



Efektivitas Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang *Menarche* di Sekolah Dasar

Widya Mayang Anggraeni^{1*}, Dini Kurniawati²

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia

*Email: dini_k.psik@unej.ac.id

Submitted: 2022-03-25

DOI: 10.53088/griyawidya.v1i2.349

Accepted: 2022-05-25

Published: 2022-08-28

Keywords:	Abstract
Menarche Bibliotherapy method Knowledge Adolescent women	<p>Background: Menarche is the first menstruation experienced by women. Knowledge of physical and psychological changes related to menarche is needed by young women, especially those who have not experienced menstruation to prepare themselves to face menarche. The bibliotherapy method can provide effective benefits because the reading material in bibliotherapy has specific story content, according to the characteristics of the subject and contains learning values so that it can be used as a method that has the power to change.</p> <p>Method: The design of this study was Pre-Experimental with a research design of One Group Pre-test-Post-test Design which used 38 respondents. Sampling used a non-probability sampling technique with a total sampling approach. Collecting data using a questionnaire that was analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.</p> <p>Result: The results showed that there was an increase in the average knowledge about menarche before and after that was 4.35. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test showed that the value of $p = 0.000 < 0.05$, it can be concluded that "Ha is accepted" which means that there is a significant difference in the knowledge of young women before and after giving the bibliotherapy method.</p> <p>Conclusion: So that the bibliotherapy method is effective to increase the knowledge of young women about menarche at SDN 1 Purwoharjo and can be used as a method to convey information to elementary students.</p>

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang dialami oleh perempuan. *Menarche* menjadi siklus haid pertama yang menandakan bahwa hormon estrogen dan progesterone sudah memadai untuk menginduksi perkembangan uterus, namun hal ini tidak selalu menandakan bahwa perempuan sudah mampu untuk bereproduksi (Irfana, 2021). Menstruasi berkaitan dengan perkembangan tubuh saat pubertas. Perkembangan tubuh akan terjadi secara signifikan dengan mengalami perubahan struktur tubuh, seperti tumbuhnya payudara, pinggul mulai melebar, tumbuh rambut di area kemaluan dan ketiak, muncul jerawat, keluar cairan pada vagina, keringat bertambah banyak dan indung telur mulai membesar (BKKBN, 2012; Hastuti dkk, 2019). Siklus menstruasi juga dapat mengganggu kenyamanan dan rutinitas harian dari perempuan (Sharma *et al.*, 2008).

Saat ini peristiwa *menarche* mengalami kecenderungan penurunan usia yang banyak terjadi pada siswi Sekolah Dasar atau *menarche* lebih awal, normalnya *menarche* terjadi pada rentan usia 12-14 tahun (Hidayah dan Palila, 2018). Dari data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Jawa Timur menunjukkan bahwa proporsi remaja putri usia 10-19 tahun yang sudah mengalami menstruasi sekitar 73,58% dengan rata-rata usia yang sudah mendapatkan menstruasi adalah 12,56 tahun. Di daerah Banyuwangi sendiri remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sekitar 70,19% dengan rata-rata usia yang sudah mendapatkan menstruasi adalah 12,56 tahun (RISKESDAS, 2018). Hasil penelitian Anwar dan Febrianty (2017) menunjukkan responden yang siap menghadapi *menarche* sebanyak 23 orang (52,3%) pada remaja putri bersikap positif dan pada remaja putri yang bersikap negatif sebanyak 12 orang (25,5%). Sebaliknya untuk responden yang kurang siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 35 orang (74,5%) pada remaja putri yang bersikap negatif dan 21 orang (47,7%) pada remaja yang bersikap positif.

Pada perempuan yang mengalami *menarche* lebih awal mereka akan merasa malu tentang menstruasi yang sudah mereka alami dan memilih untuk merahasiakannya. Perasaan malu dapat berdampak terhadap kesehatan mental yang buruk, selain itu juga berkaitan dengan tingkat depresi yang semakin tinggi dan rasa rendah diri pada remaja (Cunha *et al.*, 2012; Hsieh, 2013 dalam Sumartani dkk., 2016). Reaksi emosional yang negatif berhubungan dengan persepsi mengenai menstruasi sebagai peristiwa yang negatif atau buruk dikarenakan pengalaman yang masih rendah (Marvan and Alcalá-Herrera, 2014). *Menarche* dapat mempengaruhi pengalaman dan sikap terhadap menstruasi. Perempuan yang mengalami *menarche* lebih awal rata-rata tidak mengetahui peristiwa yang terjadi pada dirinya dan apa yang harus mereka lakukan ketika mereka mendapatkan menstruasi. Dengan tidak adanya pengalaman atau pengetahuan mengenai *menarche* mereka akan merasakan cemas dan tidak siap (Marvan and Alcalá-Herrera, 2014).

