

EFEKTIVITAS MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN MENARCHE PADA SISWI

Nita Nurwijaya¹, Neni Nuraeni², Indra Gunawan³

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, ²Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Corresponding Email: neni.nuraeni@umtas.ac.id

Abstrak

Perempuan dikatakan pubertas bila sudah mengalami *menarche* yaitu haid pertama yang terjadi pada usia 10-16 tahun. *Menarche* bagi sebagian remaja merupakan hal yang menakutkan, membuat cemas, stres, dan emosional bahkan tertekan bahkan ada yang menolak datangnya menstruasi. Hal ini dikarenakan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* kurang akibat kurangnya informasi tentang *menarche*. Salah satu upaya memberikan informasi melalui penyuluhan menggunakan media inovatif yang sesuai dengan usia remaja di sekolah dasar karena anak pada usia ini lebih senang bermain berkelompok dengan teman sebaya, dipilihlah permainan ular tangga. Tujuan mengetahui efektivitas media ular tangga terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada siswi di SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasy-experiment pre-test and post-test without control group design*. Sampel sebanyak 18 responden yang belum pernah menstruasi. Kuesioner sebagai pengumpul data sama antara *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* selama 20 menit kemudian istirahat 5 menit. Dilanjutkan dengan permainan ular tangga dengan topik *menarche*. Selanjutnya dilakukan *posttest* selama 20 menit setelah istirahat selama 20 menit. Data di analisis menggunakan *paired T test*. Hasil didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi 9,39, standar deviasi 2,873, nilai terendah 7,96 dan tertinggi 10,82 pada CI 95%, sedangkan setelah intervensi 11,00, standar deviasi 1,534, nilai terendah 10,24 dan tertinggi 11,76 pada CI 95%. Hasil *uji t-paired test* menunjukkan nilai p 0,00. Kesimpulan media ular tangga efektif terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada siswi di SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya. Saran untuk meneliti tentang sikap siswi dalam permainan ular tangga tentang *menarche*.

Kata kunci : Media ular tangga, *menarche*, pubertas.

Abstract

Women are said to be puberty when they have experienced *menarche*, which is the first menstruation that occurs at the age of 10-16 years. *Menarche* for some teenagers are scary, anxious, stressful, and emotional and even depressed things, some even refuse if it's coming. This is because the lack of understanding and readiness in dealing with *menarche* due to lack of information about *menarche* in their ages. One of the efforts is to provide information through counselling by using innovative media that is appropriate for adolescents in elementary school, because children at this age are prefer to play in groups with peers, the snake and ladder game is chosen. The purpose is to knowing the effectiveness of snakes and ladders media on knowledge about *menarche* in female students at SDN Sindanggalih Tasikmalaya City. Quantitative research method with *Quasy-experiment pre-test and post-test approach without control group design* were used in this research. A sample of 18 respondents who had never menstruated. The questionnaire as a data collector is the same between *pretest* and *post test*. This study began with a *pretest* for 20 minutes then a 5-minute break. Followed by a game of snakes and ladders with the topic of *menarche*. Next, a *post-test* is carried out for 20 minutes after resting for 20 minutes. The data was analysed by using *paired T test*. The results obtained an average knowledge value before the intervention of 9.39, a standard deviation of 2.873, a low of 7.96 and a high of 10.82 at a CI of 95%, while after the intervention of 11.00, a standard deviation of 1.534, a low of 10.24 and a high of 11.76 at a CI of 95%. The results of the *t-paired test* show a value of p 0.00. The conclusion of the snakes and ladders media is effective for knowledge about *menarche* in female students at SDN Sindanggalih Tasikmalaya City. Advice for researching about the attitude of female students in the game of snakes and ladders about *menarche*.

Keywords: *Menarche*, puberty, snakes and ladders.

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa. Sedangkan di Indonesia dari jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah lebih dari 270 juta, 2/3 berada di usia produktif, 17% adalah remaja (usia 10-19 tahun) atau sama dengan 46 juta, 48% perempuan dan 52% laki-laki, 51% usia 10-14 tahun dan 49% usia 15-19 tahun (UNICEF-profil remaja, 2021).

