

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan *Flipbook* terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri

Nurul Chairunisa,¹ Chris Sriyanti,² Wiwin Widayani,³ Ferina⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

Abstrak

Remaja putri sering kali merasa gelisah, bingung, dan tidak nyaman saat akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Kurang pengetahuan tentang menstruasi dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi jangka panjang dan meningkatkan kecemasan mereka. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan *flipbook* terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri. Penelitian kuantitatif dengan *quasi experiment design one group pretest-posttest without control* ini melibatkan 63 remaja putri dari SDN 077 Sejahtera Kota Bandung selama Januari hingga Mei 2024 yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan *flipbook* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri di Kota Bandung (nilai $p=0,001$). Simpulan, *flipbook* dapat menjadi media alternatif yang efektif untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*.

Kata kunci: *Flipbook*; kecemasan; *menarche*; remaja putri

The Effect of Health Education with Flipbook on Anxiety Facing Menarche in Adolescent Girls

Abstract

Adolescent girls often feel anxious, confused, and uncomfortable when they experience their first menstruation (*menarche*). A lack of knowledge about menstruation can lead to long-term reproductive health problems and increase anxiety. This study aims to determine the effect of health education with flipbooks on anxiety facing *menarche* in adolescent girls. This is a quasi-experimental design; one group pretest-posttest without control involved 63 teenage girls from SDN 077 Sejahtera Bandung City from January–May 2024 who were selected using a stratified random sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test. The results of the study showed that health education with flipbooks affected reducing anxiety about facing *menarche* among adolescent girls in the city of Bandung (p -value 0.001). In conclusion, flipbooks can be an effective alternative media for health education about *menarche*.

Keywords: Adolescent girl; anxiety; flipbook; menarch

Received: 19 Nov 2024; Revised: 23 Des 2024; Accepted: 30 Des 2024; Published: 31 Jan 2025

Korespondensi: Nurul Chairunisa, Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia. Jl. Padjajaran No 56, Kota Bandung 40171, Provinsi Jawa Barat. *E-mail:* nrlceha@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi. *World Health Organization* (WHO) menetapkan batasan usia remaja, yaitu 10–19 tahun, sementara BKKBN memperluas hingga 10–24 tahun dengan syarat belum menikah.¹ *Journal of Community Engagement in Health* menyatakan bahwa pubertas merupakan fase percepatan perkembangan rangka dan kematangan seksual, terutama di awal masa remaja. Tanda-tanda pubertas pada anak perempuan adalah menstruasi pertama (*menarche*) yang menandakan kemampuan reproduksi, sedangkan pada anak laki-laki adalah mimpi basah pertama (*pollutio*).²

Mayoritas anak perempuan di Indonesia (60%) mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia rerata 12 tahun, 30,3% mengalaminya pada usia 11–12 tahun, sementara 2,6% mengalaminya lebih awal pada usia 9–10 tahun. Sisanya mengalami *menarche* di atas usia 13 tahun.³ Prevalensi usia menstruasi pertama (*menarche*) di Indonesia mengalami penurunan rerata 14,5% setiap dekade yang berarti usia *menarche* di Indonesia rerata semakin dini. Berbagai faktor dapat memengaruhi usia pubertas pada remaja putri, termasuk faktor genetik, ras atau suku bangsa, gaya hidup, paparan media dewasa, dan lingkungan.⁴

Menurut Tim Penyusun SDKI DPP PPNI (2017), cemas (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif terhadap objek yang tidak jelas akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran, dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), di Indonesia terdapat 49,1% remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas, termasuk masalah menstruasi.¹ Joison meneliti mengenai *Early Menarche is Associated with an Increased Risk for Depressive Symptoms in Adolescent Girl in a UK Cohort*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa siswi yang mengalami *menarche* pertama kali mengalami depresi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh peran keluarga kurang dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche*.⁵

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2018) mengungkapkan bahwa remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi dari berbagai sumber, di antaranya teman sebaya menjadi sumber utama (38%), diikuti oleh ibu (29%) dan guru (10%), serta 14% remaja putri tidak mendapatkan informasi dari sumber mana pun.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Suyanti dkk. menunjukkan bahwa kurang pengetahuan ini disebabkan oleh beberapa

faktor, seperti belum ada pengalaman, tidak menggunakan media sosial untuk mencari informasi, kurang pengarahan dari orangtua, dan rasa malu untuk bertanya.⁶ Penelitian Fadriyana dikutip dari *Jurnal Ilmu Keperawatan* menunjukkan hasil yang serupa, di mana 63% remaja tidak siap menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) karena kurangnya informasi mengenai menstruasi.⁷

Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat menstruasi pertama yang dapat distimulasi dari berbagai faktor, di antaranya sosial ekonomi, pendidikan, dan pengalaman. Hasil penelitian Sainah, dkk dikutip dari *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* menunjukkan bahwa remaja mengalami kecemasan sebesar 79%, berupa takut, khawatir, gelisah, dan tidak ingin menceritakan kepada orang lain bahwa telah mengalami menstruasi karena malu, sementara 21% tidak mengalami kecemasan.⁸

United Nations International Children's Fund (UNICEF) menyatakan bahwa remaja mengalami perubahan secara psikologis dan fisiologis selama masa pubertas. Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga, enggan bekerja, bosan pada setiap kegiatan yang melibatkan perorangan, kurang bergairah melaksanakan tugas-tugas di sekolah yang menyebabkan prestasi remaja putri tidak stabil serta menimbulkan ketidaktahuan mengenai *personal hygiene* ketika mereka *menarche*. Hal ini sering kali menyebabkan infeksi pada organ reproduksi akibat kurang menjaga kebersihan.⁹

Pada saat menstruasi masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau nyeri hebat pada saat menstruasi yang biasa disebut dengan dismenore. Hal inilah yang dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi haid pertama. Data WHO menunjukkan bahwa 55% wanita usia produktif mengalami dismenore dan 15% di antaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore.⁶ Oleh karena itu, remaja putri membutuhkan informasi yang cukup berupa pemberian pendidikan kesehatan reproduksi agar mereka dapat mengatasi rasa kecemasan saat mendapatkan menstruasi pertamanya.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan *flipbook* terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan satu kelompok yang diberikan *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan 63 remaja putri di Kota Bandung yang memenuhi kriteria, yaitu belum mengalami menstruasi pertama (*menarche*), berusia 10–13 tahun, belum

pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *menarche*, mampu membaca dan menulis, memiliki ponsel dengan akses internet, dan telah mendapatkan izin orangtua untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Subjek yang sakit atau tidak hadir saat penelitian termasuk dalam kriteria eksklusi.

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* untuk menentukan lokasi penelitian. Selanjutnya, dilakukan teknik *probability sampling* dengan jenis *stratified random sampling*. Sampel penelitian distratakan dalam satu kelompok dari tiga tingkatan berdasarkan kelas yang mewakili remaja putri, yaitu kelas 4, 5, dan 6.

Penelitian ini berlangsung dari Januari hingga Mei 2024. Data terkait kecemasan remaja putri dikumpulkan pada Mei 2024. Intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan *flipbook* dilakukan di sekolah dan remaja putri diperbolehkan bertanya langsung kepada peneliti terkait topik yang belum dipahami. Mereka diminta membaca *flipbook* minimal satu kali sehari selama seminggu. Proses ini dipantau menggunakan lembar observasi dengan pendampingan orang tua untuk menghindari kesalahpahaman.

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah dimodifikasi dan divalidasi (*construct validity*) dengan hasil $>0,361$ serta reliabilitas $>0,61$. Karena data tidak berdistribusi normal (berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov), analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Bandung dengan Nomor 27/KEPK/EC/II/2024.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Usia Remaja Putri

Usia (Tahun)	n	%
10	41	65
11	12	19
1	5	8
13 Tahun	5	8
Jumlah	63	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Kecemasan	Sebelum		Setelah	
	N	%	N	%
Tidak cemas	3	5	30	48
Cemas ringan	15	24	33	52
Cemas sedang	23	36	0	0,0
Cemas berat	22	35	0	0,0
Jumlah	63	100	63	100

Pada Tabel 1 sebagian besar remaja putri yang menjadi responden berusia 10 tahun sebanyak 41 responden (65%).

Berdasarkan Tabel 2 terdapat 22 responden (35%) memiliki tingkat cemas berat. Setelah diberikan pendidikan kesehatan serta pemberian akses menggunakan *flipbook* selama seminggu, tidak ditemukan kecemasan responden dengan kategori cemas berat.

