

KESIAPAN ANAK DAN PERAN ORANG TUA MUSLIM DALAM MEMPERSIAPKAN *MENARCHE*

Nur Maharani¹⁾, Restuning Widiasih²⁾, Fanny Adistie³⁾

¹⁾²⁾³⁾Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

E-mail: restuning.widiasih@unpad.ac.id

ABSTRACT

Menarche a physiological process in puberty as a sign of the maturity in women's reproductive organs. For Muslim women, a menarche is also an important event, because it signifies that a woman becomes 'baligh' (adult). Previous research shows that girls feel scared and unprepared when menarche, and limited information about family support for children. The purpose of this study was to examine the readiness of children and the roles of Muslim parents in dealing with menarche. This study applied a quantitative descriptive approach, the samples were selected using the purposive sampling technique, 176 students and parents from SDIT Imam Bukhari school involved in this study. The instrument was a questionnaire that assesses children's readiness and parents' roles in assisting menarche. Data were analyzed using a frequency distribution. More than half of girls have good readiness (54.5%), and other children in the category moderate or poor. Parents as educators have a good role in preparing girls (52.3%) in component needs, motives, and goals. Most children are ready in dealing with menarche and getting support from parents. Providing menarche information at school would help children readiness especially who are in categories moderate and poor.

Keywords: Child; readiness; menarche; Muslim; the role of parents.

ABSTRAK

Menarche adalah peristiwa fisiologi dimasa pubertas sebagai tanda kematangan organ reproduksinya. Bagi perempuan Muslim peristiwa tersebut adalah penting karena menandakan seseorang telah 'baligh' (dewasa). Penelitian sebelumnya menunjukkan anak perempuan merasa takut dan tidak siap saat *menarche* dan terbatas informasi tentang dukungan keluarga pada anaknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kesiapan anak dan peran orang tua Muslim menghadapi menarche. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, jumlah responden sebanyak 176 siswi dan orang tua dari kelas IV, V dan VI SDIT Imam Bukhari. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang mengkaji kesiapan anak dan peran orang tua dalam menghadapi *menarche*. Lebih dari setengah anak perempuan berada pada kategori baik (54.5%), dan anak yang lainnya berada pada kategori

cukup atau kurang. Orang tua sebagai pendidik memiliki peran yang baik dalam mempersiapkan anak perempuan (52.3%) dalam komponen-komponen kesiapan kebutuhan, motif dan tujuan. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar anak siap menghadapi menstruasi dan mendapatkan dukungan orang tua. Pemberian informasi dan pendampingan oleh guru dan orang tua akan membantu meningkatkan kesiapan anak dengan kategori cukup atau kurang dalam menghadapi *menarche*.

Kata Kunci: Anak; kesiapan; *menarche*; muslim; peran orang tua.

PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang paling besar pada remaja perempuan berhubungan dengan kematangan organ reproduksi adalah menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa meluruhnya dinding endometrium akibat tidak pembuahan pada ovum yang ditandai dengan tandaidengan pengeluaran darah dari rahim ke vagina (Janiwarty & Pieter, 2013; Mansur, 2009). Remaja perempuan memerlukan adaptasi akan perubahan yang terjadi dalam dirinya, terutama saat menstruasi untuk pertama kalinya atau yang disebut dengan *menarche* (Reece & Barbieri, 2010). Peristiwa ini merupakan hal yang istimewa untuk remaja karena *menarche* berbeda dengan perubahan pubertas lainnya, *menarche* terjadi secara mendadak, mencolok dan merupakan peristiwa yang biasanya masih mudah diingat bagi kebanyakan wanita (Alcalá-Herrera & Marván, 2014). Remaja merasakan kekhawatiran, ketakutan, malu, terjadi penolakan fisiologis hingga pengalaman traumatik terkait *menarche*,

dibutuhkan kesiapan mental dan fisik dalam menghadapi *menarche*.

Kesiapan terbagi dalam kesiapan fisik, emosional, kebutuhan, motif, keterampilan, pengetahuan dan pengalaman (Slameto, 2003). Anggapan *menarche* sebagai kejadian yang negatif ditemukan pada penelitian terhadap siswi kelas VII SMP, setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi, respon siswi menjadi positif (Ruspawan & Rosilawati, 2011). Hal ini menandakan kurangnya pengetahuan akan membuat remaja mengalami respon negatif dan hal itu akan berdampak pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*.

