PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KECEMASAN SISWI DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Yuniza
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Palembang
Email: niza.yun@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu kewaktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan didalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Di Indonesia, menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai umur 17 tahun. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul saat *menstruasi.* **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. **Metode Penelitian:** Bentuk penelitian ini merupakan penelitian *pra-eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-postest* dengan teknik kuantitatif. Teknik sampling adalah total sampling pada siswi-siswi kelas V dan VI berjumlah 53 responden di SD Muhammadiyah 16 Palembang. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan 54.15 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan 38.02 sedangkan *p* value = 0,000. Hal ini menunjukan terdapat penurunan kecemasan secara signifikan antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. **Simpulan:** Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci : Kecemasan, Menarche, Pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Background*: the human body undergoes various changes since human were born including growtg and development. They not only grow taller and bigger, but also there are also changes in the body that make it possible to reproduce. The average age of menache in Indonesia is 13 yealrs with the earlier incidence at the age of less than 9 years or later at the age of 17 years. Mental readiness is necessary before experiencing menarche because of feeling of anxiety and fear will arise during menstruation.****Objective****: to know the influense of health education to student ,s anxiety in facing menarche.* ***Research method:*** *this researche method is a preexperiment research with one group pretest-postest design with quantitative technique. The total samples were 53 respondents taken from class V and VI students of Muhammadiyah preelementary School 16 palembang.* ***Result:*** *the result of this study showed that the average value of anxiety before the health education given was 54.15 and after the health education given was 38.02 while p value =0,000. It shows that there is a significant decrease in anxiety before and after health education given.* ***Conclusion:*** *there is an influence of health education to student anxiety in facing menarche.*

Key words: Anxiety, Health Education, Menarche

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan masalah yang penting untuk mendapat perhatian terutama di kalangan remaja. Masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, dan seringkali menghadapi resiko-resiko kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik secara cepat, tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan[1]. Setiap perempuan yang normal pasti mengalami menstruasi.Usia termuda terjadinya menstruasi adalah 8 tahun, sedangkan usia tertuanya adalah 17 tahun.

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu kewaktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahanperubahan didalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi.Di Indonesia,menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai umur 17 tahun. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul saat *menstruasi*[2].

Remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi atau lembaga kesehatan[3].

Menstruasi adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak

sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea.

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki[5], sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi

terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial[5].

Salah satu upaya untuk menanggulangi permasalahan kurangnya pengetahuan adalah dengan dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku individu yang kondusif untuk kesehatan. -Ada banyak media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan. Contohnya dengan menggunakan media *leaflet* dan media audiovisual[1]. *Leaflet* adalah lembaran kertas yang berukuran kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal[4]. Sedangkan media audiovisual adalah media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat individu mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Fenomena yang terjadi pada siswi *menarche* kecenderungan mengalami cemas. Banyak siswi berespon cemas terhadap menarche karena mengalami *menarche* dini. Siswi berespon cemas terhadap menarche relatif terjadi pada usia menarche dini yaitu usia 9 sampai 11 tahun dari pada siswi yang berusia 13 tahun. Menarche dini memiliki tingkat kecemasan yaitu berupa takut, khawatir, gelisah dan tidak ingin menceritakan kepada orang lain bahwa sudah menstruasi karena malu terutama bercerita kepada teman[6]. Dampak kecemasan dalam menghadapi menarche secara terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya depresi pada siswi. Siswi yang mengalami menarche kurang dari usia 12 tahun lebih tinggi mengalami depresi dari pada siswi yang mengalami menarche berusia 13 tahun. Kecemasan menarche akan mempengaruhi prestasi belajar siswi karena aktivitas belajar siswi terganggu akibat konsentrasi belajar menurun [7.] Upaya penanganan yang harus dilakukan antara lain dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kecemasan dalam menghadapi menarche supaya bisa memperkecil resiko terjadinya gangguan fungsi sosial dan aktivitasnya yang akan berdampak pada psikologis anak selain itu untuk mengurangi kecemasan pada anak perlu mengatur pola yang memenuhi gizi seimbang dan olahraga[8].