Tabel 3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan *Flipbook* terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri

Kecemasan	Median (Min–Maks)	Mean	SD	Selisih Mean	P
Sebelum	21 (6–30)	19,86	6,630	13,05	0,001*
Setelah	6 (0–12)	6,81	4,734		

Ket*) Uji Wilcoxon

Berdasarkan data pada Tabel 3 pendidikan kesehatan dengan *flipbook* menunjukkan penurunan kecemasan yang terlihat dari median yang turun dari 21 menjadi 6. Nilai rerata *pretest* kecemasan sebesar $19,86 \pm 6,630$ dan nilai rerata *posttest* sebesar $6,81 \pm 4,734$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan dengan *flipbook* efektif dalam menurunkan kecemasan responden dalam menghadapi *menarche*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden, terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* dengan *flipbook*. Penurunan ini terlihat dari nilai rerata kecemasan yang menurun secara signifikan dari 19,86 sebelum intervensi menjadi 6,81 setelah diberikan intervensi dan akses membaca *flipbook*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Eka dan Widyasari yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Penggunaan *flipbook* sebagai media pembelajaran interaktif memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan. Penggunaan media visual dan interaktif dalam pendidikan kesehatan juga meningkatkan pemahaman dan retensi informasi, serta mengurangi kecemasan terkait topik kesehatan yang sensitif.¹⁵

Penurunan kecemasan setelah intervensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Penjelasan yang jelas dalam *flipbook* membantu remaja putri memahami bagaimana proses biologis menstruasi, menghilangkan mitos dan kesalahpahaman, serta memberikan pengetahuan akurat mengenai

perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Pendekatan pendidikan kesehatan yang komprehensif dalam intervensi ini tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial terkait *menarche*. Remaja putri diberikan kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya maupun fasilitator. Hal ini membantu mereka mengatasi rasa malu, takut, dan cemas yang sering kali muncul terkait *menarche*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam mengurangi kecemasan terkait *menarche* pada remaja putri. Pendidikan kesehatan yang komprehensif dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap negatif, dan mengurangi kecemasan terkait menstruasi.¹³

Kecemasan adalah perasaan subjektif yang muncul akibat antisipasi terhadap bahaya yang tidak jelas, mendorong individu untuk bersiap menghadapi ancaman tersebut. Kecemasan menghadapi *menarche* ditandai dengan ketegangan fisik, kekhawatiran, dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche*.⁵ Beberapa faktor dapat berkontribusi terhadap kecemasan. Usia, misalnya, memainkan peran penting karena kematangan psikologis cenderung meningkat seiring dengan usia yang bertambah, menghasilkan pengendalian emosi dan toleransi yang lebih baik. Jenis kelamin juga menjadi faktor karena laki-laki umumnya dianggap memiliki ketahanan mental yang lebih kuat terhadap ancaman dibanding dengan perempuan. Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif membentuk cara seseorang mengatasi stres, dengan pengalaman positif memperkuat kemampuan coping. Pengetahuan dan pendidikan juga berperan karena individu dengan pengetahuan yang lebih luas cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Terakhir, kepribadian seseorang, terutama mereka yang memiliki keraguan diri yang terus-menerus dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Semua faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada tingkat kecemasan individu.¹⁶

Anak yang belum siap menghadapi *menarche* akibat kurang pengetahuan tentang perubahan fisiologis cenderung merasa terancam dan menolak kondisi tersebut. Hal ini dapat mengarah ke reaksi negatif. Sebaliknya, anak dengan pengetahuan baik cenderung merasa senang dan bangga karena merasa dirinya sudah dewasa secara biologis.¹⁷ Dibutuhkan peran orangtua dalam mengedukasi anak, terutama ibu yang seharusnya memiliki peran lebih besar dalam memberikan informasi tentang menstruasi. Diharapkan ibu dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut menghadapi *menarche*.¹⁸

Dalam permasalahan kesehatan reproduksi khususnya masalah *menarche*, *Journal for Quality*

in Women's Health menyatakan bahwa orangtua diharapkan untuk berkomunikasi lebih baik dengan remaja mengenai pubertas. Peran orangtua dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche* meliputi beberapa peran, di antaranya sebagai pendidik yang memberikan informasi lengkap dan benar tentang menstruasi, sebagai teman dalam memberikan informasi, sebagai teladan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, sebagai pengawas pergaulan anak, serta pemberi dukungan baik secara fisik maupun mental.¹⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Suhadi menyatakan bahwa ibu memiliki peranan penting terhadap remaja putri terkait *menarche*. Proses menstruasi dapat membuat remaja putri menjadi khawatir dan cemas jika ibu tidak memberikan penjelasan yang memadai. Ibu berperan sebagai pembina, pendamping, pemberi kasih sayang, teman, dan motivator.²⁰

Kecemasan berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian kognitif terhadap bahaya. Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Kecemasan dalam tingkat tertentu diperlukan untuk kelangsungan hidup, tetapi kecemasan berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hidup. Kecemasan juga dapat menjadi pendorong motivasi untuk mencapai tujuan. Sebagai contoh, saat menghadapi masalah atau ujian, tubuh bereaksi secara alami dengan keringat dingin, rasa takut, atau gelisah. Kondisi ini dapat meningkatkan fokus dan kemampuan mencari solusi cepat yang dikenal sebagai mekanisme "*fight*" (melawan). Di sisi lain, mekanisme "*flight*" (melarikan diri) muncul ketika individu merasa kewalahan dan memilih menghindari masalah. Kedua mekanisme ini menghabiskan banyak energi yang akhirnya menyebabkan kelelahan dan gejala seperti sakit kepala, kecemasan, dan mudah tersinggung.²¹

Keadaan cemas yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan anak tidak siap menerima *menarche*. Dampak ketidaksiapan ini dapat berupa kecemasan, rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya seperti pusing, mual, dismenore, atau menstruasi tidak teratur. Winarti dkk. menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam, meskipun individu tetap dapat menilai realitas dengan normal. Salah satu cara mengurangi kecemasan adalah dengan meningkatkan pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi.²²

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan *flipbook* terhadap kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Kecemasan menghadapi *menarche* adalah masalah umum yang dialami oleh banyak remaja putri. Kurang pemahaman dan informasi yang akurat tentang

proses menstruasi sering kali menjadi penyebab utama kecemasan ini. Pendidikan kesehatan yang komprehensif dan interaktif dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi kecemasan tersebut.²³

Flipbook adalah media yang menarik dan praktis karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui ponsel, komputer, atau laptop. Meskipun memerlukan koneksi internet, *flipbook* terbukti sangat efektif dalam membantu seseorang untuk mengingat dan memahami materi pelajaran.²⁴ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk., dengan mengakses *flipbook* secara rutin selama seminggu, seseorang tidak hanya akan mengingat informasi yang disajikan, tetapi juga mampu menjelaskan dan memahaminya dengan lebih dalam.¹¹ Hal ini menunjukkan bahwa *flipbook* tidak hanya membuat pembaca mudah mengingat, tetapi juga mendorong untuk berpikir kritis dan menganalisis informasi. Dengan kata lain, *flipbook* tidak hanya sebagai alat bantu belajar yang sementara, tetapi juga dapat meningkatkan pengetahuan dalam jangka panjang. Penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi komprehensif yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*.¹⁵

Flipbook menggabungkan aspek visualisasi, interaktivitas, dan portabilitas. Visualisasi dalam bentuk gambar, diagram, dan ilustrasi membantu menyederhanakan konsep-konsep abstrak terkait *menarche* sehingga lebih mudah dipahami. Fitur interaktif seperti animasi dan kuis meningkatkan keterlibatan responden dan memperkuat retensi informasi. Selain itu, sifat portabel *flipbook* memungkinkan pembelajaran yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu.²⁵

Flipbook memungkinkan penyampaian informasi tentang *menarche* secara menarik dan mudah dipahami. Penelitian yang dilakukan oleh Nora (2020) juga mendukung gagasan bahwa peningkatan pengetahuan tentang *menarche* dapat mengurangi kecemasan. Penelitian ini menemukan korelasi negatif antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* dan tingkat kecemasan *menarche* pada remaja putri yang berarti semakin tinggi pengetahuan tentang *menarche*, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu, *flipbook* juga dapat menjadi sarana untuk mengatasi mitos dan kesalahpahaman seputar menstruasi. Dengan memberikan informasi yang akurat dan jelas, *flipbook* membantu remaja putri menghilangkan rasa takut dan cemas yang tidak beralasan.⁷

Pendekatan pendidikan kesehatan yang komprehensif melalui *flipbook* juga memungkinkan remaja putri untuk mendapatkan dukungan psikologis dan sosial. Hal ini membantu mereka mengatasi rasa malu, takut, dan cemas yang sering kali muncul terkait

menarche.

Setelah melakukan penelitian sesuai prosedur, peneliti masih memiliki keterbatasan, di antaranya adalah keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti, serta kemungkinan responden terpapar informasi dari luar yang menyebabkan terjadi bias. Penelitian ini hanya meneliti faktor kecemasan berdasarkan tingkat pengetahuan dan pendidikan kesehatan. Banyak faktor lain yang memengaruhi pengetahuan dan kecemasan yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Simpulan

Simpulan, terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan *flipbook* terhadap kecemasan dalam menghadapi *menarche* sehingga *flipbook* dapat menjadi media alternatif yang efektif untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak memiliki afiliasi atau keterlibatan dengan organisasi atau kepentingan finansial apa pun.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini, termasuk para dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta pihak-pihak yang telah memberikan kontribusi moral dan material selama proses penelitian.

Daftar Pustaka

1. Badan Pusat Statistik, BKKBN KK. Survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI), kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: BKKBN - Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2017.
2. Kusumawati PD, Ragilia S, Trisnawati NW, Larasati NC, Laorani AS. Edukasi masa pubertas pada remaja. *J Community Engagem Health*. 2018;1(1):1-3.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
4. Kartono. Psikologi wanita: mengenal gadis remaja dan wanita dewasa. Bandung: Mandar Maju; 2016.
5. Joinson C. Early menarche is associated with an increased risk for depressive symptoms in adolescent girls in a UK cohort. *J Epidemiol Community Health*. 2019;63(1):17.
6. Suyanti, Evitasari D, Suteja NE. Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*menarche*) pada siswi kelas VII di MTS Negeri 7

- Sumedang tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery J.* 2022;5(2):53–61.
7. Nora R. Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi di SDN 02 Lubuk Buaya Padang. *J Ilmu Keperawatan.* 2020;9(1):27–35.
 8. Sainah, Hamdayani, Zalzabila N. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *J Ilm Kesehat Keperawatan.* 2022;18(2):171–6.
 9. Rangkuti S. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persiapan menghadapi menarche pada siswa SD 060963 tahun 2020. *J Kesehat Masy.* 2021;1(1):1–6.
 10. Proverawati A. *Menarche, menstruasi penuh makna.* Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
 11. Lubis MS, Pramana C, Kasjono HS. Pengaruh penyuluhan menstruasi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi menarche. *J Wicida.* 2022;26(1):270–6.
 12. Sulastri NA, Haryadi F. Pengaruh edukasi melalui media flipbook terhadap pengetahuan wanita usia subur mengenai perencanaan kehamilan. *J Kesehat Siliwangi.* 2023;3(3):562–8.
 13. Hayati F, Gustina. Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi.* 2019;9(2):149–53.
 14. Badan Pusat Statistik Jawa Barat. Jumlah penduduk perempuan menurut kelompok umur di Provinsi Jawa Barat, 2010–2020. Bandung: Jawa Barat; 2020.
 15. Eka H, Widyasari H. Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2018;5(2):201–8.
 16. Sentana AD. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di ruang intensif care RSUD Provinsi NTB tahun 2015. *J Kesehat Prima.* 2016;10(2):1694–708.
 17. Nur'aini F, Susilawati S, Isnaini N, Anggraini A. Peran ibu dengan sikap remaja putri menghadapi menarche. *J Kebidanan Malahayati.* 2020;6(1):114–20.
 18. Anwar C, Febrianty R. Hubungan pengetahuan, sikap dan peran ibu dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche pada siswi kelas 4–6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh. *J Healthc Technol Med.* 2017;3(2):154–65.
 19. Saputro H, Ramadhani CM. Peran orang tua dengan sikap remaja putri menghadapi menarche. *J Qual Women's Health.* 2021;4(1):21–34.
 20. Purnamasari AI, Villasari A, Prayitno S. Peran ibu terhadap remaja putri usia 10–12 tahun dalam menyikapi menarche di Gemarang Kecamatan Gemarang Kabupaten Madiun. *War Bhakti Husada Mulia: J Kesehat.* 2018;5(2):212–6.
 21. Stuart GW. *Buku digital keperawatan jiwa = Pocket guide to psychiatric nursing.* Dalam: Munandar A, editor. Bandung: CV Media Sains Indonesia; 2022.
 22. Winarti A, Fatimah FS, Rizky W. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan tentang menarche pada siswi kelas V sekolah dasar. *J Ners Kebidanan Indones.* 2017;5(1):51–7.
 23. Masan L, Frelestanty E. Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri kelas VII dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 02 Sintang tahun 2017. *J Kebidanan.* 2018;8(1):265–365.
 24. Juliani R, Ibrahim N. Pengaruh media flipbook terhadap hasil belajar bahasa Indonesia siswa kelas IV di sekolah dasar. *Else J Pendidikan Pembelajaran Sekolah Dasar.* 2023;7(1):19–26.
 25. Sari WN, Ahmad M. Pengembangan media pembelajaran flipbook digital di sekolah dasar. *Edukatif J Ilmu Pendidik.* 2021;3(5):2819–26.