Budaya dan norma sosial di masyarakat juga mempengaruhi kesiapan dan persepsi remaja putri mengenai *menarche*. Berbagai penelitian beberapa menemukan perbedaan sikap dalam menghadapi *menarche*, di Benin, dan Kamerun, *menarche* dianggap sebagai momen yang menyenangkan. Di India

Selatan, menarche dirayakan dengan pesta besar. Hal yang berbeda terjadi di Zambia, Turki dan Sri Lanka, wanita masuk ke pengasingan selama menstruasi untuk istirahat, dan dipedesaan Turki, seorang gadis menarche akan ditampar untuk mengingatkan akan kesucian dan kerendahan hatinya (Uskul, 2004). Selain budaya dan norma sosial di masyarakat, kesiapan anak dalam menghadapi menarche memerlukan informasi dari orang tua dan mereka adalah sumber informasi utama anak (Prasetyo, 2016; Aboyeji et al, 2005; Setiowati & Purwati, 2015). Semakin anak mengetahui tentang menarche semakin, semakin siap untuk menghadapi menarche (Marván & Molina-Abolnik, 2012), penelitian menunjukkan komunikasi yang efektif antara ibu dan anak akan membantu anak mempersiapkan menstruasi pertamanya (Fajri & Khairani, 2011). Anak perempuan akan lebih nyaman berdiskusi dengan ibu karena merupakan orang yang bisa dipercaya dan pendengar yang baik atas segala keluhan anak perempuan mereka (Jarrah & Kamel, 2012).

Dari sudut pandang agama Islam, agama yang dianut oleh mayoritas orang Indonesia menarche mempunyai arti khusus yaitu tanda baligh, yaitu masa

dimana perempuan bertanggung jawab secara mandiri untuk menjaga sikap dan perilakunya, mengamalkan ajaran Islam sesuai dengan aturan Islam seperti wajib solat, puasa, beribadah, dan adapula aturan yang harus dilakukan berkaitan dengan membersihkan diri pada saat menstruasi (Albantany, 2014). Studi pendahuluan menunjukkan siswa SD usia 10-12 telah banyak yang menstruasi, penjelasan tentang menstruasi dilakukan 1 kali 1 tahun, tidak ada konsultasi pribadi, atau melibatkan orangtua dalam pendampingan anak. Pengetahuan terkait menstruasi dan reproduksi juga didapatkan oleh kelas VI dari mata pelajaran IPA diberikan secara klasikal, sebatas proses fisiologi menstruasi. Anak perempuan yang sedang menstruasi melapor dan ijin untuk pura-pura sholat karena malu dengan teman-temannya. Anak perempuan merasa takut, tidak siap saat *menarche*, dan terbatas informasi tentang dukungan keluarga terhadap anak dalam mempersiapkan menstruasi pertama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kesiapan anak dan peran orang tua Muslim menghadapi menarche

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel

penelitian ini yaitu kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* dan peran orang tua dalam menghadapi *menarche*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi beserta orang tuanya baik ayah atau ibu dari kelas IV, V dan VI pada tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah 141 siswi dan 141 orang tua.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan untuk mengambil sampel adalah anak yang belum mengalami *menarche* beserta orang tuanya dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Total sampel pada penelitian ini sebanyak 88 siswi beserta 88 orang tua baik ayah atau ibu saja. Penelitian ini menggunakan instrumen

berupa kuesioner kesiapan anak dan kuesioner peran orang tua yang telah diadaptasi dan dimodifikasi dari kuesioner kesiapan anak remaja dan kuesioner dukungan orang tua oleh Prasetyo pada tahun 2016.

Kuesioner terdiri atas empat bagian yaitu karakteristik anak, karakteristik orang tua, kesiapan anak dengan 26 pertanyaan dan peran orang tua dengan 26 pertanyaan. Kuesioner-kuesioner ini telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang baik. Pengumpulan data dilakukan pada bulan juli 2018. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Etik dari komite etik FK Universitas Padjadjaran dengan nomor: 532/UN6.KEP/EC/2018.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Siswa (N=88)

Karakteristik	f	(%)
Usia		
8 tahun	2	2.3
9 tahun	25	28.4
10 tahun	32	36.4
11 tahun	27	30.7
12 Tahun	2	2.3
Sudah Terpapar Informasi Terkait Menstruasi		
Ya		
Tidak	52	59.1
	36	40.9

Tabel 1 menunjukkan hampir setengah dari responden yang belum mengalami *menarche* berada di usia 10 tahun (36.4%). Sedangkan sebagian besar

(59.1%) sudah pernah terpapar informasi terkait menstruasi.