Peningkatan pengetahuan tentang *menarche* dapat dilakukan dengan promosi kesehatan untuk menambah informasi kepada remaja putri, beberapa cara yang digunakan untuk promosi kesehatan dapat menggunakan media cetak, media elektronik, media luar ruangan, bahan peragaan, dan bahan bacaan (Jatmika dkk., 2019). Penggunaan bahan bacaan seperti buku dalam proses terapeutik dan suportif disebut biblioterapi (Donna, 2003 dalam Hidayah dkk., 2016). Biblioterapi yaitu kegiatan terapeutik dengan membaca sebuah literatur atau buku sebagai media untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi seseorang. Kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri, membangun konsep diri, memotivasi remaja, mengurangi stress emosional dengan menyadari masalah yang dihadapi, berdiskusi masalah secara terbuka untuk mengetahui alternatif lain dalam pemecahan masalah (Niman *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada November 2021 di SDN 1 Purwoharjo, Banyuwangi, Jawa Timur pada 12 siswi dengan rentan usia 10-11 tahun dan belum mengalami menstruasi didapatkan bahwa 6 siswi mengetahui apa itu menstruasi namun tidak mengetahui tanda-tanda menjelang menstruasi dan perubahan yang terjadi ketika

menstruasi. Untuk 6 siswi yang lain didapatkan bahwa mereka tidak tahu mengenai menstruasi. Sebanyak 12 siswi, hanya 1 siswi yang pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi. Data juga diperkuat dari pihak Kepala Sekolah SDN 1 Purwoharjo yang mengatakan bahwa selama ini belum pernah diadakan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan pada siswi SD tentang kesehatan reproduksi khususnya *menarche*.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas metode biblioterapi terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menarche* di Sekolah Dasar Negeri 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode biblioterapi terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menarche* di SDN 1 Purwoharjo.

METODE

Jenis dan Desain

Desain penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimental dengan rancangan penelitian *One Group Pre test-Post test Design*, artinya rancangan ini digunakan untuk mengevaluasi perlakuan yang sudah diberikan untuk mengamati apakah ada perubahan antara sebelum dan sesudah perlakuan berlangsung

Pretest	Treatment	Posttest
01/T1	X	02/T2

Gambar 1: Rancangan *One Group Pre test-Post test Design*

Data dan Sumber Data

Data primer didapatkan melalui pengisian kuesioner tingkat pengetahuan tentang *menarche* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan kepada responden. Sedangkan data sekunder diperoleh dari daftar data siswa dan wawancara dengan kepala sekolah SDN 1 Purwoharjo.

Sampel penelitian ini adalah remaja putri di SDN 1 Purwoharjo yang duduk dibangku kelas Iv dan V sebanyak 38 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian. Teknik Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *total sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan *menarche* yang berisi 18 pernyataan yang terdiri dari 7 butir *favourable* dan 11 butir *unfavourable*. Kuesioner diisi sebelum dan sesudah intervensi oleh remaja putri yang menjadi responden. Tahap pengumpulan data dibagi menjadi 3 yaitu tahap persiapan, tahap skrining, dan tahap pelaksanaan.

Keabsahan Data

Hasil uji validitas didapatkan bahwa dari 18 item soal mempunyai nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,3061) sehingga instrument dinyatakan valid. Untuk uji reabilitas pada instrument ini menggunakan bantuan program computer dan memakai rumus *Cronbach Alpha*. Didapatkan hasil dari seluruh item mempunyai nilai $r_{hitung} > konstan$ (0,6) sehingga instrument dinyatakan reliabel (Tamara, 2019).

Analisis Data

Analisis univariat menggunakan data numerik yaitu perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan yang ditampilkan dalam bentuk nilai mean, median, minimum,

maximum dan standar deviasi. Jenis data kategorik (usia dan riwayat menerima informasi) yang ditampilkan dalam bentuk presentas.

