

Edukasi “Menarche” sebagai *Anticipatory Guidance* pada Anak dengan *Early Adolescence*

Fika Nur Indriasari^{1*}, Prima Daniyati Kusuma²

¹Departemen Keperawatan Anak, Sekolah Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

²Departemen Keperawatan Maternitas, Sekolah Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

*Korespondensi : fika.nurindriasari@stikes-notokusumo.ac.id

ABSTRACT

Lack of knowledge about menarche and how young girls handle it, can lead to various problems. Self-development programs can provide anticipatory guidance for children in early adolescence to become independent individuals. One of them is self-care skills such as using and changing sanitary napkins during menstruation. The limited sources of information about reproductive health that are appropriate for adolescents and the absence of reproductive health material in the school curriculum make it urgent to provide education to children. The aim of this activity is to provide education to children in early adolescence about menstruation and simulate pre-menstrual skills. The methods used are interactive lectures and simulations. The location of the activity is SDN Tegalrejo 1, Yogyakarta. The results of this activity showed that there was an increase in pre-menstrual knowledge and skills by 31.4%, which was in the very good category. The conclusion of this activity is that education using interactive lecture methods and simulations is effective in increasing pre-menstrual knowledge and skills in children in early adolescence.

Keywords: *Anticipatory guidance; early adolescence; education; Menarche*

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan mengenai *Menarche* (menstruasi pertama kali pada perempuan) dan cara penanganannya pada anak perempuan dapat memicu munculnya berbagai masalah. Program pengembangan diri dapat menjadi *anticipatory guidance* pada anak dengan *early adolescence* untuk menjadi individu yang mandiri. Salah satunya adalah keterampilan mengurus diri seperti menggunakan dan mengganti pembalut saat menstruasi. Terbatasnya sumber informasi tentang kesehatan reproduksi yang sesuai dengan usia remaja, serta belum ada materi kesehatan reproduksi pada kurikulum sekolah menjadi urgensi untuk memberikan edukasi pada anak. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada anak dengan *early adolescence* tentang menstruasi dan simulasi keterampilan pramenstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan simulasi. Lokasi kegiatan di SDN Tegalrejo 1 Yogyakarta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pramenstruasi

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 17/11/2023

Diterima : 30/06/2024

Dipublikasikan : 01/12/2024

sebesar 31,4% dan berada dalam kategori sangat baik. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dengan menggunakan metode ceramah interaktif dan simulasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pramenstruasi pada anak dengan *early adolescence*.

Kata Kunci: *Anticipatory guidance; early adolescence; edukasi; Menarche*

PENDAHULUAN

Menarche (menstruasi pertama kali pada perempuan) merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Menstruasi terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi, yang menunjukkan bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Normalnya menstruasi berkisar antara 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus adalah 28 hari (Castilho & Nucci, 2015). Pola perdarahan menstruasi merupakan indikator relevan terhadap kesehatan reproduktif dan perubahan pada pola perdarahan dapat berdampak pada kualitas hidup wanita pramenopause dan peri-menopause.

Masa pubertas ditandai dengan adanya ciri-ciri seks sekunder dan ciri-ciri seks primer. Pada anak perempuan, tanda-tanda ciri-ciri seks sekunder dimulai dengan membesarnya ukuran payudara dan mulai membentuknya pinggul, tumbuh rambut di ketiak, dan di sekitar alat kelamin, sedangkan ciri seks primernya adalah ketika anak mulai mengalami menstruasi yang pertama. Anak perempuan pertama kali mengalami menstruasi rata-rata pada usia 12 tahun (Chulani & Gordon, 2014).

Program pengembangan diri dapat menjadi *anticipatory guidance* (petunjuk antisipasi) pada anak dengan *early adolescence* (remaja awal) untuk menjadi individu yang mandiri di kemudian hari sehingga melatih anak agar tidak bergantung kepada bantuan orang lain. Program pengembangan diri yang dapat diberikan kepada anak dengan *early adolescence* dapat berupa keterampilan bina diri, salah satunya adalah keterampilan mengurus diri sendiri (Sychareun et al., 2020).

Keterampilan mengurus diri dalam kegiatan sehari-hari yang tidak bisa lepas dari kebutuhan diri anak diantaranya berupa keterampilan *toileting* (keterampilan untuk melakukan perawatan kebersihan diri seperti BAK dan BAB), keterampilan berpakaian, serta keterampilan menggunakan dan mengganti pembalut bagi anak perempuan saat mengalami menstruasi.