Tabel 2 menunjukkan data orang tua yang menjadi sampel adalah dengan status ibu (76.1%), usia rentang 21-40 tahun (63.08%) atau usia produktif, pendidikan terakhir Perguruan Tinggi (79.68%), dan

bekerja (52.23%). Sedangkan sebagian kecil dengan status ayah (23.9%), usia rentang 41-60 tahun (56.53%), pendidikan terakhir Perguruan Tinggi (80.95%) dan bekerja (100%).

Tabel 2. Karakteristik Orang Tua Siswa (N=88)

Karakteristik	(f)	Orang Tua			
		Ayah		Ibu	
		f	%	f	%
Status keluarga	88	21	23.9	67	76.1
Usia					
21-40 tahun (Dewasa Muda)	51	10	43.48	41	63.08
41-60 tahun (Dewasa menengah)	37	13	56.53	24	36.92
Pendidikan Terakhir					
SMP	3	1	4.76	2	2.98
SMA	17	3	14.28	14	20.89
Perguruan Tinggi	68	17	80.95	51	79.68
Status Pekerjaan					
Bekerja	56	21	100	35	52.23
Tidak bekerja	32	0	0	32	47.76

Tabel 3. Kesiapan Siswa dalam menghadapi Menarche (N=88)

Komponen Kesiapan Menghadapi Menarche	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Kesiapan fisik, mental dan emosional	13	14.8	55	62.5	20	22.7
Kesiapan kebutuhan, motif dan tujuan	0	0	76	86.4	12	13.6
Kesiapan keterampilan, pengetahuan dan pengalaman.	6	6.8	77	87.5	5	5.7
Kesiapan Muslim	0	0	67	76.1	21	23.9

Tabel 3 menunjukkan tidak ada siswa dengan kesiapan pada kategori baik untuk komponen kesiapan kebutuhan, motif dan tujuan (0%), dan kesiapan muslim

(0%). Sebagian besar siswa berada pada kategori cukup untuk komponen kesiapan keterampilan, pengetahuan dan pengalaman (87.5%).

Tabel 4. Peran Orang Tua Sebagai Pendidik Siswa dalam menghadapi Menarche (N=88)

Peran Orang Tua sebagai Pendidik	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	F	%	F	%
Kesiapan fisik, mental dan emosional	14	15.9	57	64.8	17	19.3
Kesiapan kebutuhan, motif dan tujuan	21	23.9	50	56.8	17	19.3
Kesiapan keterampilan, pengetahuan dan pengalaman.	17	19.3	64	72.7	7	8
Kesiapan Muslim	0	0	76	86.4	12	13.6

Tabel 4 menunjukkan data bahwa peran orang tua sebagai pendidik pada setiap sub variable persentase terbesar berada di kategori cukup, dengan kesiapan muslim yang terbesar (86.4%).

Tabel 5 menunjukkan data bahwa sebagian besar orang tua memiliki peran sebagai pendidik yang cukup dari ibu (53.7%) dan peran ayah yang seimbang di kategori cukup dan kurang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Peran Orang Tua Sebagai Pendidik (N=88)

Karakteristik	(f)	Peran Orang Tua sebagai Pendidik					
		Baik		Cukup		Kurang	
		f	%	f	%	F	%
Ayah	21	1	4.8	10	47.6	10	47.6
Ibu	67	20	29.9	36	53.7	11	16.4
Total	88	21	23.9	46	52.3	21	23.9

PEMBAHASAN

Kesiapan anak dalam menghadapi menarche hanya sebagian kecil yang berada dalam kategori baik dan sebagian besar anak menunjukan kesiapan dalam kategori cukup. Kesiapan yang cukup ditandai bahwa anak mampu memahami dirinya akan menarche tetapi masih bingung dengan apa yang harus dilakukan jika anak tersebut mengalami menarche.

Menurut Rindawati (2014) bahwa kesiapan menarche anak berada dalam kesiapan cukup dikarenakan mereka sudah siap menghadapi menarche tetapi belum siap untuk menghadapi perubahan perubahan dan juga gejala-gejala yang mungkin terjadi saat mereka menarche. Kesiapan yang cukup di tandai dengan anak sudah mampu memahami dirinya

akan mengalami menarche kapan saja, tetapi anak tersebut masih mengalami kebingungan dengan apa yang akan dilakukan pada saat ia menstruasi sehingga merasa gelisah.

