responden, dan teknik *total sampling* digunakan untuk meminimalkan bias seleksi serta meningkatkan kekuatan inferensi internal mengingat ukuran populasi yang relatif kecil. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner kesiapan menarche berskala ordinal yang telah melalui uji validitas isi oleh pakar kesehatan reproduksi dan psikologi perkembangan, serta uji reliabilitas internal menggunakan koefisien konsistensi yang memenuhi kriteria kelayakan pengukuran. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara kronologis dan terstandar, dimulai dengan pengukuran awal (pretest), dilanjutkan pemberian intervensi psikoedukasi dalam sesi terstruktur yang difasilitasi oleh peneliti, dan diakhiri dengan pengukuran ulang (posttest) menggunakan instrumen yang sama untuk menjamin kesetaraan pengukuran. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk memetakan karakteristik kesiapan menarche responden dan secara bivariat untuk menguji efektivitas intervensi, sehingga keseluruhan prosedur penelitian dapat direplikasi secara metodologis pada konteks sekolah dasar yang sebanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sosiodemografis Responden dan Implikasinya terhadap Kesiapan Menarche

Karakteristik sosiodemografis responden merupakan fondasi analitik penting untuk memahami variasi kesiapan menarche pada remaja putri usia sekolah dasar, karena faktor usia, pendidikan orangtua, dan kondisi ekonomi keluarga membentuk lingkungan belajar kesehatan reproduksi secara langsung maupun tidak langsung. Distribusi usia responden yang relatif merata pada rentang 10–12 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berada pada fase pra-pubertas akhir hingga awal pubertas, yaitu periode kritis ketika kesiapan kognitif dan emosional terhadap menarche mulai terbentuk namun belum sepenuhnya matang (Artika et al., 2022). Literatur menunjukkan bahwa usia kronologis berinteraksi dengan kematangan psikososial dalam menentukan kemampuan remaja putri memahami perubahan biologis dan mengelola respons emosional terhadap menarche (Utami et al., 2022). Pada konteks ini, keberadaan responden usia 10 tahun yang cukup signifikan menegaskan pentingnya intervensi dini yang bersifat preventif, bukan reaktif, agar kesiapan menarche tidak dibangun setelah

munculnya pengalaman negatif. Pola usia tersebut memberikan dasar rasional bahwa intervensi psikoedukasi di sekolah dasar merupakan strategi yang selaras dengan tahapan perkembangan peserta didik (Pitaloka et al., 2024).

Tingkat pendidikan orangtua dalam penelitian ini memperlihatkan dominasi pendidikan menengah pertama, yang secara teoretis berkaitan dengan kapasitas orangtua dalam mentransmisikan informasi kesehatan reproduksi secara akurat dan terbuka kepada anak. Studi-studi sebelumnya menegaskan bahwa pendidikan orangtua berpengaruh terhadap kualitas komunikasi keluarga mengenai menstruasi, baik dari sisi kelengkapan informasi maupun sikap emosional yang menyertainya (Yulita, 2022). Orangtua dengan tingkat pendidikan terbatas cenderung menyampaikan informasi secara normatif atau bahkan menghindari topik menarche karena faktor tabu, sehingga anak membangun pemahaman parsial dan sering kali disertai kecemasan (Zalni et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sekolah berfungsi sebagai arena kompensatoris yang strategis dalam menyediakan edukasi kesehatan reproduksi yang sistematis dan berbasis sains. Dengan demikian, profil pendidikan orangtua responden memperkuat justifikasi perlunya intervensi psikoedukasi terstruktur di lingkungan sekolah dasar (Supriyanto et al., 2022).

