

Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media *Goodie Bag* Edukasi Sehat Menghadapi Menstruasi Pertama

Optimizing Adolescent Reproductive Health with Healthy Education Goodie Bag Media for the First Menstruation

^{1*)}Sri Susilawati, ¹⁾Mutiara Solechah, ¹⁾Azka Safa Kamila, ¹⁾Nia Fifi Nuraini

¹⁾Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 46196, Indonesia

*Corresponding author: susilawati.sri88@gmail.com

DOI:

[10.30595/jppm.v9i3.28090](https://doi.org/10.30595/jppm.v9i3.28090)

Histori Artikel:

Diajukan:

06/09/2025

Diterima:

04/11/2025

Diterbitkan:

04/11/2025

Abstrak

Menarche merupakan suatu peristiwa yang terjadi pada remaja putri dan dianggap paling penting untuk menentukan masa awal pubertas diantara rentang usia 10-16 tahun sehingga membutuhkan perhatian khusus. Remaja 10-19 tahun, menarche terjadi pada usia 12 tahun (42.8%), usia 15 tahun (96.2%), dan usia 18 tahun (99.6%). Persiapan menstruasi pertama pada remaja putri khususnya remaja awal mayoritas belum memahami segala sesuatu yang harus disiapkan ketika menghadapi menarche pertama, dengan demikian terdapat partisipasi tim medis selain daro orantua dan guru untuk mendampingi remaja putri menghadapi menstruasi pertama. disesuaikan dengan perkembangan zaman. Tujuan pengabdian masyarakat ini mengoptimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media *Goodie Bag* Edukasi Sehat Menghadapi Menarche. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja puteri berusia 10-12 tahun sebanyak 18 orang. Metode pelaksanaan melalui Pendidikan kesehatan dan pendampingan dari tim pengabdian Masyarakat (dosen dan mahasiswa) program studi Pendidikan Profesi Bidan di Sekolah Dasar Negeri Cibangbay Kelurahan Setiawargi Tasikmalaya. Tahap ini dimulai dari persiapan, pelaksanaan kegiatan (pretest-penyuluhan-posttest), dan laporan. Hasil kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi remaja mengenai menarche dengan skor rata-rata pretest dan posttest peningkatannya 19%. Kesimpulan: program pengabdian Masyarakat melalui media *goodie bag* edukasi sehat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang persiapan menghadapi menarche. Pentingnya hasil Pengabdian ini menekankan bahwa dengan adanya edukasi media *goodie bag* menstruasi pertama, dapat mempersiapkan remaja untuk menghadapi menstruasi pertamanya, pelaksanaan program lebih lanjut di tempat yang berbeda dan dilakukan pengembangan program lainnya mengenai menarche pada remaja putri.

Kata kunci: *Goodie Bag*; Kesehatan Reproduksi; Menstruasi Pertama; Remaja Putri



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Menarche is an event that occurs in young women and is considered the most important to determine the early period of puberty between the age range of 10-16 years and therefore requires special attention. Adolescents 10-19 years old, menarche occurs at 12 years of age (42.8%), age 15 years (96.2%), and age 18 years (99.6%). The preparation for the first period in adolescent girls, especially early adolescents, the majority do not understand everything that must be prepared when facing the first menstruation, thus there is the participation of medical teams other than parents and teachers to accompany young women to face their first menstruation. adapted to the times. The purpose of this community service is to optimize Adolescent Reproductive Health with Healthy Education Goodie Bag Media Facing Menarche. The target of this maysraakat service activity was 18 young women aged 10-12 years. The method of implementation is through health education and assistance from the community service team (lecturers and students) of the Midwifery Professional Education study program at Cibangbay State Elementary School, Setiawargi Village, Tasikmalaya. This stage starts from preparation, implementation of activities (pretest-counseling-posttest), and reports. The result of this activity was an increase in adolescent knowledge about adolescent reproductive health regarding menarche with an average pretest and posttest score increase of 19%. Conclusion: this community service program through the media of healthy education goodie bags has succeeded in increasing the knowledge and understanding of young women about preparing for menarche. The importance of the results of this service emphasizes that with the media education of the first menstrual goodie bag, it can prepare adolescents to face their first menstruation, the implementation of further programs in different places and the development of other programs regarding menarche in adolescent girls is carried out.