Kesiapan menarche yang kurang berada di kelas IV dan V. Kurangnya kesiapan akan membuat anak merasa gelisah jika menarche tiba, bingung terhadap keluhan saat menarche dan bagaimana cara mengatasinya. Seperti penelitian yang dilakukan di SDN 1 Kretek Brebes bahwa semakin muda usia seorang anak, maka kesiapan dalam menghadapi menarche juga akan semakin rendah karena anak-anak menganggap menarche sebagai beban mereka dan bukanlah sebagai sesuatu yang normal (Jayanti & Purwanti, 2012).

Kesiapan fisik dan psikologi anak akan lebih baik jika sudah mendapatkan informasi terkait menarche sebelumnya. Dalam memberikan informasi tergantung pada tingkat perkembangan anak dan bervariasi dari segi budaya. Jika informasi yang di sampaikan kurang atau tidak cukup maka akan secara negatif mempengaruhi perkembangan dan kematangan seksual anak perempuan dan membuatnya tidak siap dalam menghadapi menarche (Ozdemir, Nazik, & Pasinlioğlu, 2011). Orang tua berperan penting dalam membentuk kesiapan remaja terhadap menarche. Jika orang tua khususnya ibu tidak mengajarkan anak perempuannya mengenai menstruasi seperti usia terjadinya menstruasi, masalah yang mungkin timbul saat menstruasi dan pemeliharaan yang tepat pada saat terjadinya menstruasi akan membuat anak kurang siap dalam menghadapi menarche (Prasetyo, 2016).

Kesiapan kebutuhan, motif dan tujuandalam mempersiapkan menarche adalah usaha yang timbul untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam hal ini adalah untuk dapat mempersiapkan menarche dengan sebaik-baiknya. Untuk menghindari penyakit seperti jamur dan infeksi maka anak-anak menjaga kebersihan vaginanya

selama menstruasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Pesantren Babul Khaer Sulawesi Selatan bahwa semakin anak siap dan mengetahui tentang menstruasinya maka semakin anak akan mampu mengembangkan personal hygiene yang baik selama menarche (Bujawati & Raodhah, 2016).

Kesiapan keterampilan, pengetahuan dan pengalaman adalah bagaimana seseorang mempunyai respon yang positif sehingga ia menjadi lebih siap dalam menghadapi menarche. Keluarga khususnya ibu mempunyai peran penting dalam kesiapan ini. Kesiapan yang disiapkan oleh orang tua adalah anak di ajari cara membasuh kemaluan dengan benar. Pythagoras (2015) mengatakan bahwa perilaku remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi hampir setengahnya adalah baik., vagina harus dibasuh dengan air bersih dan mengalir dimulai dari perinium hingga ke anus.

Kesiapan muslim yang paling menonjol adalah anak mengetahui bahwa menstruasi menandakan dirinya sudah baligh (dewasa) dan ia harus bertanggung jawab terhadap perilakunya. Seperti yang dikemukakan oleh Sinaga bahwa kesiapan muslim harus diberitahukan sebelum menarche seperti anak diminta untuk

melapor jika sudah menarche, karena jika tidak anak akan merasa malu saat menarche dan takut bercerita akhirnya ia akan berpura-pura untuk solat sehingga ia melakukan sebuah dosa di awal usia balighnya (Sinaga et al., 2017).

Peran yang cukup menandakan orang tua memberitahukan menarche merupakan proses yang normal tetapi tidak mengajarkan anak mengenai menstruasi lebih mendalam. Menurut (Jarrah & Kamel, 2012), bahwa anak perempuan akan membicarakan menarche mereka kepada ibunya karena anak akan menganggap ibu mereka sebagai sumber utama informasi dari menstruasi. Sedangkan orangtua baik ibu maupun ayah tidak memberikan pendidikan tentang menarche, karena menurut orang tua menarche sebagai pembicaraan yang memalukan. Seperti penelitian oleh Ozdemirdi Turki yang menganggap bahwa menarche merupakan topik yang memalukan dan mengganggu untuk dibicarakan.

Hal lainnya yang menyebabkan informasi tentang menarche kurang tidak tersampaikan oleh ayah adalah di karenakan faktor budaya, dimana menstruasi dialami oleh perempuan sehingga ibu akan lebih berpengalaman

dan bersedia berpartisipasi dibandingkan ayah. Sebagai ibu yang memiliki peran mendasar dalam mendidik putri mereka tentang menstruasi, mereka harus memiliki sikap yang lebih positif, dan secara emosional mendukung anaknya mempersiapkan menstruasi