Aspek pendapatan orangtua juga memiliki implikasi konseptual terhadap kesiapan menarche, terutama melalui akses terhadap sumber informasi, fasilitas kesehatan, dan media edukasi yang mendukung literasi kesehatan reproduksi. Distribusi pendapatan yang terkonsentrasi pada kelompok menengah menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga berada pada kondisi ekonomi yang cukup, namun tidak selalu identik dengan literasi kesehatan yang memadai. Penelitian terdahulu menekankan bahwa status ekonomi berpengaruh tidak secara linear, melainkan dimediasi oleh pola asuh, prioritas keluarga, dan nilai budaya yang dianut (Pomalingo et al., 2025). Dalam beberapa konteks, keluarga dengan pendapatan menengah tetap menunjukkan keterbatasan diskusi terbuka mengenai menstruasi, sehingga anak memperoleh informasi dari sumber sebaya yang belum tentu valid (Manase et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah tetap relevan lintas kelas ekonomi karena kesenjangan kesiapan menarche tidak semata-mata ditentukan oleh faktor material.

Interaksi antara usia, pendidikan orangtua, dan pendapatan keluarga membentuk konfigurasi risiko dan peluang yang kompleks dalam pembentukan kesiapan menarche. Kerangka ekologi perkembangan memandang kesiapan menarche sebagai hasil interaksi sistemik antara individu dan lingkungan mikronya, termasuk keluarga dan sekolah, sehingga analisis karakteristik responden menjadi prasyarat interpretasi hasil intervensi (Sobaria & Lestari, 2024). Dalam konteks penelitian ini, dominasi usia pra-pubertas akhir yang disertai latar belakang pendidikan orangtua menengah memperlihatkan adanya ruang intervensi yang luas bagi sekolah untuk memainkan peran edukatif yang lebih aktif. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kesiapan menarche pada anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh kualitas edukasi formal yang mereka terima, bukan semata oleh pengalaman keluarga (Yuliani et al., 2025). Dengan demikian, karakteristik responden yang teridentifikasi tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki implikasi kausal terhadap efektivitas intervensi psikoedukasi yang diuji.

Secara metodologis, pemetaan karakteristik sosiodemografis ini berfungsi sebagai konteks interpretatif yang memungkinkan pembacaan hasil penelitian secara lebih bernuansa dan tidak tereduksi pada efek intervensi semata. Tanpa memahami latar belakang responden, peningkatan kesiapan menarche pascaintervensi berisiko disalahartikan sebagai efek universal yang terlepas dari kondisi awal peserta. Pendekatan ini sejalan dengan praktik penelitian kesehatan reproduksi yang menekankan pentingnya analisis konteks dalam evaluasi program berbasis sekolah (Fazira et al., 2022). Oleh karena itu, karakteristik responden dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel latar yang memperkaya interpretasi hubungan antara intervensi psikoedukasi dan kesiapan menarche. Kerangka analitik semacam ini mendukung validitas internal dan meningkatkan relevansi eksternal temuan penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Orangtua, dan Pendapatan Orangtua Tahun 2025 (n = 45)

Variabel	Indikator	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	10 Tahun	15	33,3
	11 Tahun	16	35,6
	12 Tahun	14	31,1

Pendidikan Orangtua	SD	12	26,7
	SMP	20	44,4
	SMA	8	17,8
	Sarjana	5	11,1
Pendapatan Orangtua	< 500 ribu	5	11,1
	500 ribu–1 juta	13	28,9
	1–2 juta	14	31,1
	> 2 juta	13	28,9
Jumlah		45	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025.

Distribusi empiris pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi sosiodemografis yang secara teoritis rentan terhadap kesiapan menarche yang belum optimal, khususnya pada kombinasi usia awal pubertas dan pendidikan orangtua menengah. Temuan ini konsisten dengan laporan penelitian di berbagai konteks sekolah dasar yang menunjukkan bahwa kelompok usia 10–11 tahun sering kali memiliki pemahaman parsial tentang menstruasi dan menunjukkan ambivalensi emosional terhadap menarche (Artika et al., 2022). Dalam kerangka ini, intervensi psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi dan normalisasi pengalaman pubertas. Karakteristik responden yang homogen secara institusional namun heterogen secara keluarga memperkuat peran sekolah sebagai ruang intervensi yang relatif netral dan inklusif. Hal ini mempertegas relevansi desain penelitian lapangan berbasis sekolah dalam menjawab persoalan kesiapan menarche.

