



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN REMAJA MENGHADAPI MENARCHE MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS ONLINE

Rizkiana Putri*¹, Madinah Munawarah Hayatullah², Nova Avianti Rahayu³

^{1,2}Universitas Indonesia Maju, Jakarta Selatan, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Riau, Riau, Indonesia

Article Information

Article history:

Received April 20,
2024

Approved Mei 01,
2024

Keywords:

Menarche,
Knowledge,
Readiness,
Adolescents

ABSTRACT

Menarche defined as the first menstrual period in adolescent girls. Research shows that as many as 100% of female students are not ready to face menarche. This community service focuses to increase the knowledge and readiness of adolescents regarding reproductive health starting from the early stages, menarche. The activity was carried out using the online zoom meeting method to convey information related to menarche to adolescents aged 10-12 years who had not yet menstruated. The participation of adolescents in online Health Education is accompanied by students from the midwifery study program at Universitas Indonesia Maju. Measuring teenagers' knowledge and readiness using pretest and posttest. A total of 35 teenagers took part in activities, in the pretest 5 (14.3%) teenagers had good knowledge, in the posttest 20 (57.2%) teenagers had good knowledge. For readiness, in the pretest there were 2 (5.7%) teenagers who had high readiness and in the post-test there were 17 (48.6%) teenagers who had high readiness. Health education through online media can help increase teenagers' knowledge and readiness to face menarche.

ABSTRAK

Menarche didefinisikan sebagai periode menstruasi pertama pada remaja perempuan. Penelitian menunjukkan, sebanyak 100% siswi tidak siap dalam menghadapi menarche, Pengabdian masyarakat ini berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dimulai dari tahap awal yaitu menarche. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode online zoom meeting untuk menyampaikan informasi terkait dengan menarche kepada remaja putri usia 10-12 tahun yang belum mendapatkan menstruasi. Keikutsertaan remaja putri dalam Pendidikan Kesehatan online didampingi oleh mahasiswa program studi kebidanan Universitas Indonesia Maju. Pengukuran pengetahuan dan kesiapan remaja menggunakan pretest dan posttest. Total remaja mengikuti kegiatan sebanyak 35, pada pretest 5 (14.3%) remaja memiliki pengetahuan baik, pada posttest menjadi 20 (57.2%) remaja memiliki pengetahuan baik. Untuk kesiapan, pada pretest

terdapat 2 (5.7%) remaja yang memiliki kesiapan tinggi dan pada posttest terdapat 17 (48.6%) remaja memiliki kesiapan tinggi. Pendidikan Kesehatan melalui media online dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: priskiana.rp@gmail.com

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan merupakan 17 tujuan global dengan 169 capaian yang terukur dan dengan tenggat yang telah ditentukan oleh PBB sebagai agenda pembangunan dunia untuk mencapai perdamaian dan kemakmuran manusia dan planet bumi di masa sekarang dan masa depan. Tujuan ke 3 adalah memastikan kehidupan yang sehat dan mempromosikan kesejahteraan untuk semua masyarakat di semua kalangan usia. Indikator 3.7 dari tujuan ke 3 adalah pada tahun 2030 memastikan akses universal terhadap pelayanan Kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk keluarga berencana, informasi dan edukasi, dan integrasi dari program dan strategi nasional Kesehatan reproduksi. Indikator 3.8 dari tujuan ke 3 adalah mencapai cakupan Kesehatan universal, termasuk perlindungan risiko finansial, akses terhadap pelayanan Kesehatan esensial yang berkualitas, akses terhadap pengobatan dan vaksin (United Nations, 2021).

WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun, dan masa muda rentang usia 15-24 tahun, sedangkan anak muda berusia rentang 10-24 tahun. Terdapat lebih dari 360 juta remaja atau sekitar 20% dari semua populasi di wilayah Asia Tenggara (WHO, 2023). Masa remaja erat kaitannya dengan pubertas, memasuki masa pubertas terdapat perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri meliputi pinggul melebar, pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar kemaluan, payudara membesar dan terjadinya menstruasi (Meitria Syahadatina et al., 2020). Menarche didefinisikan sebagai periode menstruasi pertama pada remaja perempuan. Menarche umumnya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia 12.4 tahun. Faktor yang mempengaruhi usia menarche adalah kondisi sosio ekonomi, genetic, Kesehatan, status nutrisi, olahraga, dan jumlah anggota keluarga. Menarche terjadi tanpa gejala dan biasanya tidak terlalu nyeri, menarche menandai kemampuan reproduksi dimulai (Lacroix et al., 2023).

