

Studi fenomenologi: pengalaman *menarche* pada anak remaja usia sekolah

Machmudah¹, Naswa Aliya Salsabilla^{2*}, Sri Rejeki³, Nikmatul Khayati⁴

Universitas Muhammadiyah Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi: nashwaaliya5@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai awal pubertas pada remaja perempuan dan sering disertai perubahan fisiologis, psikologis, serta spiritual. Kurangnya kesiapan dan pemahaman dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan kebingungan dalam menghadapi perubahan tersebut. **Tujuan:** menggali dan memahami pengalaman menarche pada remaja usia sekolah ditinjau dari aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. **Metode:** menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi. Partisipan adalah siswi SD Islam Tunas Harapan berusia 10–12 tahun yang telah mengalami menarche dalam 3–6 bulan terakhir, dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. **Hasil:** Ada lima tema utama hasil penelitian, yaitu: (1) gejala fisik saat menarche, (2) perubahan fisik saat menarche, (3) respon psikologis terhadap menarche, (4) pemaknaan spiritual terhadap pengalaman menarche, dan (5) cara mengolah serta membersihkan pembalut. **Simpulan:** Pengalaman menarche pada remaja usia sekolah merupakan pengalaman multidimensional yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan spiritual. Dukungan keluarga serta edukasi kesehatan reproduksi berperan penting dalam membantu remaja beradaptasi secara positif.

KATA KUNCI: fisiologis; menarche; psikologis; remaja usia sekolah; spiritual; studi fenomenologi

ABSTRACT

Introduction: Menarche is the first menstrual period that marks the onset of puberty in adolescent girls and is often accompanied by physiological, psychological, and spiritual changes. A lack of preparedness may lead to anxiety, fear, and confusion. **Objective:** This study aimed to explore the experiences of menarche among school-aged adolescents from physiological, psychological, and spiritual perspectives. **Methods:** A qualitative phenomenological design was employed. Participants were eight female students aged 10–12 years at SD Islam Tunas Harapan who had experienced menarche within the last 3–6 months, selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. **Results:** Five main themes emerged: (1) physical symptoms during menarche, (2) physical changes during menarche, (3) psychological responses to menarche, (4) spiritual meaning of menarche, and (5) menstrual hygiene management practices. **Conclusion:** Menarche experiences among school-aged adolescents involve complex physical, emotional, and spiritual adaptations. Family support and reproductive health education are essential in promoting positive adaptation.

KEYWORD: menarche; phenomenological study; physiological; psychological; spiritual; school-aged adolescents

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Menarche didefinisikan sebagai pengalaman menstruasi pertama yang dialami oleh perempuan, rata – rata usia menarche sekitar 12 tahun. Faktor penyebab menarche dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status sosial ekonomi, faktor genetik, kondisi kesehatan, asupan gizi, serta aktivitas fisik (Lacroix et al., 2022). Seperti yang sudah dijelaskan salah satu karakteristik utama remaja putri adalah mulai mengalami menstruasi, yang pada waktu tersebut dapat disertai keluhan dismenore. Pada beberapa kelompok remaja, dismenore primer lebih banyak ditemukan dibandingkan dismenore sekunder

karena secara umum kondisi organ reproduksi masih dalam keadaan sehat. Oleh sebab itu, nyeri haid yang muncul umumnya tidak berkaitan dengan kelainan patologis tertentu. Selain itu, usia menarche yang lebih dini juga diketahui sebagai salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. (Fide Kusuma et al., 2024).

Beberapa anak mengalami ketidaksiapan menstruasi disebabkan karena kurangnya persiapan mental pada anak. Anak menganggap menstruasi sebagai peristiwa yang tidak diinginkan karena belum memahami perubahan tubuhnya. Selain itu, anak merasakan gugup, cemas, takut, dan ketidaknyamanan akibat sikap dan persepsi yang kurang positif tentang menstruasi. Sebaliknya, anak-anak yang memiliki informasi yang cukup menunjukkan kesiapan menghadapi menstruasi. Informasi yang memadai membantu anak memahami pubertas dan proses menstruasi dengan lebih baik. Lingkungan sekolah memberikan informasi tentang *menarche* melalui kegiatan pembelajaran dan edukasi. Selain itu, bidang kesehatan sekolah menyediakan pendidikan kesehatan menarche untuk mendukung kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama. (Dolang & Kiriwenno, 2020).