Tingkat pengetahuan yang kurang mengenai *menarche* dan bagaimana cara penanganannya pada anak perempuan dapat memicu munculnya berbagai masalah. Salah satu kasus yang pernah terjadi di salah satu Sekolah Dasar (SD) yaitu adanya siswi yang tidak sadar mengalami menstruasi sehingga mengalami 'bocor' namun tidak segera menuju UKS (Unit Kesehatan Sekolah) untuk meminta penanganan lebih lanjut.

Selain itu, saat ini edukasi yang telah dilakukan di SD hanya penjelasan secara teori saja mengenai reproduksi dan narkoba. Hal lain yang menjadi perhatian adalah belum ada media informasi yang spesifik membahas tentang menstruasi pertama (*menarche*) untuk anak perempuan sebagai media yang dapat menjadi panduan dalam memasuki masa pubertas mereka, terutama pada anak perempuan di jenjang kelas 4 hingga 6 SD.

Perubahan tubuh remaja dianggap suatu hal yang ganjil serta membingungkan mereka (Belayneh & Mekuriaw, 2019). Selain perubahan tubuh, seseorang yang akan atau sedang mengalami menstruasi juga mengalami perubahan mental (Hosseini & Padhy, 2022). Pengetahuan mengenai *menarche* lebih sering ditemui melalui artikel, jurnal serta buku-buku yang lebih ditujukan untuk orang dewasa. Penjelasan mengenai *menarche* juga banyak melalui internet, namun dalam bentuk artikel

yang kurang sesuai dengan anak perempuan yang baru masuk dalam masa pubertas.

Pemberian edukasi keterampilan pramenstruasi membutuhkan metode yang tepat sehingga peserta kegiatan dapat memahami terhadap materi yang disampaikan. Metode simulasi dapat diartikan cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip atau ketrampilan tertentu. Simulasi dapat digunakan sebagai metode mengajar dengan asumsi tidak semua proses pembelajaran dapat dilakukan secara langsung pada objek yang sebenarnya (Sanjaya, 2013). Metode simulasi dengan menggunakan media audio visual dapat diterapkan pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pramenstruasi. Metode tersebut sangat disukai dan menarik bagi anak (Puspitasari et al., 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh pengabdian di SDN Tegalrejo 1 kepada 3 siswi yang menginjak usia remaja (*early adolescence*) menyatakan, 2 siswi sudah mengalami menstruasi namun belum mengetahui kenapa mengalami menstruasi, 1 siswi menyatakan belum memahami bagaimana tanda-tanda menstruasi dan kurang memahami bagaimana memasang pembalut, 3 siswi belum mengetahui cara membuang pembalut bekas pakai dengan benar. Selain itu, guru juga menyatakan belum pernah memberikan edukasi pubertas pada anak-anak terutama terkait pembelajaran pre menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pengabdian tertarik ingin memberikan edukasi dengan menerapkan metode simulasi pramenstruasi sebagai *anticipatory guidance* anak dengan *early adolescence*.

METODE

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan survei di lapangan dan wawancara pada beberapa siswa putri kelas 4 dan 5 SD. Selanjutnya, dilakukan identifikasi masalah, perumusan masalah, solusi dalam pemecahan masalah, dan evaluasi kegiatan. Subyek yang

menjadi sasaran dalam program pengabdian ini adalah siswa putri kelas 4 dan 5 yang berjumlah 51 orang di SDN Tegalrejo 1, Yogyakarta.

Metode dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode simulasi pramenstruasi dengan menggunakan media PPT (*Power Point*) untuk menyampaikan materi dan video. Kegiatan pengabdian ini meliputi 5 sesi.

1. Sesi Pertama

Pada sesi pertama diawali dengan pembukaan dengan memperkenalkan diri kepada peserta kegiatan serta *pre test* dengan simulasi memasang dan melepas pembalut pada saat menstruasi.

2. Sesi Kedua

Pada sesi kedua dilakukan *brainstorming* pengetahuan peserta terhadap menstruasi dan tanda-tanda pubertas.

3. Sesi Ketiga

Setelah dilakukan *brainstorming*, pada sesi ketiga ini dilanjutkan dengan pemberian materi tentang menstruasi. Materi yang disampaikan antara lain: pengertian menstruasi, siklus menstruasi, tanda-tanda menjelang menstruasi, ciri-ciri pubertas, dan keterampilan pramenstruasi.