Keywords: *Goodie Bag; Reproductive Health; First Menstruation; Young Women*

Pendahuluan

Fase remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia. Masa transisi anak memasuki tahap kedewasaan tentu melibatkan transformasi pada aspek biologi, psikologi, dan sosial budaya (Syarif, Mau, and Anugrahini 2020). Berdasarkan data WHO Rentang usia remaja adalah 10–19 tahun yang terbagi atas tiga tahap perkembangan, meliputi remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–15 tahun), dan remaja akhir (16–19 tahun)(Nainar, Amalia, and Komariyah 2023). Menurut ketentuan yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia yang termasuk usia remaja adalah 10-18 tahun. Selain itu Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan usia rata-rata remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Susilawati et al. 2019). Peristiwa yang

terjadi pada remaja putri dan dianggap paling penting untuk menentukan masa awal pubertas remaja putri adalah peristiwa *menarche*/menstruasi pertama kali diantara rentang usia 10-16 tahun sehingga membutuhkan perhatian khusus (Thifal 2016). Berdasarkan data Riskesdas diantara remaja 10-19 tahun, *menarche* terjadi pada usia 12 tahun (42.8%), usia 15 tahun (96.2%), dan usia 18 tahun (99.6%) (Amalia et al. 2024). Melihat zaman sekarang sudah beberapa kasus menstruasi awal terjadi pada remaja dini dibawah umur 10 tahun. Penelitian internasional melaporkan bahwa terdapat sekitar 15 kasus menstruasi dini per 100.000 anak (usia <10 tahun), dan prevalensinya terus meningkat (Fadella and Jamaludin 2019).

Menarche sering dipandang sebagai pengalaman yang berpotensi menimbulkan trauma kemudian akan

muncul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, muncul juga perilaku menganggap ibunya bersalah karena melahirkannya sebagai perempuan yang dipersepsikan hidup dalam dosa. (State et al. 2018) (Schreiber and Solebo 2024).

Menstruasi pertama (*menarche*) menjadi indikator penting yang menandai awal masa remaja dan kematangan seksual, karena masa remaja adalah penentuan masa depan, jadi sangat diperlukan informasi/ pengetahuan sejak dini sehingga tidak terdapat isu yang berpotensi memengaruhi *mental health* remaja (Era Fazira, Reny I'tishom, and Rize Budi Amalia 2022). Masalah ini yang akan semakin menjadi-jadi apabila pemahaman remaja tentang menstruasi kurang dan tentunya Pendidikan dari orangtua yang minim (Susilawati et al. 2024). Terdapat persepsi yang salah di kalangan orang tua bahwa topik tersebut termasuk tabu untuk diperbincangkan, sehingga anak diasumsikan akan memperoleh pengetahuan secara mandiri (Proverawati dan Misaroh, 2009) dalam (Lestyani, 2015) (Tumani, Bachmid, and Rosiyana 2024). sebelum remaja menghadapi menstruasi pertama, dipandang perlu memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hal apa sajakah yang harus dipersiapkan menjelang menstruasi. (Thifal 2016).

Permasalahan yang dihadapi adalah Remaja perempuan umumnya menunjukkan reaksi yang beragam terhadap *menarche* atau menstruasi pertama, seperti munculnya rasa cemas mengenai apa yang harus dilakukan, perasaan malu, serta upaya memahami makna menjadi seorang perempuan pada umumnya (Sulastri, Rahmawati, and Realita 2023). Pengalaman menstruasi pertama (*menarche*) kerap diiringi dengan

munculnya rasa bingung, gelisah, dan tidak nyaman pada remaja perempuan. Adanya anggapan orangtua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap anak akan tahu dengan sendirinya.

Apabila peristiwa *menarche* tidak didukung dengan pemberian informasi atau pendidikan kesehatan yang benar dan tepat, maka remaja putri berpotensi mengalami berbagai dampak negatif, antara lain ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi, munculnya rasa takut dan kecemasan, serta keluhan fisik berupa pusing, mual, nyeri haid (*dismenore*), siklus haid yang tidak teratur, hingga berbagai gangguan lain yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi maupun kondisi psikologisnya (Ibitoye et al. 2024). Berdasarkan hasil penelitian Sukoharjo tahun 2016 dengan metode wawancara pada 10 remaja putri yang belum mengalami *menarche* didapatkan hasil bahwa dari 10 siswi diantaranya 7 siswi menyatakan tidak pernah diberikan pemahaman tentang *menarche* oleh orangtua, sehingga diantara 7 siswi tersebut 6 orangnya takut dan cemas menghadapi menstruasi pertamanya dan 1 siswi menyatakan tidak merasa takut dan cemas menghadapi menstruasi pertamanya (Mintarsih 2018).