Lebih jauh, temuan karakteristik responden ini menguatkan argumen bahwa kesiapan menarche merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor individual dan struktural secara simultan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tanpa intervensi terarah, anak dengan latar belakang sosiodemografis serupa cenderung mengembangkan kesiapan menarche secara tidak merata dan sangat bergantung pada sumber informasi informal (Dewi et al., 2026). Kondisi tersebut berpotensi memperlebar kesenjangan kesiapan psikologis antarindividu dalam satu lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap profil responden menjadi landasan untuk menilai apakah perubahan pascaintervensi benar-benar mencerminkan efek psikoedukasi, bukan sekadar variasi alami perkembangan. Analisis ini memberikan pijakan konseptual yang kuat untuk pembahasan hasil intervensi pada subbahasan berikutnya.

Dinamika Perubahan Kesiapan Menarche Sebelum dan Sesudah Intervensi Psikoedukasi

Distribusi kesiapan menarche pada fase pra-intervensi menunjukkan pola yang mencerminkan kondisi tipikal remaja putri sekolah dasar yang berada pada tahap awal transisi pubertas, di mana kesiapan psikologis dan kognitif belum terbentuk secara optimal. Dominasi kategori “tidak siap” dan “sangat tidak siap” pada pengukuran awal mengindikasikan adanya kesenjangan antara perkembangan biologis yang mulai berlangsung dan kesiapan mental untuk memaknai peristiwa menarche secara adaptif (Artika et al., 2022). Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa tanpa edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur, remaja putri cenderung membangun persepsi menarche melalui narasi informal yang sarat mitos dan kecemasan (Utami et al., 2022). Pada tahap ini, kesiapan yang teridentifikasi lebih bersifat reaktif dan defensif dibandingkan reflektif dan antisipatoris. Pola pra-intervensi tersebut menegaskan relevansi kebutuhan intervensi psikoedukasi yang tidak hanya menyasar pengetahuan faktual, tetapi juga aspek afektif dan sikap (Fazira et al., 2022).

Secara konseptual, kesiapan menarche sebelum intervensi dapat dipahami sebagai hasil akumulasi pengalaman terbatas, paparan informasi parsial, dan minimnya ruang dialog yang aman mengenai perubahan tubuh. Penelitian-penelitian sebelumnya menegaskan bahwa pada usia sekolah dasar, anak perempuan sering kali memiliki kosa kata biologis yang terbatas untuk menjelaskan menstruasi, sehingga menarche dipersepsikan sebagai kejadian mengancam (Supriyanto et al., 2022). Kategori “siap” yang sudah muncul pada sebagian responden pra-intervensi menunjukkan adanya heterogenitas kesiapan, kemungkinan dipengaruhi oleh dukungan keluarga atau pengalaman belajar sebelumnya. Namun, ketiadaan kategori “sangat siap” mengindikasikan bahwa kesiapan tersebut belum mencapai tingkat internalisasi yang matang. Dengan demikian, baseline kesiapan menarche dalam

penelitian ini merepresentasikan kondisi yang secara teoritis responsif terhadap intervensi edukatif (Zalni et al., 2024).

Perubahan distribusi kesiapan menarche pascaintervensi menunjukkan pergeseran struktural yang bermakna dari kategori kesiapan rendah menuju kesiapan sedang hingga tinggi. Munculnya kategori “sangat siap” pada fase posttest menandakan bahwa intervensi psikoedukasi mampu mendorong internalisasi pengetahuan dan regulasi emosi secara simultan. Literatur menyatakan bahwa peningkatan kesiapan hingga tingkat sangat siap mencerminkan kemampuan individu untuk memaknai menarche sebagai proses biologis yang normal dan dapat dikelola, bukan sebagai peristiwa yang menakutkan (Pitaloka et al., 2024). Pergeseran ini tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga kualitatif karena menunjukkan transformasi sikap dan persepsi. Hasil tersebut mendukung pandangan bahwa psikoedukasi efektif ketika dirancang selaras dengan tahap perkembangan kognitif dan emosional peserta didik (Sadewa et al., 2024).