4. Sesi Keempat

Pada sesi keempat ini, narasumber memberikan simulasi pramenstruasi dimulai dari cara memasang pembalut, memakai pembalut dan melepas pembalut, hingga membuangnya. Setelah memberikan simulasi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab.

5. Sesi Kelima

Pada sesi terakhir dari kegiatan ini adalah melakukan *post test* dengan menilai kemampuan tiap peserta dalam melakukan keterampilan pramenstruasi dan dilanjutkan kegiatan penutup.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa pedoman observasi yang mengadopsi dari penelitian

sebelumnya tentang latihan keterampilan pramenstruasi pada anak autisme (Lestari, 2017). Pedoman observasi dibuat dengan tujuan agar observasi yang dilakukan lebih terarah, fokus, dan terstruktur sehingga data-data yang diperoleh lebih mudah diolah dan dianalisa. Pedoman observasi tersebut tidak ada perbedaan antara anak autisme dengan anak normal karena gejala dan ketrampilan pramenstruasi sama, seperti perubahan fisik dan emosional yang terjadi sebelum menstruasi akan dialami anak autisme dan normal.

Instrumen pertama untuk mengetahui partisipasi peserta dalam mengikuti latihan keterampilan pramenstruasi yang berjumlah 10 indikator, dengan rentang skor 1-5 dan bobot nilai tertinggi adalah 50, sedangkan instrumen kedua untuk menilai simulasi keterampilan pramenstruasi yang berjumlah 13 indikator dengan rentang skor 1-5 dan bobot nilai tertinggi adalah 65.

Indikator keberhasilan digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan peserta dalam menguasai keterampilan pramenstruasi. Tingkat keberhasilan diketahui dari hasil perolehan skor peserta dalam melakukan tindakan. Subyek dikatakan lulus atau tuntas jika mampu memiliki nilai di atas batas nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang disesuaikan dengan kelas yang diikutinya. KKM yang ditentukan pada kelas yang diikuti subyek adalah 59,5 sehingga kegiatan ini dikatakan berhasil jika nilai akhir yang diperoleh subyek lebih besar atau sama dengan (\geq) dari KKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri yang menjelang usia pubertas tentang keterampilan pramenstruasi. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah siswi kelas 4 dan 5 SD.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Kegiatan

Responden	Frekuensi	(%)
Usia		
10	2	3,9
11	24	47,1
12	25	49
Menstruasi		
Belum	27	52,9
Sudah	24	47,1

(Sumber: Diolah Penulis, 2023)

Edukasi tentang menstruasi sangat diperlukan agar remaja putri mendapat informasi tentang mengelola menstruasinya secara aman dan sehat. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan stigma kelompok sosial yang masih menganggap masalah ini tabu, membuat sebagian remaja putri pernah mendapatkan tindakan perundungan dari teman sekolahnya.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13% remaja putri mendapatkan ejekan saat menstruasi dan lebih dari 80% mengalami ketakutan digoda oleh teman laki-laki pada saat menstruasi (Benshaul-tolonen et al., 2020). Selain itu, banyaknya misinformasi dan mitos yang beredar tentang menstruasi membuat remaja putri kesulitan menemukan informasi yang valid dan pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal dan penting untuk dikelola dengan baik.

Edukasi tentang menstruasi perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak karena hal ini sebagai upaya di dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi untuk remaja putri agar mampu mengelola menstruasinya dengan normal dan percaya diri. Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta kegiatan berusia 12 tahun (49%) dan belum mengalami menstruasi sebanyak 27 siswi (52,9%).

Setiap anak pada umumnya akan mengalami masa pubertas. Dimulainya masa pubertas pada setiap anak tidak sama, namun pada umumnya terjadi pada usia setelah 11 tahun, meskipun ada juga anak yang sudah mengalami pubertas sebelum usia 11 tahun.

Tanda-tanda pubertas dimulai dengan perubahan-perubahan pada diri anak yang dapat dilihat maupun tidak terlihat. Tanda-tanda perubahan yang dapat diamati terlihat dari perubahan pada fisik anak, sedangkan perubahan yang tidak terlihat berupa perubahan hormonal pada diri anak.

Pada masa pubertas, ciri-ciri seks sekunder ditandai dengan adanya perubahan yang dapat diamati dan ciri seks primer akibat perubahan hormonal dalam diri anak. Ciri-ciri seks sekunder pada anak perempuan sudah mulai nampak sejak anak memasuki usia pra pubertas. Perubahan tersebut meliputi mulai membesarnya payudara dan mulai membentuknya pinggul, tumbuh rambut-rambut di ketiak dan sekitar kemaluan (Chandra-Mouli & Patel, 2017).