Seorang remaja putri yang mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sering kali merasakan kebingungan, kegelisahan, serta ketidaknyamanan. *Menarche* merupakan peristiwa alami yang dialami setiap perempuan normal dan seharusnya tidak menimbulkan kecemasan berlebihan. Namun, kondisi ini dapat semakin berat apabila remaja memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai menstruasi serta kurang

mendapat pendidikan dari orang tua. Hal ini diperburuk dengan adanya anggapan keliru sebagian orang tua yang menganggap menstruasi sebagai topik tabu untuk dibicarakan, sehingga anak dibiarkan mencari tahu sendiri tanpa bimbingan yang tepat (Lestyani, 2015). Jadi, sebelum anak menghadapi *menarche*, perlu dipelajari dan dipahami mengenai faktor-faktor yang berperan atau memberikan pengaruh besar dalam mempersiapkan anak menghadapi *menarche*/haid pertama (Thifal 2016)

Kondisi mitra sasaran yaitu remaja putri usia 10-15 tahun di wilayah mitra memiliki pengetahuan terbatas tentang menstruasi pertama kali (*menarche*), merasakan kecemasan, serta minim media edukasi yang menarik. Gambaran IPTEKS yang akan diimplementasikan pada pengabdian Masyarakat ini adalah edukasi Kesehatan reproduksi tentang menstruasi pertama, cara menjaga kebersihan saat menstruasi, dan cara menghadapi perubahan fisik dan psikologis dengan media *goodie bag* edukasi sehat dan ceria berupa *pouch My MenstruKit* yang berisi leaflet edukasi bergambar, pembalut, tisu kering, *hand sanitizer*. Hasil yang diharapkan yaitu peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama, optimalisasi Kesehatan reproduksi remaja, dan media edukasi menarik yang dapat bermanfaat dan berdampak untuk remaja

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mitra, maka tim pelaksana Program Kemitraan Masyarakat memberikan solusi dan ada keterkaitan dengan hasil riset/penelitian tim mengenai Aplikasi Permen: Persiapan *Menarche* (Menstruasi Pertama Kali) pada remaja. Solusi yang diberikan berupa pembuatan

media edukasi yaitu *goodie bag* edukasi sehat dan ceria berupa *pouch MenstruKit* yang berisi: pembalut/ *sanitary pad*, tisu kering, leaflet edukasi *menarche*, *hand sanitizer*, khususnya disini adalah mengenai menstruasi pertama pada remaja putri yang masih dianggap tabu. Selain itu solusi yang ditawarkan adalah pendampingan penyampaian edukasi atau Pendidikan Kesehatan yang dilakukan secara kronologis dan bertahap. Edukasi dilakukan dengan pendahuluan soal *pretest* menggunakan kuesioner, dilanjutkan pemaparan/pemberian informasi, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab, dan *posttest* sebagai bahan evaluasi terakhir untuk mengetahui sejauh maha pemahaman/pengetahuan remaja terhadap materi yang disampaikan.

Solusi yang diberikan diharapkan memberikan hasil sebagai berikut:

1. Tersedianya media edukasi *goodie bag* sehat dan ceria menghadapi menstruasi pertama untuk memberikan pengetahuan dan pertolongan pertama kepada remaja ketika menghadapi *menarche*.
2. Remaja putri akan siap menghadapi *Menarche*/menstruasi pertama dimanapun dan kapanpun.

Tujuan pengabdian masyarakat ini mengoptimalkan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media *Goodie Bag* Edukasi Sehat Menghadapi *Menarche*.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini melalui metode penyuluhan dan pendampingan dari tim pengabdian Masyarakat (dosen dibantu mahasiswa) program studi pendidikan profesi bidan di Sekolah Dasar Negeri Cibangbay Kelurahan Setiawargi

Tasikmalaya. Tahap ini akan dimulai dari tahap persiapan dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan laporan.