Disminore juga dikenal sebagai nyeri haid. Prevalensi Studi yang dilakukan menemukan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri sedang (65,42%), diikuti oleh nyeri ringan dan berat (masing-masing 22,92% dan 1,67%).⁷ Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dismenore menimbulkan beban Kesehatan dan sosial yang signifikan, terutama selama masa produktif. Dampak dismenore terhadap kualitas hidup sangat besar, yang bermanifestasi dalam gangguan fungsi fisik, penurunan persepsi kesehatan umum, dan penurunan vitalitas (Harzif et al., 2025).

Permasalahan yang biasanya terjadi bagi perempuan yang mengalami haid adalah memahami permasalahan haid namun tidak mengerti tentang bagaimana cara hukum haid dan bagaimana cara bersuci saat akan melakukan ibadah yang benar sesuai dengan syari'at Islam (Solikhah et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21,7% responden mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *menarche*. Kecemasan pada remaja merupakan tanda dan gejala dari prodroma early psychosis sehingga perlu diberikan tindakan keperawatan ners spesialis berupa terapi perilaku kognitif. Kecemasan pada remaja banyak disebabkan karena adanya masalah perkembangan psikologis dan psikoseksual, dilakukannya kegiatan edukasi pada remaja dapat mengurangi risiko terjadinya kecemasan (Jumaini, 2024).

Remaja putri di Indonesia sekitar 705 kurang memiliki pengetahuan tentang pendidikan kesehatan pra pubertas. Dampak kurangnya informasi tentang menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan pengalaman traumatis. Solusi agar remaja putri memiliki kesadaran yang benar tentang menstruasi adalah dengan memberikan informasi yang akurat tentang menstruasi, sehingga remaja putri membutuhkan konseling untuk melindungi dirinya saat menstruasi pertama baik dari segi fisik ataupun psikis. (Rumiyandini et al., 2021).

Faktor lifestyle seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan kebersihan, serta pola tidur dan istirahat yang tidak teratur, Tingginya tingkat stres serta perubahan iklim menjadi penyebab terhadap kecenderungan penurunan usia menarche menjadi sekitar 12–13 tahun, bahkan pada sebagian remaja mengalami menstruasi pertama di usia 11 tahun. Pada fase ini, kondisi emosional remaja putri umumnya belum sepenuhnya stabil sehingga diperlukan kesiapan dalam menghadapi menstruasi pertama. Adanya perasaan cemas dan takut merupakan respons yang wajar, sehingga remaja perlu memperoleh pendampingan dan edukasi yang tepat mengenai menstruasi. Informasi yang cukup dapat membantu membentuk pola pikir positif, sehingga remaja lebih percaya diri dan siap menjalani proses menstruasi. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan serta pembentukan kualitas diri remaja putri secara optimal. (Gunawan et al., 2023).

Di Indonesia, sebagian besar anak mengalami perubahan psikologis saat menghadapi menarche. Mereka sering mengalami menstruasi saat bermain di sekolah atau saat belajar. bahkan jika anak tidak tahu apa itu menarche sebelumnya. Anak-anak yang menstruasi di sekolah juga sering mengalami kebocoran, atau orang – orang biasa

menyebutnya tembus, yang menyebabkan darah merembes ke dalam rok sekolah. Akibatnya, anak-anak biasanya menangis, malu, takut, dan cemas, dan kadang-kadang ada di antara mereka yang merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut dan menolak untuk menerima kenyataan bahwa mereka sedang menstruasi. (Haruna, 2020). Dari latar belakang tersebut maka peneliti akan menggali dan memahami pengalaman menarche pada remaja usia sekolah di SD Islam Tunas Harapan ditinjau dari aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual

METODE

Design

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif remaja saat menghadapi menarche, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologi.

Research Questions

Bagaimana pengalaman menarche pada remaja usia sekolah ditinjau dari aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual?

Sample and Settings

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Tunas Harapan. Setting penelitian dipilih karena sekolah tersebut memiliki siswi usia sekolah dasar yang telah mengalami menarche serta berada dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai keagamaan. Partisipan dalam penelitian ini adalah delapan siswi berusia 10–12 tahun yang telah mengalami menarche dalam rentang waktu 3–6 bulan terakhir. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswi yang telah mengalami menarche, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Partisipan yang tidak bersedia melanjutkan wawancara atau mengalami gangguan komunikasi dikeluarkan dari penelitian.

Instruments

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif fenomenologi ini adalah peneliti sendiri (human instrument). Instrumen pendukung meliputi panduan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tujuan penelitian, alat perekam suara, serta catatan lapangan untuk mendokumentasikan respon nonverbal dan konteks selama wawancara.