Kesiapan remaja dalam menghadapi menarche sangat berkaitan dengan sikap dan perilaku remaja dalam menyikapi menstruasi dan kesehatan reproduksi. Penelitian menunjukkan dari 60 remaja putri terhadap 22 atau 36.7% tidak siap untuk menghadapi menarche. Ketidaksiapan ini dapat merupakan imbas dari ketidaktahuan mengenai menarche, dari 60 remaja terdapat 13 remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menarche (Herliasari et al., 2022). Sistematis review menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dari pengetahuan remaja yang kurang mengenai prapubertas terhadap ketidaksiapan menghadapi menarche (pvalue 0.012 dan OR 6.000) (Mahmudah & Daryanti, 2021). Hasil penelitian lain menunjukkan terdapat 66.7% siswi tidak siap untuk menghadapi menarche dan 72.7% siswi memiliki sikap negative terhadap menarche (Febri, 2022).

Kesiapan remaja dalam menghadapi menarche dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja mengenai menarche itu sendiri. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche dengan nilai p value 0.009. Dari 14 siswi yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai menarche terdapat 13 siswi tidak siap menghadapi menarche. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang berisiko 14 kali lipat mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi menarche dibandingkan dengan siswi yang

memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan yang baik akan menjadi landasan bagi remaja untuk menghadapi menarche atau menstruasi pertama (Febri, 2022).

Pendidikan Kesehatan dalam bentuk konseling, penyuluhan ataupun pendampingan dapat dijadikan metode untuk meningkatkan pengetahuan remaja yang kurang mengenai menarche. Penelitian menunjukkan, sebanyak 100% siswi tidak siap dalam menghadapi menarche, setelah diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai menarche tingkat kesiapan remaja putri cukup tinggi. Sebanyak 90.7% remaja siap untuk menghadapi menarche (Novita et al., 2020). Penelitian yang dilakukan pada siswi SD kelas V dan VI juga menunjukkan hasil yang serupa. Sebanyak 24 siswi dari 40 siswi menyatakan tidak siap dalam menghadapi menarche, setelah diberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi siswi yang tidak siap dalam menghadapi menarche berkurang menjadi 5 siswi, sedangkan 35 siswi siap menghadapi menarche. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pendidikan Kesehatan reproduksi terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche (Sainah et al., 2022).

Pemberian penyuluhan dan pendidikan Kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, baik pengetahuan remaja mengenai menarche dan kesiapan dalam menghadapi menarche. Pengabdian masyarakat ini berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja putri berkaitan dengan menarche. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memanfaatkan media online, mengingat peserta adalah remaja putri usia 10-12 tahun yang lebih tertarik pada penggunaan smartphone dalam aktivitas sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi beberapa Langkah,

a. Persiapan

Melakukan identifikasi masalah Kesehatan yang terjadi pada mitra, pengambilan data dilakukan melalui kegiatan survey mawas diri pada praktik komunitas dengan *door to door* oleh mahasiswa. Identifikasi masalah didapatkan terdapat banyak remaja putri yang memasuki masa pubertas dan belum mengetahui tentang menstruasi. Pembimbing lahan dan mahasiswa Menyusun kegiatan Pendidikan Kesehatan dengan target peserta adalah remaja usia 10-12 tahun yang belum mendapatkan menstruasi pertama. Remaja dan orangtua diberi fasilitas kuota internet untuk mengikuti Pendidikan Kesehatan melalui zoom meeting.

b. Pelaksanaan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilakukan diluar jam sekolah, remaja putri mengikuti zoom meeting didampingi oleh orangtua. Pretest dan posttest diberikan menggunakan google form. Narasumber yang memberikan materi mengenai menarche merupakan dosen kebidanan di Universitas Indonesia Maju.

c. Evaluasi

Pengukuran pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche dilakukan menggunakan google form sebelum dan sesudah kegiatan Pendidikan Kesehatan. Setelah kegiatan selesai, mahasiswa Kembali menyampaikan informasi terkait menarche kepada orangtua dan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengusung tema “Persiapan Matang Untuk Generasi Masa Depan yang Berkualitas” dilaksanakan pada Kamis, 22 Februari 2024 pukul 13.00 WIB sampai dengan selesai. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyampaian materi mengenai Menarche. Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah remaja usia 10-12 tahun dan orangtuanya di Pandeglang. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara online/daring menggunakan fasilitas zoom meeting.