2.1 Tahapan Persiapan

- a. Melakukan koordinasi dengan Puskesmas Tamansari, Bidan Kelurahan, Bagian UKS Puskesmas,,Kelurahan Setiawargi dan Guru di SD Negeri Cibangbay.
- b. Menentukan sasaran: sasaran kegiatan ditentukan sesuai tujuan yaitu remaja putri umur 10-12 tahun
- c. Mempersiapkan tempat dan sarana untuk edukasi sesuai rekomendasi dari bidan kelurahan
- d. Materi dirancang berdasarkan kebutuhan kelompok sasaran, yang mencakup topik kesehatan reproduksi secara umum dan persiapan menstruasi, kemudian disampaikan melalui media edukasi berupa *goodie bag* yang telah disediakan.
- e. Mengundang remaja putri sesuai dengan kelompok sasaran untuk memastikan kesiapan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
- f. Mempersiapkan tim fasilitator dan narasumber yang terdiri atas dua dosen serta satu mahasiswa program studi Pendidikan Profesi Bidan, yang sebelumnya telah direkrut dan mendapatkan pelatihan dari tim fasilitator.
- g. Menyusun rencana anggaran. Anggaran yang dibutuhkan sesuai program yang akan dilaksanakan.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan melalui pendampingan oleh tim fasilitator (dosen dan mahasiswa) kepada sasaran remaja putri dilaksanakan secara berkesinambungan menggunakan media *goodie bag* sehat dan ceria menghadapi menstruasi pertama. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari:

- a. Mempersiapkan media edukasi *goodie bag*. Instrumen yang diperlukan sebagai media dalam pelaksanaan edukasi persiapan menstruasi ini berupa *goodie bag* berbentuk pouch My MenstruKit berisi pembalut, tisu kering, hand sanitizer, leaflet edukasi persiapan *menarche* yang diberikan pada sasaran.
- b. *Pre test*
Melakukan pengukuran pengetahuan peserta penyuluhan sebelum diberi pemaparan penyuluhan dengan soal *pretest* dengan diberikannya kuesioner pengetahuan *menarche* (menstruasi pertama) remaja putri, dengan waktu 30 menit. Kemudian diberikan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dengan memberikan pemaparan masalah Kesehatan reproduksi yang terjadi pada remaja awal dan tujuan dilaksanakannya edukasi ini selama 30 menit.
- c. Edukasi tentang *menarche* (menstruasi pertama kali) pada remaja putri didampingi oleh fasilitator
- d. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cibangbay kelas 4 dengan menggunakan media

edukasi *Goodie bag* sebagai Persiapan menghadapi *Menarche*. Kegiatan edukasi ini akan dilakukan selama 60 menit dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab untuk menggali pengetahuan remaja putri dengan sumber edukasi menggunakan *Goodie bag* dan materi yang telah disampaikan.

2.3 Evaluasi

Pengukuran pengetahuan akhir dengan *Post test* dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan soal *pretest*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Cibangbay Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya pada Bulan Juli tahun 2025. Peserta pada kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri yang berjumlah 18 orang. Tujuan kegiatan ini adalah mengoptimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media *Goodie Bag* Edukasi Sehat Menghadapi *Menarche*. Acara dimulai dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian pendistribusian *goodie bag* (seperti terlihat pada **Gambar 1**) dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi menggunakan media *goodie bag* persiapan menstruasi, yang berisi pembalut, tisu kering, hand sanitizer, leaflet edukasi persiapan *menarche* seperti terlihat pada **Gambar 2**. Hasil penelitian Ni Komang Sulyastini, dkk (2024) menyebutkan bahwa belum siap menghadapi *menarche* dapat menyebabkan berbagai masalah, fisik, psikologis dan sosial. Hal ini menegaskan perlunya penyelenggaraan program pendidikan kesehatan yang komprehensif dan responsif terhadap faktor-faktor

tersebut bagi siswa sekolah dasar (Komang Sulyastini et al. 2024)