Data Collections

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur kepada remaja usia sekolah yang telah mengalami menarche dalam 3–6 bulan terakhir. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan sekolah dengan menjaga privasi partisipan. Setiap wawancara direkam menggunakan alat perekam suara dan dilengkapi dengan catatan lapangan. Pengumpulan data dilakukan hingga mencapai saturasi data.

Study Procedure

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada pihak sekolah. Setelah izin diperoleh, peneliti mengidentifikasi calon partisipan sesuai dengan kriteria inklusi. Selanjutnya, Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan serta Langkah-langkah pelaksanaan penelitian, kemudian meminta kesediaan partisipan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, dan orang tua atau wali. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara tatap muka di lingkungan sekolah dengan memperhatikan privasi dan kenyamanan partisipan. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam suara dan dilengkapi dengan catatan lapangan. Data hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim oleh peneliti

Data Analysis

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Transkrip wawancara dibaca berulang kali untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap data. Peneliti kemudian melakukan proses pengkodean terhadap pernyataan-pernyataan bermakna. Kode-kode yang memiliki kesamaan dikelompokkan ke dalam kategori, selanjutnya dikembangkan menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman partisipan. Proses analisis data dilakukan secara berkelanjutan selama dan setelah pengumpulan data hingga mencapai saturasi data.

Ethical Consideration

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Izin penelitian diperoleh sebelum pengumpulan data. Persetujuan partisipasi (*informed consent*) diperoleh dari partisipan serta orang tua atau wali. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, sifat partisipasi yang bersifat sukarela, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan dan anonimitas partisipan dijaga dengan menggunakan kode pada setiap data, serta seluruh data digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

RESULTS

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SD Islam Tunas Harapan terkait suatu Studi fenomenologi: Pengalaman menarche pada remaja usia sekolah. Telah menunjukkan bahwa ditemukan 5 tema utama yaitu : (1) gejala fisik saat *menarche*, (2) perubahan fisik saat *menarche*, (3) respon psikologis terhadap *menarche*, (4) pemaknaan spiritual terhadap pengalaman *menarche*, dan (5) cara mengolah serta membersihkan pembalut

Tema 1. Gejala Fisik Saat *Menarche*

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan mengungkapkan pengalaman gejala fisik saat *menarche* seperti nyeri perut, pusing, dan tubuh terasa lemas sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun tingkat dan lama keluhan berbeda di antara setiap partisipan, makna dari pengalaman yang mereka alami cenderung sama.

Tema 2. Perubahan Fisik Saat *Menarche*

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan mengungkapkan adanya perubahan fisik setelah mengalami *menarche*. Perubahan fisik yang dirasakan meliputi pembesaran payudara, mulai tumbuh jerawat di wajah. Meskipun setiap orang mengalami perbedaan perubahan fisik yang dirasakan. Perbedaan hanya terletak pada jenis perubahan yang lebih dominan yang dirasakan oleh masing-masing partisipan tetapi secara keseluruhan, semua partisipan merasakan adanya perubahan pada tubuh mereka setelah mengalami *menarche*

Tema 3. Respon Psikologis Terhadap *Menarche*

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian partisipan mengungkapkan perasaan bingung dan cemas, kaget, dan perasaan takut. Meskipun pengalaman emosional yang dirasakan berbeda-beda Perbedaan respon psikologis lebih dipengaruhi oleh tingkat kesiapan dan pengetahuan partisipan,

Tema 4. Pemaknaan Spiritual Terhadap Pengalaman *Menarche*

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan memahami menstruasi yaitu tanda sudah baligh, memahami ibadah yang dilakukan pada saat menstruasi, ibadah yang tidak dilakukan ketika menstruasi dan kesadaran tanggungjawab dalam agama. Meskipun tingkat pemahaman spiritual berbeda antar partisipan.