Kegiatan penyuluhan menyampaikan 2 informasi utama, yaitu terkait menarche dengan target peserta adalah remaja berusia 10-12 tahun yang belum mengalami menstruasi pertama dan materi kedua adalah terkait imunisasi dasar lengkap dengan target peserta ibu yang memiliki bayi dan balita. Peserta yang turut serta kegiatan penyuluhan ini sejumlah 65 peserta, dengan 35 peserta adalah remaja usia 10-12 tahun, dan 30 peserta adalah ibu yang memiliki bayi dan balita. Pretest dan posttest dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi dan tingkat pengetahuan serta motivasi ibu untuk memberikan imunisasi dasar lengkap kepada anaknya. Pretest dan posttest diberikan dalam bentuk kuesioner oleh mahasiswa.

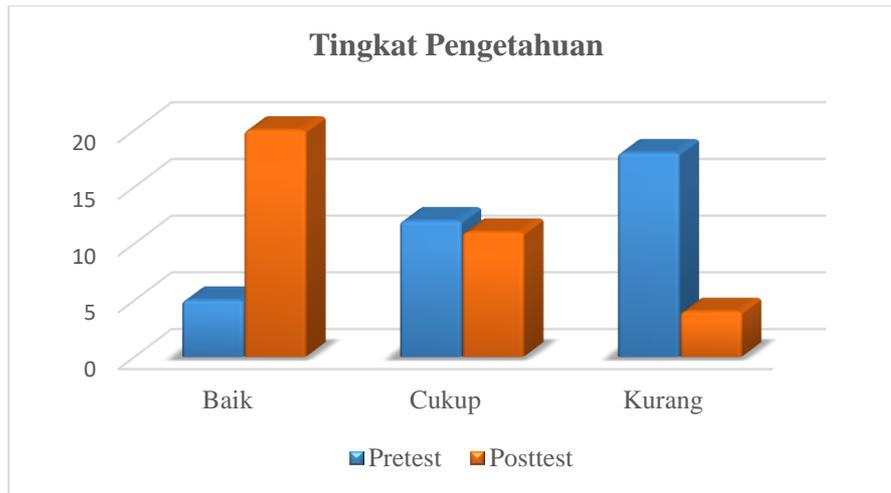
Tabel 1. skor pretest pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche

	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan				
- Baik	5	14.3	20	57.2
- Cukup	12	34.3	11	31.4
- Kurang	18	51.4	4	11.4
Kesiapan				
- Tinggi	2	5.7	17	48.6
- Sedang	11	31.4	10	28.6
- Rendah	22	62.9	8	22.8

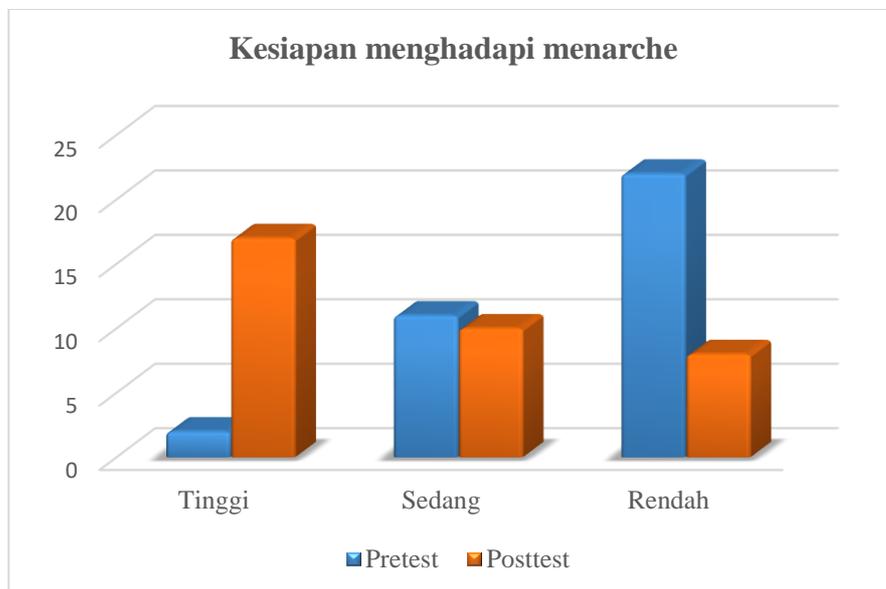
Sumber: data primer

Tabel 1 menunjukkan hasil kegiatan Pendidikan Kesehatan mengenai menarche terhadap pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche. Hasil menunjukkan terdapat perubahan tingkat pengetahuan remaja mengenai menarche sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan. Terdapat 5 atau 14.3% remaja dari 35 remaja memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan, sedangkan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai menarche remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 atau 57.2% dari 35 remaja. Terdapat penambahan jumlah remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik dari 5 remaja menjadi 20 remaja.