Peran orang tua sebagai pendidik paling tinggi adalah mempersiapkan anaknya secara fisik, mental dan emosional. Orang tua memberikan informasi pada anaknya bahwa menstruasi pertama dapat dimulai pada usia 8-18 tahun dan ia dapat mengalaminya kapan saja. Sedangkan peran orang tua sebagai pendidik paling rendah adalah mempersiapkan anaknya dalam kesiapan keterampilan, pengetahuan dan pengalaman. Peran orang tua sebagai pendidik dalam mempersiapkan anaknya menarche sangatlah penting. Orang tua baik ayah maupun ibu harus dapat memberikan perhatian maupun informasi yang tepat mengenai menarche untuk menambah pengetahuan anak tentang menarche sehingga akan meningkatkan kesiapan anak agar anak mampu menerima perubahan yang terjadi dan mengerti mengenai menarche yang akan ia alami (Mardilah, 2014).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan adalah responden yang berasal dari SDIT Imam Bukhari Sumedang memiliki tingkat kesiapan yang cukup dalam menghadapi menarche. Dikaji dari empat sub variabel, hasil rata-rata kesiapan pada semua sub variabel adalah cukup. Ada kesiapan yang memiliki nilai persentase di atas sama dengan 20% yaitu kesiapan fisik, mental dan emosional dan kesiapan muslim. Untuk peran orang tua sebagai pendidik, didapatkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki peran cukup dalam mendidik anak dalam mempersiapkan menarche. Dari empat sub variabel peran orang tua, rata-rata berada pada kategori cukup dan kesiapan muslim memiliki nilai tertinggi. Ini agak bertolak belakang dengan hasil responden siswi dimana kesiapan muslim memiliki nilai kurang sebesar lebih sama dengan 20%.

SARAN

Saran dalam penelitian ini adalah perlu adanya kerja sama antara pihak sekolah dengan petugas kesehatan dalam usaha meningkatkan kesiapan menarche siswi, perlunya melibatkan orang tua dalam memberikan pendidikan kesiapan menarche, dengan tujuan agar dalam penyampaian sama antara sekolah, orang tua dan petugas kesehatan. Saran bagi

peneliti selanjutnya adalah diharapkan melakukan penelitian yang berfokus pada intervensi-intervensi dalam meningkatkan kesiapan anak menghadapi menarche.

REFERENSI

- Albantany, N. A. (2014). Pahala dan Dosa Wanita Ketika Datang Bulan: Panduan dan Pegangan Muslimah. Jakarta: Lembar Langit Indonesia.
- Alcalá-Herrera, V., & Marván, M. L. (2014). Early menarche, depressive symptoms, and coping strategies. *Journal of Adolescence*, 37(6), 905–913. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.06.007>.
- Bujawati, E., & Raodhah, S. (2016). Faktor - faktor yang berhubungan dengan personal hygiene selama menstruasi pada santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba , Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurusan Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin, Makassar*, 3(1).
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 133–143. <https://doi.org/10.14710/JPU.10.2.133-143>
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jarrah, S. S., & Kamel, A. A. (2012). Attitudes and practices of school-aged girls towards menstruation. *International Journal of Nursing Practice*, 18(3), 308–315. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2012.02032.x>
- Marván, M. L., & Molina-Abolnik, M. (2012). Mexican Adolescents' Experience of Menarche and

- Attitudes Toward Menstruation: Role of Communication Between Mothers and Daughters. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25(6), 358–363. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.05.003>
- Ozdemir, F., Nazik, E., & Pasinlioğlu, T. (2011). Determination of the Motherly Reactions to Adolescents' Experience of Menarche-II. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(1), 21–24. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.06.004>
- Prasetyo, M. G. (2016). Hubungan dukungan orang tua dengan kesiapan anak remaja putri menghadapi menarche di sd negeri dukuh 01 mojolaban sukoharjo naskah publikasi, 1–14.
- Pythagoras, K. C. (2015). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Departemen Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 12–24.
- Reece, E. A., & Barbieri, R. L. (2010). *Obstetric and Gynecology: The Essentials of Clinical Care*. New York: Thieme.
- Rindawati, N. (2014). Gambaran Kesiapan Diri Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SMPN 1 Ngemplak Boyolali Tahun 2014.
- Ruspawan, I., & Rosilawati, G. (2011). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Respon Psikologis Remaja Saat Menarche. Poltekkes-Denpasar.ac.id. Retrieved from http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/JUNI_2015/Dewa_Made_Ruspawan.pdf
- Setiowati, N., & Purwati, Y. (2015). Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI MI Muhammadiyah Bonkor Tretep Temanggung.
- Sinaga, E., Nonon, S. S., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uskul, A. K. (2004). Women's menarche stories from a multicultural sample. *Social Science and Medicine*, 59(4), 667–679. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.11.031>