Tema 5. Cara mengolah serta membersihkan pembalut

Berdasarkan hasil wawancara dengan delapan partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan mempunyai cara yang berbeda untuk mengolah dan

membersihkan pembalut, seperti ada siswi yang pembalutnya dicuci terlebih dahulu sebelum dibuang dan ada yang tidak dicuci terlebih dahulu. Meskipun terdapat perbedaan dalam konsistensi penerapan kebersihan menstruasi

DISCUSSION

Tema 1. Gejala Fisik Saat *Menarche*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami nyeri perut saat *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Juwita, 2023) menemukan bahwa dismenore primer merupakan keluhan paling umum yang muncul pada remaja saat *menarche*. Hal ini menegaskan bahwa nyeri perut merupakan gejala fisiologis yang normal namun memerlukan pemahaman agar tidak menimbulkan kekhawatiran berlebihan. Selain nyeri perut, partisipan juga mengatakan pusing dan tubuh terasa lemas. Pusing dan lemas sering terjadi akibat perubahan hormon dan kehilangan darah selama menstruasi pertama. Kondisi ini diperparah jika remaja belum memiliki pemahaman mengenai menstruasi, yang dapat meningkatkan persepsi ketidaknyamanan fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Fithriani et al., 2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan menstruasi membantu remaja mengantisipasi gejala fisik sehingga respon mereka terhadap perubahan tubuh lebih positif.

Tema 2. Perubahan Fisik Saat *Menarche*

Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mengatakan munculnya jerawat saat *menarche*. Munculnya jerawat merupakan salah satu perubahan fisik yang umum dialami oleh remaja selama masa pubertas karena perubahan hormonal, terutama peningkatan produksi sebum yang dipicu androgen. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Syafira et al., 2025) menunjukkan bahwa pertumbuhan jerawat merupakan salah satu perubahan fisik yang paling sering dialami remaja ketika sudah mengalami menstruasi, yang berdampak pada rasa percaya diri mereka. Selain jerawat, pembesaran payudara juga dirasakan oleh partisipan. Hormon estrogen berperan dalam perkembangan karakteristik seksual sekunder, termasuk pertumbuhan payudara. Penelitian oleh (Riyani et al., 2023) menjelaskan bahwa remaja sering merasa canggung terhadap perubahan payudara jika belum mendapatkan informasi sebelumnya. Hal ini menekankan pentingnya edukasi pra *menarche* agar remaja dapat memahami perubahan fisik sebagai bagian normal dari perkembangan mereka.

Tema 3. Respon Psikologis Terhadap *Menarche*

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebingungan, dan kecemasan adalah reaksi psikologis utama yang muncul saat *menarche*. Hasil ini konsisten dengan penelitian kualitatif yang menyebutkan bahwa remaja putri yang kurang mendapat informasi sebelum *menarche* biasanya mengalami reaksi emosional yang kurang positif. (Gold-Watts et al., 2020). Respon psikologis lain yang muncul adalah rasa kaget dan takut. Darah menstruasi yang pertama kali keluar sering disalahartikan sebagai tanda penyakit atau cedera, temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Manoppo et al., 2025) yang menyatakan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah lebih mudah merasa takut saat *menarche*. Pengetahuan yang memadai mengenai menstruasi dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan kesiapan mental remaja menghadapi perubahan tubuh.

Tema 4. Pemaknaan Spiritual Terhadap Pengalaman *Menarche*

Sebagian partisipan mengartikan *menarche* sebagai tanda jika sudah baligh sesuai dengan pemahaman agama. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Sudirman et al., 2024) mengungkapkan bahwa pengalaman *menarche* menandakan tahap kedewasaan dari sudut pandang agama, sehingga remaja mulai menyadari tanggung jawab moral dan spiritual mereka. Pemaknaan ini penting untuk membangun kesadaran diri dalam menjalankan ibadah dan aturan agama. Partisipan menyadari bahwa selama menstruasi, beberapa ibadah seperti shalat dan puasa tidak diwajibkan, namun tetap dapat melakukan ibadah lain seperti dzikir dan doa. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Muhamad et al., 2025) yang menekankan bahwa pemahaman remaja terhadap konsep haid dan hukum fiqh terkait menstruasi masih sangat beragam, tetapi mereka yang sudah faham cenderung dapat menyesuaikan praktik ibadah sesuai kondisi haid.

Tema 5. Cara mengolah serta membersihkan pembalut

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian partisipan mengatakan bahwa pembalut dicuci sebelum dibuang sebagai bentuk menjaga kebersihan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Qolbah et al., 2024) yang menjelaskan variasi praktik kebersihan di kalangan remaja berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan mereka tentang manajemen kebersihan menstruasi. Perilaku kebersihan saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Edukasi mengenai cara pengelolaan pembalut yang benar dapat meningkatkan kebiasaan sehat di kalangan remaja. Namun, ada juga partisipan yang langsung membuang pembalut tanpa dicuci. Hal ini sejalan dengan temuan (Nasution et al., 2025) yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi dapat menghasilkan praktik yang kurang tepat, tingkat pengetahuan dan sikap terhadap manajemen kebersihan menstruasi berkaitan erat dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri, sehingga rendahnya pengetahuan dapat menghasilkan praktik yang kurang tepat meskipun dianggap wajar dalam budaya tertentu. Perbedaan ini menegaskan perlunya edukasi dan bimbingan dari orang tua atau tenaga kesehatan.