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 17 febuari 2017 di SD Muhammadiyah 16 Palembang. Pada siswi kelas V dan Kelas VI didapatkan berjumlah 60 siswi. Siswi SD yang belum mengalami *menarche* sebanyak 54 siswi yang terdiri dari siswi SD kelas V

sebanyak 25 siswi dan 2 siswi yang telah mengalami menarche sedangkan siswi kelas VI sebanyak 29 orang dan yang telah mengalami menarche 4 orang siswi di SD Muhammadiyah 16 Palembang. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 siswi 2 siswi kelas V dan 2 siswi kelas VI belum mengalami *menarche* dan 6 siswi yang sudah mengalami *menarche*. Isi wawancara berkaitan dengan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Hasil wawancara menunjukan bahwa 4 siswi yang belum mengalami *menarche* merasa cemas dan takut menghadapi *menarche*. Sebagian besar alasan mereka karena kurangnya informasi tentang *menarche*. Sedangkan wawancara kepada 6 siswi kelas V dan kelas VI yang sudah mengalami menstruasi pertama kali menyatakan bahwa pada saat menstruasi pertama kali siswi merasa cemas, takut, khawatir dan gelisah karena tidak tahu dan tidak mengira akan mengalami menarche. Di Muhammadiyah 16 palembang juga belum pernah ada penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang *menarche*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan rancangan (one group pre-post test). Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah 16 Palembang, sebanyak 53 siswi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling sehingga di dapatkan jumlah sampel adalah 53 siswi. Pada penelitian ini variabel independen adalah Pendidikan kesehatan, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS) dan video dengan menggunakan Uji T test.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah 16 Palembang Tahun 2017. Data yang dikumpulkan berjumlah 53 sampel. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel, yaitu sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dari variabel independen dan dependen dari hasil penelitian. Berikut ini adalah univariat dari masing-masing variabel.

Karakteristik Responden:

a. Berdasarkan umur

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	Presentase
10	27	50,9%
11	21	39,6%
12	5	9,4%

Dapat dilihat bahwa sebagian besar umur responden adalah 10 tahun yaitu 27 (50.9%) responden dan yang paling sedikit adalah umur 12 tahun yaitu 5 (9.4%) responden.

b. Berdasarkan kecemasan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Tingkat Kecemasan

Variabel	N	Mean	SD	MIN-MAX	95%CI
Kecemasan Sebelum	53	54.15	6,91	34-65	52.24-56.06
Kecemasan Sesudah	53	38.02	7,26	27-58	36.02-40.02

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi menarche di SD Muhammadiyah 16 Palembang. Dalam penelitian ini hasil dari Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov didapatkan *P*value = 0.021 maka nilai P < 0.05 artinya data tersebut tidak berdistribusi normal untuk itu dilakukan *Uji Wilcoxon sign rank test.*

Tabel 3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan

Variabel	N	Median	SD	Min-Max	95%CI	P value
Sebelum Penkes	53	54.00	6,91	34-65	52.24-56.06	0.00
Sesudah Penkes	53	36.00	7,26	27-58	36.02-40.02	

PEMBAHASAN

A. Kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan distribusi frekuensi dari 53 responden bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 54.15 dengan nilai standar deviasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 6.915.Kecemasan adalah perasaan yang tidak jelas dengan keprihatinan dan khawatir karena ancaman pada sitem nilai atau pola keamana seseorang. Individu mungkin dapat mendefinisikan situasi, tetapi pada kenyatannya ancaman terhadap diri berkaitan dengan khawatir dan keprihatinan yang terlibat di dalam situasi. Situasi tersebut adalah sumber dari ancaman, tetapi bukan itu sendiri[2].

Cemas (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya[3]. Pemberian informasi sangat penting sebelum menghadapi menarche agar siswi tidak mengalami kecemasan[9]. Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 22 responden, mayoritas dari mereka sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar

responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (52,4%), sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 responden (33,3%) dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (14,3%) serta tidak satupun yang tidak mengalami cemas dan panik sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (85,7%). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa ada pengaruh antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Peneliti menyatakan bahwa Sebelum diberikan pendidikan kesehatan kebanyakan siswi belum memahami tentang menarche. Hal ini disebabkan karena siswi belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menarche. Hasil penelitian yang didapatkan dari data kuesioner kecemasan bahwa sebelum menghadapi menarche dirasakan adanya perasaan gelisah, atau gugup dan cemas dari biasanya, mudah marah, tersinggung atau panic, kedua tangan dan kaki sering gemetar, tangan dingin dan basah oleh keringat dan merasa jantung berdebar-bedar dengan keras dan cepat.

B. Kecemasan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan distribusi frekuensi dari 53 responden bahwa rata-rata kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 38.02 dengan nilai standar deviasi setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 7.266. Pendidikan secara formal dikatakan sebagai suatu bentuk proses penyampaian bahan atau materi pendidikan oleh pendidik kepada peserta didik sebagai sarana guna mencapai perubahan tingkahlaku sebagai tujuan[9]. Secara umum pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan guna mempengaruhi orang lain sebagai objek baik individu, kelompok maupun masyarakat untuk melakukan hal yang menjadi harapan pelaku pendidikan. Film merupakan media yang menyajikan pesan audio visual dan gerak[11]. Oleh karenanya, film memberikan kesan impresif bagi penerima pesannya. pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche[11] terhadap penurunan kecemasan siswi di SMP kelas VII menjelang menarche di SMP Negeri 1 Semarapura. Sebagian besar (51,7%) siswi SMP kelas VII memiliki kecemasan ringan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche. Peneliti mengatakan bahwa kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan sarana media audio visual, yang

disampaikan peneliti kepada responden cukup menarik dari pada menggunakan metode ceramah. Hal ini dikarenakan responden tidak hanya mengandalkan indera pendengar, namun indera penglihatan juga sangat penting untuk membantu mengingat materi yang disampaikan.

C. Perbedaan kecemasan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan distribusi frekuensi dari 53 responden Hasil Uji menunjukan bahwa adanya penurunan rata-rata sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil *P* value adalah 0,021 (P<0,05), maka ada pengaruh antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Dimana kecemasan responden dalam menghadapi menarche masih berat sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan menurunnya kecemasan dalam menghadapi menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pengukuran kecemasan seseorang dapat menggunakan instrumen Halmiton Anxiety Rating Scale (HARS), Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), Screen For Child Anxiety Related Disorders (SCARED) dan Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) [12].Struat tertarik menemukan instrumen penilaian yang memenuhi syarat-syarat sebagai berikut. Terdapat tanda-tanda kecemasan, Menunjukan kuantitas dari gejalagejala tersebut, Sederhana dan pendek, Menunjukan respon dirinya pada suatu skala yang dapat dilakukan sendiri. Adapun kriteria yang digunakan dalam tingkat kecemasan yaitu: Tidak ada kecemasan: < 20, Kecemasan ringan: 20-44, Kecemasan sedang: 45-59, Kecemasan berat: 60-74 Kecemasan berat sekali: 75-80

Pendidikan secara formal dikatakan sebagai suatu bentuk proses penyampaian bahan atau materi pendidikan oleh pendidik kepada peserta didik sebagai sarana guna mencapai perubahan tingkahlaku sebagai tujuan. Secara umum pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan guna mempengaruhi orang lain sebagai objek baik individu, kelompok maupun masyarakat untuk melakukan hal yang menjadi harapan pelaku pendidikan[9]. Pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap penurunan kecemasan siswi SMP kelas VII menjelang menarche di SMP Negeri 1 Semarapura. Hampir seluruh responden yaitu 87% mengalami cemas ringan Sebagian kecil responden 8,7% mengalami cemas sedang Sebagian kecil responden yaitu 4,3% tidak ada kecemasan[12], pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap

penurunan kecemasan siswi di SMP kelas VII menjelang menarche di SMP Negri 1 Semarapura. Sebagian besar (51,7%) siswi SMP kelas VII memiliki kecemasan ringan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche.

Peneliti mengatakan adanya suatu penurunan kecemasan yang terjadi antara kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan ini juga dapat diakibatkan paparan media informasi. Paparan informasi tersebut dapat diterima pada saat bersamaan dengan waktu penelitian tentang menarche. Hal ini dapat terjadi mengingat selama penelitian ada pengawasan yang dilakukan kepada subjek penelitian, baik yang dilakukan oleh pihak institusi ataupun pihak peneliti.

Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang malakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu. Setelah membandingkan penelitian ini dengan penelitian yang sejenis dan landasan teori yang ada, maka peneliti berpendapat bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual dan leaflet terhadap kecemasan remaja menghadapi menarche, terlihat dari nilai rata-rata responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk peningkatan pengetahuan, khususnya dalam penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan. Dalam penelitian ini menggunakan media audiovisual, dalam video tersebut peneliti menyajikan materi tentang menstruasi, tulisan dan suara yang menarik agar responden merasa tertarik untuk berpartisipasi dalam pendidikan kesehatan tersebut. Hal ini menjadikan materi pembelajaran betul-betul nyata dan positif. Dengan media audiovisual responden dapat belajar menggunakan indera penglihatan dan indera pendengaran tentang menstruasi, hal inilah yang dapat meningkatkan pengetahuan responden sehingga kecemasan menghadapi menstruasi berkurang. Selain itu peneliti juga memberikan leaflet diakhir penelitian, harapannya dengan adanya leaflet dapat merecall kembali pengetahuan siswa tentang menstruasi sehingga kecemasan dapat berkurang[14].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata nilai kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan di SD Muhammadiyah 16 Palembang adalah 54.15
2. Rata-rata nilai kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan di SD Muhammadiyah 16 Palembang adalah 38.02
3. Ada pengaruh signifikan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai *P*value = 0,000

Saran

1. Bagi peneliti
   meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* terhadap kecemasan bagi siswi SD sebagai aplikasi dalam upaya pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan reproduksi khususnya tentang *menarche* pada siswi.
2. Bagi SD Muhammadiyah 16 Palembang
   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan siswi tentang *menarche* baik melalui media massa maupun media elektronik agar siswi dapat mempersiapkan diri menghadapi menstruasi pertama kali dengan baik melalui kurikulum kesehatan reproduksi dalam proses pendidikan dan pengajaran dan tidak menimbulkan kecemasan.
3. Bagi STIKes Muhammadiyah
   Bagi institusi di program studi ilmu keperawatan di STIKes Muhammadiyah Palembang dalam melakukan praktik keperawatan maternitas agar mengaplikasikan hasil penelitian pada pendidikan, pengajaran, dan pengabdian pada masyarakat tentang kesehatan reproduksi pada siswi SD khususnya tentang menarche.
4. Bagi peneliti Selanjutnya
   Diharapkan bahwa mahasiswa-mahasiswi yang nantinya akan melakukan penelitian yang sama tentang menarche dapat menambah variabel yang lebih banyak, pengumpulan instrument/alat ukur, pengambilan responden lebih banyak dan dapat meneruskan penelitian ini dengan menambahkan berbagai informasi untuk meningkatkan kembali pengetahuan remaja tentang menarche

DAFTAR PUSTAKA

1. Lubis, N. (2013). *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksinya ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya.* Jakarta : Kencana Prenada Media Group
2. Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*.Yogyakarta : Nuha Medika
3. Titik Lestari, (2015). *Kumpulan T eori Untuk Kajian Pustaka Penelit ian Kesehata.*Yogyakarta : Nuha Medika.
4. Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba
5. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta
6. Kholid, Ahmad. (2014). *Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya.* Jakarta : Rajawali Pers.
7. Hawari, Dadang (2008). *Manejemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI
8. Misaroh (2009). *Menarche (menstruasi pertama penuh makna).* Jakarta : Nuha Medika
9. Soetjiningsih. 2011. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
10. Setiawan, (2014). *Konsep Pendidikan Kesehatan Remaja*. Jakarta : Erlangga
11. Riyanto. 2011. Aplikasi *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
12. WHO. 2014. *Maternal, newborn, child and adolescent health*. [serial online] http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second- decade/en/ [diakses pada 5 Desember 2014]
13. Stuart, (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
14. Bhactiar. (2015). *Perbedaan Pengetahuan Pada Pendidikan Kesehatan Metode Ceramah Dan Media Leaflet Dengan Metode Ceramah Dan Media Video Tentang Bahaya Merokok Di SMK Kasatrian Solo.* 14 Mei 2016
15. Laila, Nurnajmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi.* Yogyakarta : Buku Biru