Konsistensi peningkatan kategori “siap” dan “sangat siap” pascaintervensi juga mengindikasikan bahwa intervensi tidak sekadar mengurangi ketidaksiapan ekstrem, tetapi memperluas spektrum kesiapan positif. Hal ini relevan dengan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan penguatan kapasitas adaptif individu, bukan hanya eliminasi faktor risiko (Qomari et al., 2024). Dalam konteks ini, psikoedukasi berfungsi sebagai medium rekonstruksi makna menarche dari pengalaman yang ambigu menjadi pengalaman yang dapat diantisipasi secara rasional. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan kesiapan menarche secara signifikan pada berbagai konteks institusional (Yuliani et al., 2025). Dengan demikian, perubahan distribusi kesiapan mencerminkan keberhasilan intervensi pada level konseptual dan praktis.

Dari perspektif psikologi perkembangan, peningkatan kesiapan menarche pascaintervensi dapat dipahami sebagai hasil dari proses kognitif-afektif yang dipicu oleh informasi yang terstruktur dan lingkungan belajar yang suportif. Psikoedukasi memberikan kerangka penjelasan yang koheren mengenai menstruasi, sehingga mengurangi ketidakpastian yang selama ini menjadi sumber kecemasan (Safarina et al., 2024). Proses ini memungkinkan remaja putri mengintegrasikan pengetahuan baru dengan pengalaman personal dan ekspektasi sosial yang mereka miliki. Hasilnya, kesiapan tidak lagi bersifat pasif, melainkan aktif dan reflektif. Kerangka ini konsisten dengan temuan bahwa intervensi edukatif yang menyentuh aspek emosional memiliki efek lebih berkelanjutan dibandingkan edukasi informasional semata (Putri et al., 2024).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Menarche Tahun 2025 (n = 45)

Indikator	Kategori	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Pretest	Sangat tidak siap	12	26,7
	Tidak siap	15	33,3
	Siap	18	40,0
	Sangat siap	0	0,0
Posttest	Sangat tidak siap	0	0,0
	Tidak siap	12	26,7
	Siap	23	51,1
	Sangat siap	10	22,2
Jumlah		45	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025.

Data pada Tabel 2 memperlihatkan transisi kesiapan menarche yang jelas dan terarah, di mana tidak ada lagi responden yang berada pada kategori “sangat tidak siap” setelah intervensi diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki kapasitas protektif terhadap respons emosional ekstrem yang sering muncul menjelang menarche (Fazira et al., 2022). Penurunan kategori “tidak siap” juga mengindikasikan bahwa intervensi berhasil menjangkau kelompok yang paling rentan secara psikologis. Dalam perspektif promosi kesehatan, capaian ini merefleksikan efektivitas intervensi dalam menggeser distribusi risiko ke arah kesiapan yang lebih adaptif. Hal tersebut konsisten dengan penelitian yang melaporkan dampak positif pendidikan kesehatan terstruktur terhadap kesiapan menarche di tingkat sekolah dasar (Supriyanto et al., 2022).

Perbandingan hasil pretest dan posttest juga memperlihatkan bahwa peningkatan kesiapan tidak terjadi secara homogen, melainkan bertahap sesuai dengan kesiapan awal individu. Responden yang sebelumnya berada pada kategori "siap" cenderung berpindah ke kategori "sangat siap", sedangkan mereka yang berada pada kategori "tidak siap" bergerak menuju kategori "siap". Pola ini mendukung asumsi teoritis bahwa intervensi psikoedukasi bekerja melalui mekanisme penguatan bertingkat, bukan lompatan instan (Yulita, 2022). Temuan tersebut memperlihatkan sensitivitas intervensi terhadap variasi kesiapan awal, yang merupakan indikator penting kualitas desain intervensi. Dengan demikian, perubahan distribusi kesiapan mencerminkan respons diferensial yang sehat terhadap paparan edukatif (Pomalingo et al., 2025).