Pada anak perempuan, ciri pubertas ditandai dengan munculnya ciri seks primer berupa datangnya menstruasi yang pertama, sedangkan pada ciri seks sekunder vagina akan mulai mengeluarkan cairan, keringat bertambah banyak, kulit dan rambut berminyak, timbul jerawat di wajah, dan suara menjadi lebih nyaring. Setiap anak perempuan pada umumnya akan mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang berlangsung selama beberapa hari dan terjadi secara periodik setiap bulannya. Proses keluarnya darah tersebut biasanya tidak sakit, namun ada beberapa perempuan yang merasakan sakit pada saat awal menstruasi (Coast et al., 2019).

Tabel 2. Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Edukasi Menarche

Kategori	Frekuensi	(%)
Cukup	23	45,1
Baik	7	13,7
Sangat Baik	21	41,2

(Sumber: Diolah Penulis, 2023)

Berdasarkan tabel 2, partisipasi peserta pada saat diberikan edukasi berada pada kategori cukup sebanyak 23 peserta (45%). Materi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu pengertian menstruasi,

siklus menstruasi, tanda-tanda menjelang menstruasi, dan ciri-ciri pubertas. Metode dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah interaktif. Metode ceramah interaktif bertujuan mendorong terwujudnya *active learning* yang diperlukan untuk memotivasi dalam belajar.

Penelitian Widya et al. (2022) menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang kebersihan mulut dan gigi. Metode ceramah interaktif juga dapat meningkatkan pengetahuan pada anak terhadap gizi seimbang yang ditunjukkan dengan nilai *value* yaitu 0,000 (Goni et al., 2019).

Metode ceramah yang diterapkan dalam proses pembelajaran disertai dengan metode tanya jawab. Hal ini memberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami dan melihat keaktifan serta respon peserta terhadap materi pembelajaran yang telah disampaikan.

Media pengajaran yang tepat dapat mendukung keberhasilan proses belajar mengajar. Media yang digunakan dalam kegiatan ini dengan menggunakan media audio visual. Media berfungsi untuk membantu penyuluhan kesehatan dalam menyampaikan pesan kesehatan sehingga sasaran penyuluhan mendapatkan materi dan informasi dengan jelas dan lebih terarah. Media audio visual memiliki fungsi untuk menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran pada saat penyampaian materi (pesan) kesehatan yang diberikan (Nurmala et al., 2018).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa, pemberian edukasi dengan metode simulasi dan audio visual efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menggosok gigi pada anak dengan tuna grahita (Indriasari, 2023). Pemilihan media pengajaran yang tepat dapat memperbesar arti dan fungsi dalam menunjang efektivitas dan efisiensi proses belajar mengajar (Ali, 2010). Selain itu, media audio visual mendorong proses belajar mengajar dan membuat lebih mudah serta menarik sehingga pengajaran akan lebih efektif (Rosdiana, 2018).



Gambar 1. Pemberian Materi kepada Peserta

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Tabel 3. Simulasi *Pre* dan *Post* Diberikan Edukasi

Kategori	<i>Pre</i>		<i>Post</i>	
	f	%	f	%
Sangat Baik	17	33	33	64,7
Baik	12	22	18	35,3
Cukup	22	42		
Kurang	2	3		

(Sumber: Hasil Analisis, 2023)

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta sebelum diberikan edukasi melakukan simulasi keterampilan pramenstruasi dan sesudah diberikan edukasi melakukan simulasi lagi. Berdasarkan tabel 3, sebelum diberikan edukasi hasil simulasi termasuk pada kategori cukup sebanyak 22 peserta (42%), namun setelah diberikan edukasi, hasil simulasi meningkat dan berada pada kategori sangat baik sebanyak 33 peserta (64,7%).

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya tentang efektifitas metode simulasi dapat meningkatkan kesiapsiagaan anak dalam menghadapi gempa bumi sebanyak 74,2% (Indriasari, 2016). Hal yang sama terkait penggunaan metode simulasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pencegahan penularan covid-19 dengan melakukan cuci tangan 6 langkah (Merdekawati et al., 2022).