Tingkat kesiapan remaja menghadapi menarche juga diukur dalam kegiatan penyuluhan ini, tingkat kesiapan diukur sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Hasil pretest menunjukkan remaja yang memiliki kesiapan tinggi dalam menghadapi menarche sebanyak 2 orang atau 5.7% dari 35 remaja. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, remaja yang memiliki tingkat kesiapan tinggi dalam menghadapi menarche sebanyak 17 remaja atau 48.6% dari 35 remaja. Pendidikan Kesehatan menarche dapat meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche.



Gambar 1. Perbandingan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan



Gambar 2. Perbandingan kesiapan remaja sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan

Gambar 1. Menunjukkan chart perbandingan jumlah remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedang dan kurang sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Gambar 2. Menunjukkan chart perbandingan jumlah remaja yang memiliki kesiapan tinggi, sedang dan rendah dalam menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan untuk menyampaikan informasi mengenai menarche kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menarche dan dapat meningkatkan tingkat kesiapan dalam menghadapi menarche. Jumlah remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai menarche mengalami peningkatan pada pengukuran sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan, pada pretes sebanyak 5 remaja memiliki pengetahuan baik, sedangkan pada pengukuran posttest terdapat 20 remaja memiliki pengetahuan tentang menarche baik.

Penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai menarche. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih di klaten, sebelum dilakukan penyuluhan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak

6.3%. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 68.8%. Penyuluhan Kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi SD mengenai menarche dengan hasil uji Wilcoxon Z sebesar -4.713 dan p value 0.000 (Wahyuningsih et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan di Tamilnadu, memberikan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan kepada remaja putri menggunakan presentasi Powerpoint, poster, placard, video dan leaflet maupun brosur untuk menyampaikan informasi mengenai menstruasi. Pada pengukuran pretest tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan berkaitan dengan menstruasi pada responden sebanyak 37.6%, 37.6%, dan 40.1% dan angka ini meningkat pada pengukuran posttest menjadi 79%, 79.9%, dan 76.9%. Rerata untuk ketiga variable tersebut meningkat secara signifikan dengan hasil uji Wilcoxon p value <0.05. Intervensi Pendidikan Kesehatan secara signifikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik kebersihan remaja berkaitan dengan menstruasi (Parasuraman et al., 2022).

Penelitian di Aceh Besar memberikan intervensi berupa booklet berisi informasi persiapan menghadapi menarche, organ reproduksi, perubahan fisik selama remaja, masalah ketika menstruasi dan bagaimana cara mengatasi masalah-masalah tersebut. Intervensi diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche. Terdapat perubahan yang signifikan pada pengetahuan (p value 0.001), respon emosional (p value 0.001), dan sikap (p value 0.001) remaja pada sebelum dan sesudah intervensi (Setyowati et al., 2019).

Pendidikan Kesehatan berfokus kepada masalah reproduksi penting diberikan kepada remaja putri yang memasuki masa pubertas, Pendidikan Kesehatan reproduksi terutama terkait menstruasi akan menambah pengetahuan dan informasi mengenai menstruasi sehingga diharapkan remaja putri akan lebih siap dalam menghadapi menarche atau menstruasi pertama (Wahyuningsih et al., 2023). Pendidikan Kesehatan yang diberikan pada remaja memasuki masa menarche yaitu usia 9-12 tahun merupakan Teknik yang tepat karena dapat mempersiapkan remaja dalam memasuki masa pubertas. Meningkatkan pengetahuan remaja putri akan mempengaruhi perilaku dan merubah praktik kebersihan selama menstruasi. Pendidikan Kesehatan memberikan dampak positif pada respon psikologis, seperti ketakutan, kesedihan, malu, dan amarah menjelang menarche (Setyowati et al., 2019).