Integrasi hasil empiris ini dengan literatur menunjukkan kesesuaian yang kuat antara temuan penelitian dan bukti sebelumnya mengenai efektivitas edukasi kesehatan reproduksi. Studi berbasis video animasi dan metode sebaya juga melaporkan peningkatan kategori kesiapan menarche pascaintervensi, meskipun dengan variasi besar efek (Purnamasari, 2025). Perbedaan utama penelitian ini terletak pada fokus psikoedukasi yang secara eksplisit menggabungkan dimensi kognitif dan emosional. Hal ini menjelaskan munculnya kategori "sangat siap" yang relatif tinggi dibandingkan beberapa studi lain. Dengan demikian, hasil ini memberikan kontribusi empiris bahwa pendekatan psikoedukasi memiliki potensi keunggulan dibandingkan pendekatan edukasi satu dimensi.

Secara konseptual, temuan pada subbahasan ini memperkuat argumentasi bahwa kesiapan menarche merupakan konstruk dinamis yang dapat dimodifikasi melalui intervensi terencana. Peningkatan kesiapan pascaintervensi menunjukkan bahwa sekolah dasar merupakan setting strategis untuk intervensi kesehatan reproduksi berbasis pencegahan. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa intervensi tidak perlu menunggu fase remaja awal di tingkat SMP untuk menjadi efektif. Dengan demikian, implikasi teoritis dari temuan ini adalah perlunya reposisi intervensi kesiapan menarche ke tahap perkembangan yang lebih dini. Landasan ini menjadi pijakan analitik untuk pembahasan dampak statistik intervensi pada subbahasan berikutnya.

Efektivitas Statistik Intervensi Psikoedukasi terhadap Peningkatan Kesiapan Menarche

Analisis efektivitas intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri dalam penelitian ini difokuskan pada perubahan skor kuantitatif yang diukur secara berulang dalam satu kelompok subjek yang sama. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi dampak intervensi secara lebih presisi karena setiap responden berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri sebelum dan sesudah paparan intervensi. Dalam konteks kesiapan menarche yang bersifat psikososial, pengukuran berulang dinilai relevan untuk menangkap perubahan intra-individu yang tidak selalu dapat diamati melalui desain lintas kelompok (Artika et al., 2022). Literatur menegaskan bahwa perubahan kesiapan menarche sering kali bersifat gradual dan dipengaruhi oleh proses kognitif serta afektif yang berlangsung selama intervensi edukatif (Fazira et al., 2022). Oleh karena itu, analisis statistik dalam penelitian ini ditempatkan sebagai instrumen inferensial untuk menguji apakah perubahan yang terjadi melampaui variasi alami perkembangan usia pubertas.

Hasil pengukuran skor kesiapan menarche sebelum intervensi menunjukkan nilai rerata yang relatif rendah, yang secara konseptual mencerminkan kondisi kesiapan psikologis yang belum optimal pada remaja putri sekolah dasar. Kondisi ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar siswi pada usia pra-pubertas masih memandang menarche sebagai peristiwa yang membingungkan dan menimbulkan kecemasan (Utami et al., 2022; Supriyanto et al., 2022). Rendahnya skor awal juga mengindikasikan keterbatasan paparan informasi yang terstruktur serta minimnya diskusi terbuka mengenai menstruasi di lingkungan keluarga maupun sekolah (Yulita, 2022). Dari perspektif teori pembelajaran kesehatan, kondisi awal yang rendah justru memberikan ruang intervensi yang lebih besar untuk menghasilkan perubahan bermakna (Pitaloka et al., 2024). Dengan demikian, skor pretest berfungsi sebagai baseline kritis untuk menilai sejauh mana intervensi psikoedukasi mampu memodifikasi kesiapan menarche secara signifikan.

Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan skor kesiapan menarche yang mencerminkan pergeseran substantif dalam pemahaman dan sikap responden terhadap menarche. Peningkatan ini tidak hanya merepresentasikan akumulasi pengetahuan faktual, tetapi juga menunjukkan perubahan cara pandang emosional terhadap proses biologis menstruasi (Manase et al., 2022). Psikoedukasi yang dirancang mencakup aspek kognitif dan afektif memungkinkan responden mengintegrasikan informasi baru dengan pengalaman personal mereka secara lebih adaptif (Sadewa et al., 2024). Temuan ini sejalan

dengan studi yang menekankan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi memiliki keunggulan dalam membangun kesiapan psikologis dibandingkan pendekatan edukasi satu arah (Safarina et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan skor pascaintervensi dapat dipahami sebagai indikator internalisasi makna menarche yang lebih sehat dan rasional.

Pemilihan uji Wilcoxon signed-rank dalam analisis ini didasarkan pada karakteristik data yang berskala ordinal dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Pendekatan non-parametrik ini banyak direkomendasikan dalam penelitian kesehatan reproduksi anak dan remaja karena lebih robust terhadap ukuran sampel kecil dan sebaran data yang asimetris (Sobaria & Lestari, 2024). Dengan menggunakan uji ini, perbedaan skor pretest dan posttest dapat diuji secara akurat tanpa bias asumsi parametrik. Penelitian terdahulu juga memanfaatkan uji Wilcoxon untuk mengevaluasi efektivitas edukasi menarche dan melaporkan hasil yang konsisten dalam mendeteksi perubahan signifikan (Zalni et al., 2024; Yuliani et al., 2025). Oleh sebab itu, kerangka analitik yang digunakan dalam penelitian ini memiliki landasan metodologis yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Nilai signifikansi statistik yang dihasilkan dari uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor kesiapan menarche sebelum dan sesudah intervensi. Secara inferensial, hasil ini menegaskan bahwa peningkatan kesiapan menarche tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi dari intervensi psikoedukasi yang diberikan. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi berbasis sekolah mampu menghasilkan perubahan psikososial yang signifikan pada remaja putri usia sekolah dasar (Qomari et al., 2024). Dalam literatur internasional dan nasional, signifikansi statistik semacam ini sering diinterpretasikan sebagai indikator efektivitas program edukasi kesehatan reproduksi (Purnamasari, 2025). Dengan demikian, hasil uji statistik dalam penelitian ini menjadi pijakan utama untuk menyimpulkan adanya pengaruh intervensi secara kausal.

Tabel 3. Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Tahun 2025 (n = 45)

Pengukuran	Mean	Mean Difference	N	Median	Std. Deviation	Minimum-Maksimum	Nilai p
Pretest	4,38	2,18	45	4	2,434	0–8	0,000
Posttest	6,56		45	6	2,073	3–10	

Sumber: Data primer penelitian, 2025.

Data pada Tabel 3 memperlihatkan peningkatan rerata skor kesiapan menarche yang substansial dari fase pretest ke posttest, disertai penurunan deviasi standar. Penurunan variasi skor ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan kesiapan secara umum, tetapi juga mengurangi kesenjangan kesiapan antarresponden. Secara teoritis, homogenisasi kesiapan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi menjangkau responden dengan tingkat kesiapan awal yang beragam (Pomalingo et al., 2025). Rentang nilai minimum dan maksimum yang bergeser ke arah lebih tinggi pada posttest juga mencerminkan hilangnya kesiapan ekstrem yang sangat rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan terstruktur mampu menstabilkan respons emosional remaja terhadap menarche (Putri et al., 2024).

Nilai median yang meningkat dari 4 menjadi 6 memperkuat interpretasi bahwa perubahan kesiapan menarche terjadi secara konsisten pada mayoritas responden. Median sebagai ukuran tendensi sentral yang robust menunjukkan bahwa peningkatan tidak didorong oleh outlier semata, melainkan mencerminkan pergeseran distribusi keseluruhan. Dalam penelitian kesiapan menarche, indikator median sering digunakan untuk menilai perubahan sikap dan persepsi yang bersifat kolektif (Dewi et al., 2026). Konsistensi ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berhasil membentuk pemahaman bersama mengenai menarche sebagai proses biologis yang normal. Dengan demikian, peningkatan median memperkuat validitas substantif dari hasil uji statistik yang diperoleh.