Gambar 1. *Goodie Bag* Persiapan *Menarche*



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

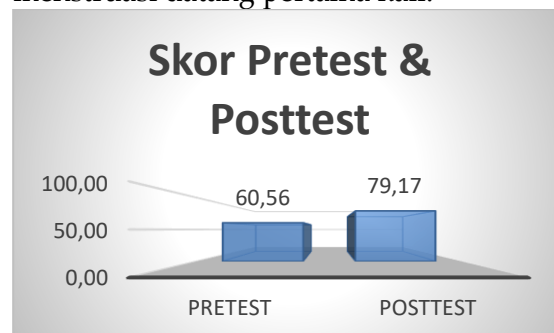
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pengukuran pengetahuan peserta penyuluhan sebelum diberi pemaparan penyuluhan menggunakan soal *pretest* dengan diberikannya kuesioner pengetahuan *menarche* (menstruasi pertama) remaja putri, dengan waktu 30 menit seperti terlihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Foto Bersama peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat dengan SD Cibangbay

Kemudian diberikan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dengan memberikan pemaparan masalah Kesehatan reproduksi yang terjadi pada remaja awal dan tujuan dilaksanakannya edukasi ini selama 30 menit. Selama proses edukasi tentang persiapan menarche berlangsung, peserta terlihat semangat dan antusias dengan tema yang disampaikan. Selanjutnya sesi tanya jawab, para remaja secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai persiapan menstruasi pertama diantaranya apa saja yang harus dilakukan ketika datangnya menstruasi, cara mengganti pembalut, berapa kali sehari ganti pembalut, jenis pembalut. Hasil evaluasi setelah dilakukan edukasi menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja merasa edukasi ini sangat penting untuk persiapan menstruasi pertama. Beberapa remaja menyampaikan bahwa edukasi persiapan menstruasi pertama ini sangat penting dilaksanakan, berhubung para remaja yang sedang berada dalam kondisi periode antara kanak-kanak ke periode remaja yang memerlukan banyak bimbingan dan informasi khususnya mengenai reproduksi terutama menstruasi pertama yang merupakan salah satu dari

ciri seorang remaja telah mengalami pubertas (Susilawati et al. 2022). Pengabdian juga memberikan *goodie bag* persiapan menarche yang berisi leaflet edukasi bergambar, pembalut, tisu kering, *hand sanitizer*, sehingga bisa dibawa kemana-mana, dan bisa menjadi MenstruKit Ketika menstruasi datang pertama kali.



Gambar 4. Hasil rata-rata pengetahuan menarche remaja sebelum dan setelah edukasi

Setelah dilakukan analisis, hasil tingkat pengetahuan *menarche* remaja SD kelas 4 disajikan pada **Gambar 4** Nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi adalah 60,56% atau kategori pengetahuan cukup sedangkan nilai rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi adalah 79,17% pengetahuan baik. Nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi mengalami kenaikan sebesar 19%. Dengan demikian tujuan peningkatan pengetahuan *menarche* pada Remaja dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini berhasil.

Selama proses kegiatan pengabdian berlangsung jumlah sasaran sudah sesuai target, tetapi ada beberapa kendala yang dialami tim pengabdian yaitu peserta yang diawal proses kegiatan harus di stimulasi agar aktif dan menyampaikan apa yang perlu diungkapkan selama proses edukasi berlangsung, berhubung peserta masih

remaja awal dan perlu dituntun sedikit demi sedikit. Ditambah dengan pengkondisian dalam pemisahan KBM untuk siswa laki-laki yang secara serempak menimbulkan sedikit kegaduhan di samping kelas. Solusi untuk kedepannya adalah dengan ditunjuk tempat dan waktu yang lebih kondusif. Selain daripada itu juga bisa dengan menggunakan media edukasi video animasi menarik seperti pemutaran video yang ditampilkan di layar infokus.

Simpulan

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Cibangbay Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya, remaja yang mengikuti program tersebut mendapat hasil sebagai berikut:

1. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dari *pretest*, penyuluhan diawali dengan pembagian media *goodie bag menarche* (persiapan menstruasi pertama kali), sesi tanya jawab, dan evaluasi dengan *posttest*, seputar persiapan menghadapi menstruasi pertama.
2. Siswa SD kelas 4 memperoleh informasi dari edukasi yang lebih banyak guna mempersiapkan *menarche* (mentruasi pertama kali)

Edukasi persiapan *menarche* pada remaja di yang diikuti oleh 18 orang remaja, telah lancar dilaksanakan. Hasil edukasi persiapan *menarche* pada remaja ini menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan remaja dari 60,56% atau kategori pengetahuan cukup menjadi 79,17% pengetahuan baik Sebagian besar

remaja menyatakan edukasi persiapan *menarche* bermanfaat untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi *menarche* usyaya lebih siap dan nyaman.