Analisis bivariat menggunakan *Shapiro Wilks* untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan *pretest* dan *posttest* pada pengetahuan remaja putri tentang *menarche*.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi, dengan alamat lokasi di Desa Purwoharjo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi. SDN 1 Purwoharjo memiliki 12 kelas yang terbagi menjadi enam tingkat yaitu kelas I (IA dan IB), kelas II (IIA dan IIB), kelas III (IIIA dan IIIB), kelas IV (IVA dan IVB), kelas V (VA dan VB), kelas VI (VIA dan VIB) dengan keseluruhan jumlah siswa sebanyak 341 yang terdiri dari 178 siswa laki-laki dan siswi perempuan. Semenjak pandemi Covid-19 SDN 1 Purwoharjo menerapkan sistem tatap muka secara ganjil genap, dengan pembagian jam masuk absensi ganjil dimulai shift pertama dari jam 07:00-09:30 WIB dan untuk absensi genap dimulai shift kedua dari jam 10:00-12:30 WIB.

Sebelumnya SDN 1 Purwoharjo tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan sistem reproduksi khususnya *menarche* dan informasi terkait sistem sistem reproduksi hanya didapatkan melalui pelajaran biologi saja dan itupun sangat terbatas.

Karakteristik Remaja Putri SDN 1 Purwoharjo

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
10 tahun	17	44,7
11 tahun	20	52,6
12 tahun	1	2,6
Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 11 tahun dengan jumlah 20 responden (52,6%), sedangkan responden yang paling sedikit berusia 12 tahun yaitu hanya 1 responden (2,6%).

Tabel 2. Distribusi Riwayat Menerima Informasi Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Sudah	15	39,5
Belum	23	60,5
Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (39,5%) sudah pernah mendapatkan informasi tentang *menarche* (menstruasi), sedangkan yang belum pernah mendapatkan informasi tentang *menarche* berjumlah 23 responden (60,5%).

Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 3. Nilai Rerata *Pretest* Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Nilai	Pengetahuan Sebelum Metode Biblioterapi
Mean	10,89
Median	11,00
Minimum	6
Maximum	15
Std. Deviation	2,103

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang *menarche* sebelum diberi perlakuan (metode biblioterapi) didapatkan hasil nilai mean adalah 10,89. Sedangkan untuk median 11,00, nilai skor minimum 6, nilai skor maximum 15 dan nilai standar deviasi 2,103.

Tabel 4. Indikator *Pretest* Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Indikator	Jumlah Soal	SUM	Mean	SD
Pengertian <i>menarche</i>	2	45	1,18	0,692
Perubahan yang menyertai <i>menarche</i>	2	18	0,47	0,647
Tanda dan gejala <i>menarche</i>	2	44	1,16	0,718
Fisiologi <i>menarche</i>	3	95	2,50	0,726
Upaya yang dilakukan saat menstruasi	4	113	2,97	1,078
Persiapan menghadapi <i>menarche</i>	5	95	2,50	1,007
Total	18			

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 6 indikator yang ada pada kuesioner pengetahuan *menarche* saat *pretest* didapatkan jumlah nilai tertinggi terdapat pada indikator upaya yang dilakukan saat menstruasi yaitu 113, sedangkan jumlah nilai terendah terdapat pada indikator perubahan yang menyertai *menarche* yaitu 18.

Tabel 5. Nilai Rerata *Posttest* Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Nilai	Pengetahuan Sebelum Metode Biblioterapi
Mean	10,89
Median	11,00
Minimum	6
Maximum	15
Std. Deviation	2,103

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang *menarche* sebelum diberi perlakuan (metode biblioterapi) didapatkan hasil nilai mean

adalah 10,89. Sedangkan untuk median 11,00, nilai skor minimum 6, nilai skor maximum 15 dan nilai standar deviasi 2,103.

Tabel 6. Indikator *Posttest* Remaja Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Indikator	Jumlah Soal	SUM	Mean	SD
Pengertian menarche	2	2	60	1,71
Perubahan yang menyertai menarche	2	2	40	1,05
Tanda dan gejala menarche	2	2	67	1,76
Fisiologi menarche	3	3	112	2,95
Upaya yang dilakukan saat menstruasi	4	4	144	3,79
Persiapan menghadapi menarche	5	5	151	23,97
Total	18			

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 6 indikator yang ada pada kuesioner pengetahuan *menarche* saat *posttest* didapatkan jumlah nilai tertinggi terdapat pada indikator persiapan menghadapi *menarche* yaitu 151, sedangkan jumlah nilai terendah terdapat pada indikator perubahan yang menyertai *menarche* yaitu 40.