Strengths and Limitations

Kelebihan dari penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang memungkinkan eksplorasi mendalam pengalaman menarche dari aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Namun, Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas serta pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan temuan penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh subjektivitas pengalaman masing-masing partisipan.

Implications for Practice

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik kebidanan dan keperawatan, khususnya dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi menarche yang komprehensif sejak usia sekolah dasar dengan memperhatikan aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga perlu ditingkatkan untuk membantu remaja mempersiapkan diri menghadapi menarche secara positif dan adaptif.

CONCLUSIONS

Pengalaman menarche pada remaja usia sekolah merupakan pengalaman multidimensional yang melibatkan perubahan fisik, respon psikologis, serta pemaknaan spiritual. Kesiapan remaja dalam menghadapi menarche sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga serta lingkungan sekolah. Edukasi kesehatan reproduksi yang holistik dan sensitif terhadap nilai budaya dan keagamaan menjadi hal yang penting untuk mendukung adaptasi remaja dalam menghadapi menarche.

Conflict of Interest Statement

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait penelitian dan publikasi pada artikel ini.

Funding Source

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari sumber eksternal mana pun dan sepenuhnya didanai secara mandiri oleh penulis.

Author Acknowledgement

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang ditujukan untuk pihak SD Islam Tunas Harapan, para partisipan, yang telah berkenan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian hingga

penyusunan artikel ini.

REFERENCES

- Dolang, M. W., & Kiriwenno, E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Biosel: Biology Science and Education*, 9(1). <https://doi.org/10.33477/bs.v9i1.1327>
- Fide Kusuma, K., Susanto, R., Studi Sarjana Kedokteran, P., Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta, F., & Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta, D. (2024). *korelasi dismenore primer dan usia menstruasi pertama pada mahasiswi kedokteran universitas tarumanagara*. 5(2).
- Fithriani, F., Lubis, Z., Agustian, I., & Marbun, A. H. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi upt smp n 15 medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.37104/ithj.v7i2.308>
- Gunawan, R., Suryawati, N., Indira, I. G. A. A. E., & Darmaputra, I. G. N. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri terhadap Menstruasi dan Menstrual Hygiene di SMP Santo Yoseph Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(11). <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i11.p15>
- Gold-Watts, A., Hovdenak, M., Daniel, M., Gandhimathi, S., Sudha, R., & Bastien, S. (2020). A qualitative study of adolescent girls' experiences of menarche and menstruation in rural Tamil Nadu, India. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1845924>
- Haruna, Sri. Rahmah. A. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Kecemasan Siswi Pada Kelas V Dan Vi Di SD Inpres Tello Baru 1/1. *Jurnal AKRAB JUARA*, 5(4).
- Harzif, A. K., Zulimartin, H., Shadrina, A., Harahap, J. S., Tanjung, A., & Muharam, R. (2025). Majalah Kedokteran Bandung (MKB) Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 57(2), 104–110. <https://doi.org/10.15395/mkb.v57.3952>
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenorea a primer pada remaja putri. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2022). Physiology, Menarche - StatPearls - NCBI Bookshelf. In *StatPearls*.
- Manoppo, I. J., Suwardi, A. J., & Keperawatan, J. S. (2025). Pengetahuan remaja tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche knowledge and anxiety dealing with menarche among teenager artikel penelitian (Vol. 8, Issue 1).
- Muhamad, Jusu, L., & Jidi, L. (2025). Tren Pemahaman Remaja Milenial Desa terhadap Darah Haid dan Istihadhah di Tengah Era Digitalisasi. *Realita: Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam*, 23(1). <https://doi.org/10.30762/realita.v23i1.502>
- Nasution, B. A. R., Lail, N. H., & Choirunnisa, R. (2025). Hubungan Pengetahuan, Sikap dengan Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(4). <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i4.124>
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2). <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Suci Cahya Riyani, Sri Mintarsih, & Sulastri Sulastri. (2023). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *jurnal fisioterapi dan kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v5i1.215>
- Syafira, C. D., Yuniati, L., Hamzah, P. N., Amelia, D., & Nurfachanti. (2025). Level of Knowledge and Behavior of Adolescents Regarding Acne Vulgaris Among Medical Students University of Muslim Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 18(2).