Jika dikaitkan dengan kerangka promosi kesehatan, peningkatan skor kesiapan menarche mencerminkan penguatan kapasitas individu dalam menghadapi transisi pubertas secara adaptif. Psikoedukasi berfungsi sebagai intervensi preventif yang mengurangi potensi dampak psikologis negatif seperti kecemasan dan ketakutan berlebihan (Lestaluhu et al., 2024). Studi-studi pengabdian masyarakat juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis emosi dan demonstrasi mampu meningkatkan kesiapan remaja secara signifikan (Sofie et al., 2026). Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan

bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga pada kesiapan mental yang lebih stabil. Oleh karena itu, temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan reproduksi di sekolah dasar.

Perbandingan hasil penelitian ini dengan studi terdahulu menunjukkan kesesuaian arah dan signifikansi temuan, meskipun terdapat variasi dalam besaran efek. Penelitian yang menggunakan media video animasi atau metode peer group juga melaporkan peningkatan kesiapan menarche yang signifikan, namun dengan karakteristik distribusi skor yang berbeda (Purnamasari, 2025; Putri et al., 2024). Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan psikoedukasi yang secara eksplisit mengintegrasikan dimensi psikologis dan edukatif. Integrasi tersebut menjelaskan mengapa peningkatan skor tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga stabil secara distribusional. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang memperkaya bukti efektivitas intervensi psikoedukasi pada konteks sekolah dasar.