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas IV dan V Sebelum dan Sesudah Pemberian Metode Biblioterapi di SDN 1 Purwoharjo Tahun 2022 (n=38)

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche	Pretest-Posttest
Z	-5,319 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Karena nilai 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian metode biblioterapi. Sehingga ada efektivitas metode biblioterapi terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menarche* di Sekolah Dasar Negeri 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan prevalensi usia responden yang paling banyak adalah berusia 11 tahun, sedangkan yang paling sedikit berusia 12 tahun. Pada usia ini remaja putri sudah memasuki tahap remaja awal, yaitu perkembangan terkait pubertas seperti *menarche* sudah mulai terjadi. Menurut BKKBN (2012) menyatakan bahwa pubertas merupakan masa perubahan psikis, fisik dan pematangan organ atau fungsi seksual yang terjadi pada remaja, pada remaja putri dapat ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama kali atau dapat disebut *menarche*. Umumnya *menarche* terjadi pada rentang usia 11-14 tahun (Irfana, 2021). Oleh karena itu, usia dapat dijadikan sebagai dasar untuk menilai perkembangan yang terjadi pada remaja. Setiap remaja mempunyai tahap perkembangan yang berbeda-beda, terjadinya *menarche* dini, normal atau lama dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Selain itu, usia juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah menerima informasi terkait menarche sebanyak 23 responden dan yang sudah pernah menerima informasi terkait menarche sebanyak 15 responden. Informasi terkait *menarche* dapat diperoleh seseorang dari pengalaman dan hasil belajar. Informasi yang diperoleh seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki. Menurut Wawan dan Dewi (2011) menyatakan bahwa sumber informasi merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak terhadap pengetahuan dan kesiapan remaja putri ketika menghadapi kejadian *menarche*. Oleh karena itu, informasi terkait *menarche* sangat dibutuhkan oleh remaja putri yang akan mengalami *menarche*. Informasi terkait menarche dapat diberikan oleh pihak orang tua, instansi pendidikan, atau kader kesehatan untuk mempersiapkan remaja dalam menghadapi masa pubertas.

Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche Sebelum Diberikan Metode Biblioterapi

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai mean dari variabel pengetahuan remaja putri tentang *menarche* sebelum diberikan metode biblioterapi adalah 10,89. Untuk nilai median sebesar 11,00, nilai minimum sebesar 6, nilai maximum sebesar 15 dan nilai standar deviasi sebenar 2,103. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki remaja dapat diakibatkan karena minimnya atau bahkan tidak adanya penyampaian informasi terkait *menarche* kepada remaja. Peran orang tua, guru, dan pihak-pihak lainnya sangat dibutuhkan untuk memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan yang dimiliki remaja. Usia yang dimiliki remaja putri pada penelitian ini berada pada fase remaja awal yaitu 10-12 tahun, pada fase ini merupakan masa yang sulit dan kritis. Semua responden juga belum pernah mengalami menstruasi sebelumnya sehingga pengalaman mereka tentang *menarche* masih terbatas. Pendampingan dan edukasi yang tepat mengenai masa pubertas yang akan terjadi pada diri remaja sangat perlu dilakukan.

Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche Sesudah Diberikan Metode Biblioterapi

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai mean dari variabel pengetahuan remaja putri tentang menarche sesudah diberikan metode biblioterapi adalah 15,24. Untuk nilai median sebesar 15,00, nilai minimum sebesar 12, nilai maximum sebesar 18 dan nilai standar deviasi sebenar 1,283. Terdapat peningkatan nilai mean sebelum dan sesudah pemberian metode biblioterapi, sehingga metode biblioterapi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri di SDN 1 Purwoharjo. Terjadinya peningkatan nilai pada setiap indikator dapat diakibatkan oleh penyampaian informasi yang tepat sehingga remaja putri dapat dengan mudah paham dan menjadi tahu. Namun, peningkatan yang terjadi pada setiap indikator memiliki nilai rata-rata yang berbeda, hal ini kemungkinan karena kapasitas pemahaman setiap remaja berbeda dan kurangnya konsentrasi ketika diberikan metode biblioterapi atau ketika mengisi kuesioner. Oleh sebab itu sangat penting memilih media atau metode yang tepat untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja.

Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche Sebelum dan Sesudah Diberikan Metode Biblioterapi

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* sebesar $p=0,000$, karena nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima" yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian metode biblioterapi. Sehingga ada pengaruh metode biblioterapi terhadap pengetahuan remaja putri tentang menarche di Sekolah Dasar Negeri 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Hal ini menunjukkan bahwa metode biblioterapi dapat

meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menarche di SDN 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja putri salah satunya adalah penyampaian materi yang menarik. Isi cerita pada buku biblioterapi sudah disesuaikan berdasarkan karakteristik umur anak sehingga mereka dapat dengan mudah memahami materi yang ada dalam buku. Antara lain seperti penggunaan gambar animasi disetiap halaman bukunya yang dapat menarik minat anak dalam membaca, bahasa yang digunakan dibuat sesederhana mungkin agar anak dapat dengan mudah mengerti dengan maksud yang akan disampaikan, setiap halaman buku juga diberi warna yang cerah dan beragam agar anak tidak bosan ketika membaca. Isi cerita dalam buku biblioterapi menggunakan dialog dua orang kakak dan adik yang sedang mengalami permasalahan yaitu *menarche*, selain berupa dialog materi dalam buku biblioterapi juga disusun dalam bentuk deskripsi. Penggunaan dialog dalam cerita biblioterapi bertujuan agar remaja putri dapat memposisikan situasi yang ada pada cerita ke dalam permasalahan yang dialami oleh mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini metode biblioterapi dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menarche. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengetahuan *menarche* remaja putri sebelum dan sesudah pemberian intervensi metode biblioterapi. Hal tersebut didukung dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* mendapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian metode biblioterapi.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pelaksanaan penelitian yang menggunakan desain *pre eksperimental* yang hanya melibatkan 1 kelompok (intervensi) saja tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga tidak ada kelompok pembandingan yang dapat memperkuat hasil intervensi yang telah diberikan.

Saran yang dapat direkomendasikan adalah informasi yang ada dapat dimanfaatkan dengan baik dan dijadikan referensi untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* kepada remaja untuk mempersiapkan mereka menghadapi masa pubertas. Sehingga permasalahan yang ada dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., dan R. Febrianty. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 3(2): 154-165
- BKKBN. (2012). *Buku Suplemen Bimbingan Teknis Kesehatan Reproduksi: Pubertas*. Jakarta: UNESCO
- Cunha, M., Matos, M., Faria, D., & Zagalo, S. (2012). Shame Memories And Pschopathology In Adolescence: The Mediator Effect Of Shame. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 12(2): 203-218.
- Hastuti, R. K. Dewi, dan R. P. Pramana. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Mestruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. *Draf Laporan Penelitian SMERU*.
- Hidayah, I. Y., R. S. Hardiani, dan M. Hakam. (2016). Pengaruh Metode Biblioterapi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Hygiene Mesntruasi di SMP Negeri 2 Mayang Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 4(2): 300-306
- Hidayah, N., dan S. Palila. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1): 107-114
- Irfana. (2021). *Faktor Determinan Kejadian Menopause*. Bandung: CV Media Sains Indonesia

- Jatmika, S. E. D., M. Maulana, Kuntoro, dan S. Martini. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K-Media
- Marvan, M. L., and Alcalá-Herrera, V. (2014). Age at Menarche, Reactions to Menarche and Attitudes towards Menstruation among Mexican Adolescent Girls. *Journal Of Pediatric and Adolscnt Gynecology*. 27(2): 61-66.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.021>
- Niman, S., M. Yunita, and R. M. Handayani. (2019). The Effect of Bibliotherapy On The Self Esteem Among Early Adolescents. *KnE Life Sciences*. 681-687
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019
- Sharma, A. *et al.* (2008). Problems Related to Menstruation and Their Effect on Daily Routine of Students of a medical College in Delhi, India. *Asia-Pacific Journal of Public Helath*. 20(3): 234-241.
- Sumartani, D. M. dkk. (2016). Dinamika Rasa Malu Pada Remaja Pubertas. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 7(2): 50-61
- Tamara, S. R. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pada Siswi Kelas 5 dan 6 Di SDN 020 Tenggarong. *Skripsi*. Kalimantan Timur: Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan
- Wawan, A dan Dewi, M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika