Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

PENGARUH EDUKASI VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SDIT MUTIARA INSAN SUKOHARJO

Nurul Annisa[1*], Retno Wulandari[2], Dessy Widyastutik[3]
Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Kusuma Husada Surakata
Email: nrlanns21@gmail.com, enotikno@ukh.ac.id, aliciadesy@gmail.com

ABSTRACT

Menarche is the first time girls experience menstruation during puberty during menarche. Without understanding menarche, girls may feel afraid, anxious, and unprepared for their first menstruation. Health education videos can help adolescent girls learn and prepare themselves. This study examines how instructional films affect menarche awareness and preparation in adolescent girls at SDIT Mutiara Insan Sukoharjo. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was adopted in this study. Fifth and sixth grade female students from SDIT Mutiara Insan Sukoharjo were studied. Purposeful sampling based on inclusion and exclusion criteria identified 30 study participants. The study was conducted at SDIT Mutiara Insan Sukoharjo. A menarche knowledge and readiness questionnaire was used to collect data. Data analysis used Wilcoxon Signed Rank. The instructional video increased the average knowledge score from 7.43 to 12.43. The average readiness score increased from 4.20 to 7.23. The Wilcoxon test results showed a Z-value of -4.802 with a p-value <0.001 for knowledge and -4.807 for readiness. A p-value <0.05 indicates that film learning improves adolescent girls' understanding and readiness to face menarche. This study found that educational films help adolescent girls at SDIT Mutiara Insan Sukoharjo prepare for menarche.
Keywords: *video education, knowledge, readiness, menarche, adolescent girls*

ABSTRAK

Menarche merupakan Anak perempuan awalnya mengalami menstruasi selama masa pubertas selama *menarche*. Tanpa pemahaman tentang *menarche*, anak perempuan mungkin merasa takut, cemas, dan tidak siap menghadapi menstruasi pertama mereka. Video edukasi kesehatan dapat membantu remaja perempuan belajar dan mempersiapkan diri. Penelitian ini mengkaji bagaimana film instruksional memengaruhi kesadaran dan persiapan *menarche* pada remaja putri SDIT Mutiara Insan Sukoharjo. Desain pra-eksperimental satu kelompok pretest-posttest diadopsi dalam penelitian ini. Siswa perempuan kelas lima dan enam dari SDIT Mutiara Insan Sukoharjo diteliti. Pengambilan sampel bertujuan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi mengidentifikasi 30 partisipan penelitian. Penelitian dilakukan di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo. Kuesioner pengetahuan dan kesiapan *menarche* digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank. Video instruksional meningkatkan skor pengetahuan rata-rata dari 7,43 menjadi 12,43. Skor kesiapan rata-rata meningkat dari 4,20 menjadi 7,23. Hasil uji Wilcoxon bernilai Z sebesar -4,802 dengan nilai p <0,001 untuk pengetahuan dan -4,807 untuk kesiapan. Nilai p <0,05 menunjukkan bahwa film pembelajaran meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Penelitian ini menemukan bahwa film pembelajaran membantu remaja putri SDIT Mutiara Insan Sukoharjo mempersiapkan diri menghadapi *menarche*.
Kata Kunci : edukasi video, pengetahuan, kesiapan, *menarche*, remaja putri

1. Pendahuluan

Masa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan beberapa perubahan fisik maupun psikologis. Sesuai *World Health Organization* menjelaskan remaja menjadi individu berusia 10 hingga 19 tahun, yaitu periode transisi menuju kedewasaan. Terdapat total 1,3 miliar (16%) populasi adalah remaja (WHO, 2025). Masa remaja, antara usia 10 dan 18 tahun, didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia menjadi masa transisi diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Periode ini melibatkan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang membutuhkan perawatan keluarga dan sekolah.

Di Indonesia jumlah remaja mencapai 20% dari total keseluruhan masyarakat dan 21.478 merupakan remaja wanita (Kemenkes RI, 2022). Hasil laporan data dari *Badan Pusat Statistik* Provinsi Jawa Tengah (J. BPS, 2025), populasi remaja usia 10 hingga 19 tahun mencapai sekitar 5.574.915 jiwa, terdiri dari kelompok remaja usia 10-14 tahun dengan jumlah populasi 2.713.230 jiwa dan usia 15-19 tahun dengan jumlah populasi 2.783.700. Menurut *Badan Pusat Statistik* (BPS) kabupaten Sukoharjo tahun 2022, menunjukkan populasi remaja di daerah tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu, diusia 10-14 tahun jumlah populasinya adalah 69.577 jiwa dan diusia 15-19 tahun jumlah populasinya adalah 69.506 jiwa, dengan total populasi remaja rentang usia 10-19 tahun di Kabupaten Sukoharjo adalah 139.083 jiwa (S. BPS, 2022). Dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja putri di Kabupaten Sukoharjo cukup banyak, terutama pada remaja usia awal. Hal ini sangat penting untuk mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Sehingga edukasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi, khususnya untuk menghadapi masa *menarche* harus ditingkatkan sejalan dengan tingginya jumlah populasi di Kabupaten Sukoharjo.

Pada masa remaja akan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Pada remaja putri akan mengalami menarache atau menstruasi pertama. Perubahan ini jika tidak dibekali dengan informasi yang cukup dapat menimbulkan kecemasan, kurangnya kesiapan mental, serta kurangnya kesadaran menjaga kebersihan organ reproduksi. Umumnya remaja putri terjadi *menarche* pada rentang usia 12 hingga 16 tahun. Pada fase ini merupakan bagian terpenting dari proses tumbuh kembang remaja karena menandakan kematangan organ reproduksinya. *Menarche* menjadi momen adaptasi terhadap perubahan tubuhnya sebagai perempuan (Nainar et al., 2023)..

Dalam publikasi internasional Revista Paulista de Pediatria, (Marques dkk., 2022) ditemukan bahwa remaja perempuan mengalami *menarche* pada usia 12,4 tahun. Dengan demikian, *menarche* paling umum terjadi pada awal masa remaja. Survei Kesehatan Nasional 2018 menemukan bahwa remaja perempuan Indonesia mengalami *menarche* usia 12,96 tahun. Penelitian Kesehatan Dasar 2018 menemukan 55,12% remaja perempuan Indonesia telah mengalami *menarche* (Fajriani dkk., 2023). Penelitian Kesehatan Dasar 2018 menemukan bahwa 19,4% remaja di Provinsi Jawa Tengah mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun (Kholifah & Nur, 2024).

Kurangnya kesadaran dan persiapan *menarche* ditemukan pada 33 dari 37 remaja perempuan (73,3%) di SDN Pejaten Timur 05. Mereka yang memiliki informasi yang kurang memiliki kemungkinan 2,750 kali lebih besar untuk tidak siap menghadapi *menarche* dibandingkan mereka yang

memiliki pengetahuan yang baik (Khuzaiyah, 2024). Balqis dkk., 2023 melaporkan hasil serupa. Kurang dari 300 (65%) dari 465 remaja perempuan di Provinsi Jawa Timur memiliki informasi yang kurang, yang memengaruhi sikap mereka terhadap *menarche*.

Menurut penelitian, masalah menstruasi awal pada remaja perempuan berasal dari kurangnya pemahaman. Minimnya informasi orang tua atau pendidikan maupun akses terbatas terhadap sumber pengetahuan yang dapat diandalkan membuat remaja kurang sadar akan perubahan fisiologis mereka. Remaja perempuan yang sedang mempersiapkan *menarche* mungkin merasa cemas, takut, khawatir maupun konflik. Remaja juga mungkin mengalami menstruasi tidak teratur, pusing, mual, dan dismenore. Pengetahuan tentang *menarche* memengaruhi kebersihan menstruasi menambah risiko keputihan, infeksi saluran reproduksi, dan gangguan lainnya. Remaja yang tidak siap mungkin menganggap menstruasi sebagai hal tabu dan menakutkan. Hal ini menekankan pentingnya remaja belajar tentang *menarche*. Pengetahuan yang benar dapat membantu remaja perempuan menghadapi *menarche*. Pengetahuan memengaruhi kesehatan fisik dan emosional remaja putri, sehingga sangat penting untuk persiapan mereka.

Data yang didapatkan di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo terdapat 89 siswi dari kelas V dan VI. Terdapat 30 siswi belum mengalami *menarche*. Saat ditanyakan perihal *menarche* terdapat 5 siswi mengatakan belum mengerti mengenai *menarche*, tidak mengetahui apa saja yang perlu disiapkan, dan kurang tahu mengenai kebersihan diri saat menghadapi *menarche*. Ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche* tampak dari sikap mereka yang masih merasa segan dan cemas saat membahas menstruasi, hal tersebut menandakan bahwa informasi yang mereka terima belum memadai. Hasil survey dengan guru, mengatakan hanya memberikan penjelasan umum mengenai menstruasi dan tidak menggunakan media khusus, sehingga siswi hanya mengandalkan buku dan penjelasan verbal dari guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesiapan *menarche* siswa rendah karena penyampaian informasi yang buruk, yang harus segera diatasi melalui pendidikan yang memadai. Meskipun guru sudah memberikan informasi dasar terkait kesehatan reproduksi, media yang digunakan dirasa kurang interaktif, kurang menarik bagi siswi sekolah dasar, dan seringkali bersifat satu arah. Masalah ini bisa menghambat penyampaian informasi dan tidak mampu meningkatkan pemahaman siswi secara optimal. Oleh karena itu, media edukasi harus disesuaikan dengan karakteristik respondennya, media video edukasi dianggap lebih efektif karena tampilan visual yang menarik, bersifat interaktif, dan sesuai dengan karakter belajar anak usia sekolah dasar. Dari latar belakang maka peneliti tertarik mengambil judul "Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo".

2. Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif ini menggunakan rencana pra-eksperimental dan desain pretest-posttest satu kelompok. Siswa perempuan kelas lima dan enam dari SDIT Mutiara Insan Sukoharjo diteliti. Pengambilan sampel bertujuan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi mengidentifikasi 30 partisipan penelitian. Penelitian dilakukan di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo. Data dikumpulkan

menggunakan kuesioner pengetahuan dan kesiapan *menarche*. Analisis data memakai Wilcoxon Signed Rank.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Video

Tabel 3.1 Tingkat Pengetahuan Pretest Postest

	Pretest n (%)	Postest n (%)
Kurang	21 (70%)	0 (0%)
Cukup	9 (30%)	7 (23,3%)
Baik	0 (0%)	23 (76,7%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa 21 responden (70%), 9 (30%), dan nol (baik) memiliki pengetahuan sebelum sekolah. Setelah posttest, pengetahuan responden berubah secara signifikan. Tidak ada jawaban buruk, 7 (23,3%) jawaban memadai, dan 23 (76,7%) jawaban sangat baik.

3.2 Tingkat kesiapan menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 3.2 *Kategori Kesiapan Pretest Postest*

	Kesiapan Pretest	Kesiapan Postest
Siap	12 (40%)	30 (100%)
Tidak Siap	18 (60%)	0 (0%)
Total	30	30

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa 18 responden (60%) tidak siap dan 12 (40%) siap sebelum sekolah. Semua respons membaik setelah posttest, dengan 30 (100%) siap dan tidak ada yang tidak siap.

3.3 Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo

Para peneliti melakukan uji normalitas data sebelum melakukan studi bivariat tentang pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* sebelum dan sesudah menonton film instruksional. Uji ini menentukan apakah uji statistik selanjutnya bersifat parametrik atau non-parametrik. Uji Shapiro–Wilk digunakan untuk mengevaluasi normalitas dalam penelitian ini karena ukuran sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas :

Tabel 3.3 *Hasil Uji Normalitas Variabel Pengetahuan*

Variabel	Shapiro-Wilk (p-value)	Keterangan
Pretest Pengetahuan	0,327	Normal
Postest Pengetahuan	0,006	Tidak normal

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Uji Shapiro-Wilk untuk normalitas mengungkapkan bahwa data pretest pengetahuan terdistribusi normal ($p = 0,327 > 0,05$), tetapi data posttest pengetahuan tidak ($p = 0,006 < 0,05$). Dengan demikian, data penelitian ini tidak sesuai dengan asumsi normalitas. Oleh karena itu, uji parametrik tidak dapat menganalisis perbedaan pretest-posttest. Karena data berpasangan tidak terdistribusi normal, uji statistik yaitu Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon, sebuah uji non-parametrik. Ini sesuai dengan data penelitian ordinal dan nominal. Normalitas Variabel Pengetahuan.

Tabel 3.4 *Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Video*

Variabel	Mean	Median	Z	p-value	Keterangan
Pengetahuan Pretest	7,43	8	-4,802	<0,001	Signifikan
Pengetahuan Postets	12,43	12,5			

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Uji Wilcoxon Signed Rank bernilai Z sebesar -4,802 dan nilai p <0,001 untuk variabel pengetahuan. Nilai p < 0,05 memperlihatkan perbedaan diantara temuan pra-uji maupun pasca-uji untuk kedua variabel tersebut.

3.4 Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Kesiapan Remaja Putri di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo

Peneliti awalnya menguji normalitas data yang telah disiapkan untuk menggunakan uji statistik. Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan pada responden yang sama. Hasil uji normalitas :

Tabel 3.5 *Hasil Uji Normalitas Variabel Kesiapan*

Variabel	Shapiro-Wilk (p-value)	Keterangan
Pretest Kesiapan	0,001	Tidak Normal
Postest Kesiapan	0,001	Tidak normal

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Nilai signifikansi pretest dan posttest keduanya adalah 0,001 (p<0,05) pada tabel data yang ditunjukkan di atas. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, nilai kesiapan pretest dan posttest tidak terdistribusi secara teratur. Data variabel kesiapan tidak memenuhi asumsi normalitas, oleh karena itu analisis bivariat tidak dapat menerapkan pengujian parametrik. Uji Wilcoxon Signed Rank non-parametrik digunakan untuk membandingkan skor kesiapan pretest dan posttest.

Tabel 3.6 *Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Kesiapan Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Video*

Variabel	Mean	Median	Z	p-value	Keterangan
Kesiapan Pretest	4,20	4	-4,807	<0,001	Signifikan
Kesiapan Postest	7,23	7			

Sumber : data primer hasil pengolahan SPSS Statistic 2026

Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk kesiapan menunjukkan nilai Z sebesar -4,807 dan nilai p <0,001. Nilai signifikansi kurang dari 0,05 adanya perbedaan skor kesiapan *menarche* pada remaja putri sebelum maupun setelah bersekolah.

3.5 Pembahasan

3.5.1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri dan Pengaruh Edukasi Video dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Menurut temuan pra-uji, 21 (70%), 9 (30%), dan tidak ada yang memiliki pengetahuan yang sangat baik sebelum bersekolah. Ini menunjukkan pengetahuan responden tentang *menarche* buruk sebelum intervensi. Kurangnya kesadaran mereka tentang *menarche* dari keluarga, sekolah,

atau sumber lain dapat menjelaskan tingkat pengetahuan yang rendah ini.

Edukasi video mengubah pengetahuan responden. Tidak ada lagi responden yang mendapat nilai rendah dalam pasca-uji; 7 (23,3%) mendapat nilai cukup, dan 23 (76,7%) mendapat nilai sangat baik. Ini menunjukkan film instruksional membantu responden memahami *menarche*. Intervensi meningkatkan pemahaman pada hampir semua responden, karena tingkat pengetahuan meningkat dari buruk menjadi sangat baik.

Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon memvalidasi peningkatan pengetahuan dengan nilai signifikansi <0,001 (p<0,05) dan nilai Z -4,802. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (Ha) dan bertentangan dengan hipotesis nol (Ho) bahwa film instruksional memengaruhi pengetahuan remaja putri terkait *menarche*. Nilai Z negatif menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat setelah intervensi. Nilai Z sebesar -5 memperlihatkan sebagian besar responden melaporkan perubahan yang substansial.

Data ini menunjukkan bahwa film pembelajaran meningkatkan skor pengetahuan responden dan mengurangi kesenjangan pemahaman.

3.5.2 Tingkat Kesiapan Remaja Putri dan Pengaruh Edukasi Video dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Studi ini menemukan mayoritas responden tidak siap menghadapi *menarche* sebelum sekolah. Berdasarkan hasil pretest, 18 responden (60%) tidak siap dan 12 (40%) siap. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan tidak siap menghadapi menstruasi pertama mereka. Karena pengetahuan mereka yang terbatas tentang *menarche*, responden mungkin merasa takut, bingung, dan khawatir tentang perubahan yang mungkin mereka alami. Kesadaran remaja putri tentang menstruasi masih berkembang karena informasi kesehatan reproduksi masih langka di sekolah dasar.

Edukasi video mengubah kesiapan responden. Posttest menunjukkan bahwa 30 responden (100%) siap maupun tidak ada yang tidak siap. Ini menunjukkan bahwa instruksi tersebut membantu responden memahami menstruasi pertama mereka dan mempersiapkannya. Remaja putri yang menghargai perubahan tubuh mereka mulai menerima *menarche* sebagai bagian normal dari masa remaja. Analisis Wilcoxon Signed Rank Test bernilai signifikansi <0,001 (p<0,05) dan nilai Z sebesar -4,807. Film edukasi memengaruhi kesiapan *menarche* pada remaja perempuan, mendukung teori alternatif. Nilai Z negatif menunjukkan bahwa skor meningkat setelah intervensi, yang mengindikasikan kesiapan *menarche*.

Penelitian ini menyarankan pendidikan kesehatan reproduksi dini untuk remaja perempuan guna mempersiapkan mereka menghadapi *menarche*. Video dapat membantu remaja memahami perubahan yang mereka alami dan mempersiapkan diri menghadapi menstruasi pertama mereka dengan percaya diri.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian bisa disimpulkan yaitu :

1. Setelah intervensi pendidikan berbasis video, 23 responden (76,7%) memiliki pengetahuan yang sangat baik.
2. Setelah intervensi instruksional berbasis video, semua 30 responden siap.

3. Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menghasilkan nilai p <0,001 (p<0,05) maupun nilai Z -4,802 untuk variabel pengetahuan. Data ini menunjukkan bahwa film instruksional secara signifikan meningkatkan kesadaran remaja putri tentang *menarche* di SDIT Mutiara Insan Sukoharjo.
4. Analisis Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk kesiapan bernilai p <0,001 (p<0,05) bernilai Z -4,807. Dengan demikian, film instruksional meningkatkan kesiapan remaja putri SDIT Mutiara Insan Sukoharjo dalam menghadapi *menarche*.

Daftar Pustaka

Adyani, K., Fannanah, M., & Realita, F. (2024). *Factors that Influence the Decrease in Age at Menarche : Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Usia Menarche : Literature Review*. *7*(May), 0–10. https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V7

Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., Rukmi, R., Perdani, W., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Ilmu, B., & Anak, K. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi *Menarche* Dini pada Remaja Perempuan Factors Influencing Early *Menarche* in Adolescent Girls. *Jurnal Medula*, *14*, 2236–2248.

Aniroh, U. M. T. (2025). Menstrual hygiene Management Pada Remaja. In *The Practitioner* (Vol. 171, Issue 1024).

Balqis, C., Handayani, D., Sulistyo, Y., & Abdullah, S. A. (2023). *Gambaran Pengetahuan dan Pengalaman Menstruasi Remaja Putri ddi Provinsi Jawa Timur*. *2*(11), 4353–4360.

BPS, J. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah*. BPS Provinsi Jawa Tengah. https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg3MyMy/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-tengah.html

BPS, S. (2022). *Population by Age Group and Sex in Sukoharjo Regency, 2022*. BPS Kabupaten Sukoharjo. https://sukoharjokab.bps.go.id/en/statistics-table/1/MTAzIzE%3D/population-by-age-group-and-sex-in-sukoharjo-regency--2022.html

Fajriani, E., Hidayati, D. U., & Anggraini, E. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Siswi Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kebidanan*, *13*(2), 175–182. https://doi.org/10.35874/jib.v13i2.1291

Fauzy, A, D. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian. In *Rake Sarasin* (Issue May). https://www.researchgate.net/publication/380362452_METODOLOGI_PENELITIAN

Fitria, A. Q., & Mawardika, T. (2023). *MENARCHE SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN Adolescence is a transition from childhood to adulthood . During this period , physiological and psychological changes occur . One of the physiological changes in women is menstruation . The first menstrua*. *14*(1).

Haslan, H., Sapartina, N. E., & Hasyim, A. R. (2025). *Kesiapan Remaja Putri Menuju Menarche*. *7*, 42–48.

Humairah, N., Adnan, Astisyah, A. D., Haryani, Nuristiana, R, A. R., Jamaluddin, A. Bin, & Aldi, S. (2024). Efektifitas Penggunaan Video

Pembelajaran dalam Perkuliahan: Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Mahasiswa. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *6*(6), 6584–6592. https://edukatif.org/edukatif/article/view/6056

Iba, A. W. & Z. (2023). Skala Pengukuran Dalam Penelitian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *3*(2), 112.

Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, H. A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah, M. (2023). *Psikologi Perkembangan*. LovRinz Publishing. https://books.google.co.id/books?id=0fTLEAAAQBAJ

Izzani, T. A., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. *3*(2), 259–273.

Jayanti, R., Nasution, A. S., & Munir, R. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students*. *7*(2), 79–84.

Kemenkes RI. (2022). *Cegah Anemia dengan Mengonsumsi 4 Sayur Ini*. Kementerian Kesehatan RI. https://ayosehat.kemkes.go.id/cegah-anemia-dengan-mengonsumsi-4-sayur-ini

Kholifah, & Nur, M. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan degan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Winong. *Nutrition Research and Development Journal*, *4*(01), 32–49. https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index

Khuzaiyah, S. (2024). *Menarche* dan Pubertas Dini: Kajian Terbaru tentang Penyebab Pubertas Dini serta Dampaknya terhadap Kesehatan Perempuan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, *74*(4), 205–218. https://doi.org/10.47830/jinma-vol.74.4-2024-1151

Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan;Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, *2*, 241–257.

Luh, N., Desyani, J., & Annthonette, M. (2024). *Edukasi Deteksi Dini Stroke Dengan Video Animasi Fast Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Penderita Hipertensi Early Stroke Detection Education With FAST Animation Video On The Knowledge And Attitudes Of Families With Hypertension*. *16*(1), 49–58.

Mahmudah, L. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche : A Systematic Review*. *4*, 1988–1995.

Mariyana, M., & Hamdiyah, H. (2025). *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi menarche*. *5*(2), 233–238.

Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2022). Menstrual cycle among adolescents: girls' awareness and influence of age at *menarche* and overweight. *Rev Paul Pediatr*, *40*(e2020494). https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494

Matana, N. W., Jusuf, H., & Hiola, D. S. (2025). *Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo The Relationship between Knowledge and Anxiety with Readiness to Face Menarche in Students of State Islamic Junior High School 1 , Gorontalo City*. *8*(4), 1916–1925.

https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7372

Meizela, D., Kesehatan, K., Indonesia, R., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Studi, P., Kesehatan, P., & Terapan, P. S. (2020). *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi kelas v dalam menghadapi menarche di sd negeri 79 kota bengkulu tahun 2020*.

Mustika, N., Dwiningrum, R., Pratiwi, M., & Rosanti, A. S. (2025). *The Relationship Between Knowledge Level and Students ' Readiness to Face Menarche at the UPTD of SMP Negeri 1 Pesawaran*. *4*(2), 635–642.

Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). The relationship between knowledge about menstruation and readiness for *menarche* in primary school students in South Tangerang City. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, *7*(1), 64–77. https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index

Napitupulu, S., Yuda, F. J., & Yarni, L. (2025). Readiness dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Trasnformatif*, *9*(5), 151–158.

., Keperawatan, P. S., Unggul, U. E., & Jeruk, K. (2023). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi*. *8*(1), 91–98.

Oktaviani, R. T. (2021). Pemanfaatan Video sebagai Media Pembelajaran dalam Pendidikan dan Pelatihan (Diklat). *MADIKA: Media Informasi Dan Komunikasi Diklat Kepustakawanan*, *5*(1), 91–94. https://ejournal.perpusnas.go.id/md/article/view/728

Purbowati, N., Follona, W., & Wijayanti, M. E. (2021). Pengaruh Video dan Leaflet tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Bidan Cerdas*, *3*(1), 1–9. https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.239

Purnamasari, T. (2025). The Effect of Animated Health Education Videos on *Menarche* Preparedness Among Adolescent Girls at SDN Talaga Kulon I. *Journal of Society and Development*, *4*(1), 22–28. https://doi.org/10.57032/jsd.v4i1.288

Putri, R., Hayatullah, M. M., & Rahayu, N. A. (2024). *Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan*. *2*, 712–719.

Putri, Y. D., Amalia, E. T., Kunci, K., Serviks, K., & Genitalia, P. H. (2024). *Hubungan Pengetahuan Tentang Kanker Serviks dengan Perilaku Personal Hygiene Genetalia Paada Remaja Putri di Kelurahan Selabatu Wilayah Kerja Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi*. *10*(2), 1–12.

Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche*. *HealthCare Nursing Journal*, *5*(1), 551–557. https://journal.umtas.ac.id/index.php/healtcare/article/view/2878/1435

Ridwan, M., Syukri, A., & Pengetahuan, I. (2021). *Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya*. *04*(01), 31–54.

Ridwan, R. S., Al-Aqsha, I., & Rahmadini, G. (2021). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Video dalam Penyampaian Konten Pembelajaran. *Inovasi Kurikulum*, *18*(1), 38–53. https://doi.org/10.17509/jik.v18i1.37653

Rifqiyah, F., & Nugraheni, N. (2023). *Analisis Kesiapan Belajar Siswa untuk Pemenuhan Capaian Kurikulum Merdeka dengan Pembelajaran Berdiferensiasi Analysis of Student*

Learning Readiness for Fulfillment of Independent Curriculum Achievements with Differentiated Learning. *4*(September), 145–157. https://doi.org/10.30595/jrpd.v4i2.16052

Sihombing, F., Simamora, L. L., Wijaya, Y. M., Listianingsih, L. T., Indriarini, M. Y., Katarina, Y. T., Wityadarda, C., Susilowati, Y. A., Sinaga, F., Barbara, M. A. D., Saptiningsih, M., Sari, F. P., Saputra, W. N., Barus, L. S., Mufti, I. R., & Setyarini, E. A. (2021). *Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan (Berdasarkan Kurikulum AIPNI 2021)*.

Simon, M., & Hutomo, W. M. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, *3*(2), 38–44.

Sinurat, N., Zainuddin, M. B., Samosir, D. L., Ginting, M. A., & HSB, A. S. S. (2025). *Studi Karakteristik, Pertumbuhan, dan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun dalam Kehidupan Sosial*. *9*(1), 50–60.

WHO. (2025a). *Adolescent Health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

WHO, T. (2025b). *Adolescent Health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health