Gambar 2. Kegiatan *Pre* dan *Post* Edukasi

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Simulasi merupakan metode mengajar yang bertujuan untuk menjelaskan sesuatu (bahan pelajaran) melalui perbuatan yang bersifat pura-pura atau melalui proses tingkah laku imitasi, atau bermain peran mengenai suatu tingkah laku yang dilakukan seolah-olah dalam keadaan yang sebenarnya (Sudjana, 2013). Materi simulasi yang diberikan kepada peserta, yaitu: a) memilih pembalut yang baik, b) memasang pembalut dengan benar, c) menggunakan pembalut dengan benar, d) mengganti pembalut secara teratur, e) membuang pembalut (Kemendikbud, 2017).

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi “*Menarche*” termasuk dalam kategori berhasil karena 64,7% peserta mendapatkan skor $\geq 59,5$. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini adalah antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sampai selesai dan dukungan dari walisiswa serta guru sekolah yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi sehingga kegiatan ini dapat diimplementasikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi dan simulasi keterampilan pramenstruasi pada anak menjelang usia remaja (*early adolescence*). Partisipasi peserta dalam kegiatan termasuk dalam kategori cukup. Evaluasi dari kegiatan ini terdapat peningkatan ketrampilan pramenstruasi sebesar 31,4% dan berada dalam kategori sangat baik.

Metode ceramah interaktif dan simulasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pramenstruasi

pada anak dengan *early adolescence*. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah memberikan *sex education* dan menjaga kesehatan reproduksi sebagai upaya menjauhkan remaja dari penyakit menular seks dan praktik seks yang tidak bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Notokusumo yang telah mendukung kegiatan ini dan SD N Tegalrejo 1 yang telah mengizinkan serta memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). *Guru Dalam Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, *19*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7973-9>
- Benshaul-tononen, A., Aguilar-gomez, S., Batzer, N. H., Cai, R., & Charles, E. N. (2020). Period teasing , stigma and knowledge : A survey of adolescent boys and girls in Northern Tanzania. *PLoS ONE*, *15*(10), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239914>
- Castilho, S. D., & Nucci, L. B. (2015). Age at menarche in schoolgirls with and without excess weight. *Jornal de Pediatria (Versão Em Português)*, *91*(1), 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.jpdp.2014.05.012>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, *14*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Chulani, V. L., & Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care Clinics in Office Practice*, *41*(3), 465–487. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2014.05.002>
- Coast, E., Lattof, S. R., & Strong, J. (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health*, *64*(2), 293–304. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01209-0>
- Goni, G., Rattu, J. A. M., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang Di Sekolah Dasar Kecamatan Tompas. *Jurnal KESMAS*, *8*(7), 328–335.
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2022). *Body Image Distortion*. StatPearls Publishing LLC.
- Indriasari, F. N. (2016). Pengaruh Pemberian Metode Simulasi Siaga Bencana Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Anak Di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *11*(3), 1–7. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.700>
- Indriasari, F. N. (2023). Teknik Shaping Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan ADL (Activity Daily Living): Menggosok Gigi Pada Anak Dengan Tuna Grahita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Medan*, *29*(2), 217–222. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v29i2>
- Kemendikbud. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang tua*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud.
- Lestari, M. (2017). *Peningkatan Ketrampilan Pra Menstruasi Melalui Metode Latihan Untuk Anak Autis di SD Muhammadiyah Miliran Yogyakarta* (Issue April). Fakultas Ilmi Pendidikan, universitas Negeri Yogyakarta.

- Merdekawati, D., Astuti, A., & Puspita, M. (2022). Penggunaan drill method dalam perilaku hidup bersih dan sehat sebagai pencegahan COVID-19. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 5(36), 331–342. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v5i2.14617>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan* (1st ed.). Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga (AUP).
- Puspitasari, R. D., Utama, W. T., Anggraini, D. I., & Aditya, M. (2015). Penyuluhan dan Simulasi Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Luar Wanita Di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Abstrak*, 1(1), 30–32. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JPM/article/view/1142>
- Rosdiana. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Listening. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 331–335. <https://repository.bbg.ac.id/handle/710>
- Sanjaya, W. (2013). *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana Prenadamedia Group.
- Sudjana, N. (2013). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P., & Durham, J. (2020). Menstruation practice among school and out-of-school adolescent girls, Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2), 38–48. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>
- Widya, F., Handayani, P., Yuanda, F., Mursyid, P. A., Nur, S., & Ahmad, Z. G. (2022). Promosi Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Metode Ceramah Disertai Alat Peraga pada Murid Sekolah Dasar Sebagai Fasiliator. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–7.