Remaja usia 10-14 di Provinsi Jawa Barat tahun 2020 berjumlah 1.272.240 jiwa. Perempuan berjumlah 630.845 dan laki-laki berjumlah 641.395 jiwa. Usia remaja 15-19 tahun berjumlah 1.818.682 jiwa, perempuan berjumlah 898.831 jiwa dan laki laki berjumlah 919.851 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2020). Data sensus penduduk tahun 2020 didapatkan bahwa usia 10-14 tahun berjumlah 19.240 jiwa, perempuan 9.625 jiwa dan laki-laki 9.615. usia 15-19 tahun berjumlah 27.013, perempuan berjumlah 13.823 jiwa dan laki laki berjumlah 13.190 jiwa (Badan Statistik Kota Tasikmalaya, 2020).

Usia 10-19 tahun merupakan usia remaja, dimana remaja ini merupakan masa transisi antara anak dan dewasa. Remaja dikatakan pubertas bila sudah mengalami *menarche* pada remaja putri. *Menarche* adalah haid pertama terjadi ditengah-tengah masa pubertas yaitu rentang usia 10-16 tahun atau pada awal remaja sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi dan system endokrin pada remaja putri (Meizela *et al.*, 2020). Pada awal proses *menarche* mula-mula terjadi peningkatan FSH, kemudian diikuti oleh peningkatan LH, setelah itu FSH akan merangsang sel granulosa untuk menghasilkan estrogen dan inhibin. Dalam periode lanjutan, LH berperan dalam proses *menarche* dengan merangsang timbulnya ovulasi dan terjadilah *menarche* (Dartiwen & Aryanti, 2021).

Remaja yang mengalami *menarche* biasanya mengalami ketakutan dan kecemasan. Menurut Danoer *et al.*, (2022), Sainah, Hamdayani, & Zalzabila (2022), mengemukakan bahwa datangnya haid pertama membuat remaja merasakan kebingungan kesedihan, cemas, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional bahkan tertekan dan menolak terkait datangnya menstruasi. Hal ini dikarenakan banyaknya remaja yang tidak memahami dasar perubahan yang terjadi pada dirinya, dan tidak memiliki kesiapan untuk menghadapi *menarche*, sehingga membutuhkan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Demikian juga menurut Baroroh, & Artanti (2022), bahwa selain reaksi negative tetapi juga menimbulkan reaksi positif seperti perasaan senang dan bangga karena menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

Faktor-faktor yang menyebabkan remaja tidak siap menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh faktor diantaranya yaitu, pengetahuan, sikap, dukungan (keluarga dan teman sebaya), usia anak saat mengalami *menarche*, dan juga peran orang tua (Sinaga & Lubis, 2021, Rima Novianti (2021). Selama ini sebagian masyarakat merasa asing terkait pembicaraan menstruasi kepada anggota keluarga, dimana orang tua merasa malu untuk membicarakan masalah terkait menstruasi kepada anaknya. Faktor yang menyebabkan anak tidak siap mengahadpi *menarche* yaitu tingkat pendidikan juga mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang, sumber informasi tentang menstruasi sebelum anak mengalami *menarche*. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri untuk menghadapi *menarche*, dengan begitu remaja putri menjadi lebih tenang dan siap untuk menghadapi *menarche* (Kurniawati & Mauliati, 2022). Demikian pula hasil penelitian Putri Via dkk (2021) mengatakan bahwa usia dan pengetahuan tentang menarche sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi menarche. Semakin muda usia anak mengalami menarche maka kesiapan menghadapi menarche sangat terbatas sehingga anak akan merasakan cemas, takut, kaget dan gelisah.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu bentukkegiatan untuk menumbuhkan kesiapan anak dalam menghadapi menarche. Namun Pendidikan Kesehatan yang diberika harus sesuai dengan usia anak remaja apalagi ini usia 9-11 tahun, maka media dan metode yang akan diterapkanharus diperhatikan agar informasi tersampaikan. Metode pendidikan kesehatan biasanya dengan ceramah menggunakan media video, leaflet atau pun *powerpoint*. Sejalan dengan penelitian Rahmawati, Nurdianti & Puspitasari (2023), bahwa terdapat pengaruh edukasi menstruasi melalui tiktok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri dikarenakan media audiovisual mampu menstimulasi indra pendengaran dan penglihatan sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal (Rahmawati, Nurdianti & Puspitasari, 2023).