Remaja putri yang memiliki tingkat kesiapan tinggi dalam menghadapi menarche mengalami peningkatan, pada pengukuran sebelum mengikuti penyuluhan didapatkan sebanyak 5.7% memiliki tingkat kesiapan tinggi, setelah mengikuti penyuluhan didapatkan sebanyak 48.6% memiliki tingkat kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menarche. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sripatni, hasil uji McNemar didapatkan nilai 0.000 dimana menunjukkan Pendidikan Kesehatan memiliki pengaruh terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama. Lebih lanjut, Z skor sebesar 0.000 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan siswi menghadapi menarche. Rata-rata kesiapan siswi menghadapi menarche pada sebelum dan sesudah mengikuti Pendidikan Kesehatan meningkat dari 0.1351 menjadi 0.7297 (Sripatni et al., 2023).

Penelitian di Yogyakarta menunjukkan hasil yang serupa, rata-rata kesiapan pada pretest dan posttest terdapat perbedaan yaitu 61.20 dan 80.95 dengan hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan p value sebesar 0.000. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Mahadewi et al., 2023). Pendidikan Kesehatan terkait menarche dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi ataupun remaja putri mengenai menarche. Pemahaman merupakan aspek pertama dalam proses kesiapan, pemahaman yang mendalam mengenai proses menstruasi akan mengarahkan siswi untuk siap menerima dan mengalami

menstruasi pertama sebagai proses yang normal dan alamiah (Sripatni et al., 2023). Pendidikan Kesehatan dapat memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai menarche, pengetahuan ini dapat membentuk sikap positif yaitu berupa menerima dan mengharapkan terjadinya menstruasi pertama atau menarche (Mahadewi et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan. Kendala pada kegiatan ini adalah terdapat beberapa remaja yang memiliki jaringan internet kurang baik, sehingga dikhawatirkan informasi yang disampaikan tidak maksimal diserap oleh remaja dan orangtua. Lebih lanjut, mahasiswa memberikan informasi Kembali mengenai menarche kepada remaja dan orangtua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta kegiatan penyuluhan dan kepada mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Indonesia Maju yang memberikan dukungan finansial untuk berlangsungnya kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Febri, F. D. L. (2022). Analisa Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar di SDN Tambilung Kabupaten Bogor Tahun 2021. *JURNAL KEBIDANAN*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.210>
- Herliasari, Z., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). ANALISIS KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE REMAJA AWAL DI SDN JAKASAMPURNA X KOTA BEKASI TAHUN 2022. *JURNAL AKADEMI KEPERAWATAN HUSADA KARYA JAYA*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v8i1.220>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2023). Physiology, Menarche. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
- Mahadewi, A., Rohmah, F., & Sulistyoningtyas, S. (2023). The Influence of Menstruation Health Education on Adolescent Women's Readiness to Face Menarche at SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 2(4), Article 4.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH. *Jurnal JKFT*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5350>
- Meitria Syahadatina, N., Husaini, Andini, O. P., Dian, R., Vina, Y. A., Nur, L., Fahrini, Y., & Ayu, R. S. (2020). *PANDUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA*. CV Mine.
- Novita, D., Purwaningsih, H., & Susilo, E. (2020). KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN. *THE SHINE CAHAYA DUNIA S-1 KEPERAWATAN*, 5(2), Article 2. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view/236>
- Parasuraman, G., Vijay, V., Balaji, S., Nisha, B., Dutta, R., Jain, T., & Eshwar, P. A. (2022). Impact of health education intervention on menstruation and its hygiene among urban school-going adolescent girls in Thiruvallur, Tamilnadu. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(9), 5271–5276. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_46_22

- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i2.985>
- Setyowati, Rizkia, M., & Ungsianik, T. (2019). Improving Female Adolescents' Knowledge, Emotional Response, and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarcheal Preparation Reproductive Health Education. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 4(2), 84–91. <https://doi.org/10.31372/20190402.1041>
- Sripatni, J. N., Andriyani, A., & Anoluthfa, A. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KESIAPAN MENARCHE SISWI KELAS V DAN VI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KONDA. *Journal Pelita Sains Kesehatan*, 3(3), Article 3.
- United Nations. (2021). *Sustainable Development Goals*. <https://sdgs.un.org/>
- Wahyuningsih, A., Wahyuni, S., & Anggraini, L. A. (2023). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Siswi. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.61902/involusi.v13i1.549>
- WHO. (2023). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>