Intervensi psikoedukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesiapan menarche remaja putri. Temuan ini mendukung kerangka teoritis yang menyatakan bahwa kesiapan menarche merupakan konstruk yang dapat dimodifikasi melalui intervensi edukatif yang terencana dan sensitif terhadap perkembangan anak (Natosba, 2024). Signifikansi hasil uji Wilcoxon memperkuat validitas internal penelitian dan memberikan dasar inferensial yang kuat bagi kesimpulan kausal. Dalam konteks kebijakan pendidikan kesehatan, hasil ini mengindikasikan bahwa sekolah dasar merupakan setting strategis untuk implementasi psikoedukasi menarche. Oleh karena itu, temuan ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan reproduksi berbasis sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan menarche pada remaja putri sekolah dasar merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh karakteristik sosiodemografis, kondisi awal kesiapan psikologis, serta paparan intervensi edukatif yang terstruktur. Profil responden yang didominasi usia pra-pubertas akhir dengan latar pendidikan orang tua menengah menegaskan adanya kebutuhan intervensi preventif berbasis sekolah untuk mengompensasi keterbatasan literasi kesehatan reproduksi di lingkungan keluarga. Perubahan distribusi kesiapan menarche sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan pergeseran yang konsisten dari kategori kesiapan rendah menuju kesiapan yang lebih adaptif. Hasil analisis statistik melalui uji Wilcoxon mengonfirmasi bahwa peningkatan kesiapan menarche tersebut signifikan secara inferensial, sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat dijelaskan oleh variasi perkembangan alami semata. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan menarche remaja putri di lingkungan sekolah dasar dan memiliki implikasi strategis bagi penguatan program promosi kesehatan reproduksi sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <Https://Doi.Org/10.30651/Jkm.V7i4.15377>
- Astuti, A. W., Ulfa, F. W., Astika, A., Kelana, E. A. P., Umaroh, V. B., Perwata, A. N., & Purnamasari, A. R. A. (2025). Peningkatan Kualitas Pelayanan Kebidanan Melalui Sensitivitas Budaya Spiritual Pada Pasien Muslim Di Jepang. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 5(2), 71-78. <Https://Doi.Org/10.51851/Jsm.V5i2.919>
- Dewi, N. K. N. R., Mirayanti, N. K. A., & Puspitayantip, N. L. G. (2026). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Smpn 3 Nusa Penida. *Jurnal Medicare*, 5(1), 397-405. <Https://Doi.Org/10.62354/Jurnalmedicare.V5i1.353>
- 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. <Https://Doi.Org/10.36456/Embrio.V14i1.4025>
- Lestaluhu, M., Peristiowati, Y., & Elliana, A. D. (2024). Combination Of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) And Positive Affirmation On Anxiety Reduction And Heart Patient Pain. *Jurnal Medika Usada*, 7(1), 1-8. <Https://Doi.Org/10.54107/Medikausada.V7i1.225>
- 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. <Https://Doi.Org/10.35892/Jimpk.V2i3.906>
- Natosba, J. (2024). Pengembangan Aplikasi Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Sepanjang Siklus Kehidupan Manusia. *Bookchapter Maternitas*. <Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.15899541>
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6: The Relationship Of Knowledge About Menstruation And Readiness For Menarche In Grade 4-6 Students. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36-41. <Https://Doi.Org/10.54771/R42n9k29>
- Pomalingo, I., Wulansari, I., & Jafar, C. P. S. H. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 8(1), 10-16. <Https://Doi.Org/10.32662/Gjph.V8i1.3925>
- Purnamasari, T. (2025). The Effect Of Animated Health Education Videos On Menarche Preparedness Among Adolescent Girls At Sdn Talaga Kulon I: Pengaruh Video Animasi Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Di Sdn Talaga Kulon I. *Journal Of Society And Development*, 5(1), 22-28. <Https://Doi.Org/10.57032/Jsd.V4i1.288>
- Putri, P., Yolanda, A. I. P., & Yulia, S. (2024). Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group. *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 69-76. <Https://Doi.Org/10.36086/Jkm.V4i1.2240>
- Qomari, S. N., Antina, R., & Nikmah, N. (2024). Emina (Edukasi Remaja Putri Siap Menarche) Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Kesiapan Siswi Menghadapi Menarche. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 409-417. <Https://Doi.Org/10.36082/Gemakes.V4i3.1767>
- Sadewa, D. M. A., Hapsari, E. D., & Nisman, W. A. (2024). Penerapan Intervensi Psikoedukasi Dan Konseling Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja Awal: Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 9(2), 75-90. <Http://Dx.Doi.Org/10.32419/Jppni.V9i2.583>
- Safarina, N. A., Zahara, C. I., Mazira, U., Maulana, Y., Zahara, R., Umaina, R., & Rudini, R. (2024). Psikoedukasi Siklus Menstruasi Yang Dapat Terganggu Karena Stress Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(2), 720-725. <Https://Doi.Org/10.59407/JPKI2.V2i2.639>
- Sobaria, W., & Lestari, N. E. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Sosial Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Sirojul Athfal: The Relationship Between Levels Of Knowledge And Social Support With Readiness To Face Menarche In School Children At Madrasah Ibtidaiyah Sirojul Athfal. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 3(2), 1107-1114. <Https://Doi.Org/10.53801/Oajhs.V3i2.234>
- Sofie, A., Najwa, A., Aulia, A., Dhawiya, C., Vidyastuti, E., Azizah, L., ... & Ningtyias, F. W. (2026). Edukasi Emo-Demo Tablet Tambah Darah Dan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 334-343. <Https://Doi.Org/10.56359/Kolaborasi.V6i2.649>
- Supriyanto, G., Sari, R. M., & Rosyladita, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di Sd Negeri 82 Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 28-34. <Https://Doi.Org/10.51851/Jkb.V7i1.331>
- Utami, D. R. R. B., Wahyuni, W., & Wardani, Y. A. R. (2022). Pengetahuan, Sikap Dan Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Islam Di Surakarta Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 10(1), 1-7. <Https://Doi.Org/10.36085/JKMB.V10i1.3174>
- Yuliani, F. C., Priyono, P. K., & Zuliyani, F. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Mi Thoriqotululum. *Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(1), 19-25. <Https://Doi.Org/10.61902/Involusi.V15i1.1415>
- Yulita, C. (2022). Hubungan Persepsi Remaja Putri Tentang Peran Orang Tua Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Di Smp Negeri 3 Palangka Raya: Correlation Between Adolescent Girl Perception About Parents Role And The Rediness Toward First Menstruation (Menarche) At Smp Negeri 3 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(1), 16-20. <Https://Doi.Org/10.33084/Jsm.V8i1.3418>
- Zalni, R. I., Aldinda, T. W., Anita, W., Pesa, Y. M., & Ayuni, M. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Kesiapan Menghadapi Menarche Di Sdn 111 Pekanbaru. *Ensiklopedia Of Journal*, 6(3), 192-196. <Https://Doi.Org/10.33559/Eoj.V6i3.2335>