Harapan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan memberikan motivasi kepada remaja dalam persiapan *menarche*, diperlukan program-program lanjutan yang berkesinambungan. Hal ini tentu dengan harapan akan lebih meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*.

Referensi

- Amalia, Syifa Hafizha, Dian Isti Angraini, Diana Mayasari, Roro Rukmi, Windi Perdani, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bagian Ilmu, Kedokteran Komunitas, Bagian Ilmu, and Kesehatan Anak. 2024. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Menarche Dini Pada Remaja Perempuan Factors Influencing Early Menarche in Adolescent Girls." *Jurnal Medula* 14:2236–48.
- Era Fazira, Reny I'tishom, and Rize Budi Amalia. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Awal." *Embrio* 14(1):9–15. doi: 10.36456/embrio.v14i1.4025.
- Fadella, Cheppy, and Didi Nur Jamaludin. 2019. "Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01." *Journal Of Biology Education* 2(2):186. doi: 10.21043/jbe.v2i2.6375.
- Ibitoye, Mobolaji, Theo G. M. Sandfort, Jeffrey B. Bingenheimer, and Marni Sommer. 2024. "The Sexual and Reproductive Health Covariates of

- Early Menarche among Adolescent Girls." *Journal of Adolescence* 96(4):789–802. doi: 10.1002/jad.12298.
- Komang Sulyastini, Ni, Hesteria Friska Armynia Subratha, Made Ririn Sri Wulandari, Made Suadnyani Pasek, Made Dinda Pratiwi, Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, and Program Studi Keperawatan. 2024. "JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali." *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali* 4(2):32–39.
- Mintarsih, W. 2018. "Rancangan Media Booklet Persiapan Menstruasi Dalam Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Di Kota Tasikmalaya." *Prosiding Seminar Bakti Tunas Husada* (April):129–33.
- Nainar, Azizah al ashri, Naziah Dwi Amalia, and Lilis Komariyah. 2023. "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kota Tangerang Selatan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* 7(1):64–77.
- Schreiber, Tamar, and Ameenat Lola Solebo. 2024. "The Experience of Menarche for Young People With Sensory and Motor Impairments: A Systematic Review." *Journal of Adolescent Health* 74(2):223–31. doi: 10.1016/j.jadohealth.2023.08.014.
- State, Gujarat, Gujarat State, Vibhuti B. Raval, and B. Bhupat. 2018. "Original Research Paper Biology." 10(9):121–22.
- Sulastri, Alfiah Rahmawati, and Friska Realita. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 18(3):534–42. doi: 10.36911/pannmed.v18i3.1921.
- Susilawati, Sri, Farid Husin, Firman F. Wirakusumah, Meita Dhamayanti, Herry Herman, Ruswana Anwar, and Nanan Sekarwana. 2019. "The Use Reproductive Health Game (KEPO Game) on Female Adolescent's Five Dimensions Satisfaction." *Global Medical & Health Communication (GMHC)* 7(1):32–39. doi: 10.29313/gmhc.v7i1.2966.
- Susilawati, Sri, N. Ratni, Maghfira Nur F, Siti Barokah, Profesi Bidan, and Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 2024. "Upaya Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Melalui Media Booklet Persiapan Menarche." 7(4):1073–79.
- Susilawati, Sri, Winda Windiyani, Dewi Nurdianti, and Ade Kurniawati. 2022. "Formation and Training of Peer Counselors on PKPR and Post-Covid-19 AKB Socialization." *AbdimasMu UMTAS* 1(1):35–39. doi: 10.35568/amu.v1i1.1833.
- Syarif, Sakinah Ekawati, Djulianus Tes Mau, and Christina Anugrahini. 2020. "Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua." *Jurnal Sahabat Keperawatan* 2(02):13–17. doi: 10.32938/jsk.v2i02.628.
- Thifal, Fairuz. 2016. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan
-

Sri Susilawati, Mutiara Solechah, dkk...

Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Media Goodie Bag Edukasi Sehat Menghadapi Menstruasi Pertama

Remaja Dalam Menghadapi Menarche." 5(2):77-84.

Tumani, Yuni Kristiani, Sofyan Bachmid, and Ni Made Rosiyana. 2024. "Jurnal Bidan Cendrawasih Palu (JBCP) Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri." 6(September):1-6.