Berbeda dengan anak usia sekolah dasar yang senang bermain berkelompok dengan teman sebaya harus menggunakan metode pendidikan kesehatan yang inovatif berupa permainan, seperti media pembelajaran ular tangga. Ular tangga merupakan permainan yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih dengan menggunakan dadu dan juga terdapat kotak-kotak disertai gambar tangga dan ular. Pada permainan ini siswa melakukan dan menemukan sendiri hasil pembelajaran yang akan dicapai sehingga siswa secara aktif melakukan pembelajaran. Permainan ular tangga dapat dijadikan pembelajaran yang mengasyikan sehingga siswa tertarik mengikuti proses pembelajaran (Wati, 2021). Hal ini pernah diteliti oleh Kurniawati (2017), dan Desi, Ratnasari dan Lutfia Uli Na'mah (2019) tentang media ular tangga dalam menyampaikan informasi kepada anak-anak usia SD dan hasilnya informasi sampai kepada

responden terbukti dari hasil penelitiannya ada perbedaan yang signifikan anatara nilai pre test dan post test. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas media ular tangga terhadap pengetahuan menarche pada siswi SDN.

METODE

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan *Quasy-experiment pre-test and post-test without control group design*. Populasi sebanyak 40 orang siswi yang terdaptar di kelas IV dan belum menarche sehingga dengan mengguankan rumus besar sample dari Ferderer didapatkan sebanyak 18 responden sudah ditambah denganantisipasi yang *drop out*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Instrument yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan responden yaitu kuesioner tentang *menarche* yang digunakan sama anatara *pretest* maupun *posttest*. Penelitian ini di awali dengan melakukan *pretest* selama 20 menit kemudian istirahat 5 menit. Selanjutnya permainan ular tangga dengan topik menarche. Sebelumnya peneliti memberikan penjelasan aturan permainannya. Responden di bagi menjadi 2 kelompok kecil sehingga msing-masing kelompok terdiri dari 9 orang. selanjutnya dilakukan permainan ular tangga tanpa batas waktu. Setelah permainan usai, responden istirahat terlebih dahulu selama 20 menit kemudian dilakukan *posttest* selama 20 menit. Etika penelitian yang digunakan *informed consent* dengan memberikan penjelasan tujuan dan maksud penelitian kepada calon responden bila setuju diberikan lembar persetujuan. Untuk menjaga rahasis identitas responden maka pada kuesioner identitas responden diganti dengan kode responden yang diisi oleh peneliti sendiri. Semua Responden diperlakukan sama tidak dibeda-bedakan dengan mengguankan prinsip adil. Pengolahan data dilakukan mulai dari *editing, coding, entry data, cleaning* kemudian di analisis menggunakan *paired T test*.

HASIL

Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Ular Tangga

Table 1. Distribusi freuensi responden sebelum diberikan edukasi menggunakan media ular tangga pada siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya

Kategori	F	%
Baik	6	33,3
Cukup	9	50,0
Kurang	3	16,7
Jumlah	18	100,0

Sumber:Data primer 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi media ular tangga, pada kategori baik sebanyak 6 responden (33.3%), kategori cukup sebanyak 9 responden (50,0%) dan kategori kurang sebanyak 3 responden (16,7%).

Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi Media Ular Tangga

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Setelah Diberikan Edukasi Menggunakan Media Ular Tangga Pada Remaja Putri Kelas Iv Sdn Sindanggalih Kota Tasikmalaya

Kategori	f	%
Baik	12	66.7
Cukup	6	33.3
Kurang	0	00
Jumlah	18	100.0

Sumber:Data primer 2023

Table 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden setelah diberikan edukasi media ular tangga pada kategori baik sebanayak 12 responden (66.7%), kategori cukup sebanyak 6 responden (33.3%) dan untuk kategori kurang tidak ada.

Efektivitas Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya

Table 3. Analisa Pengetahuan Sebelum dan Seduadah diberikan Edukasi menggunakan media ular tangga pada siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya

Intervensi	N	Mean	SD	SE	T	ρ_{value}
Sebelum	18	9.36	2.873	0,677	-3,757	0. 000
Sesudah	18	11,00	1.534	0,362		

Sumber: Data Penelitian 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum 9.36, standar deviation sebesar 2.873. Sedangkan rata-rata pengetahuan sesudah edukasi media ular tanagga sebesar 11,00 dan standar deviation sebesar 1,534. Hasil uji t-paired test menunjukkan nilai ρ_{value} 0.00, artinya media ular tangga efektif terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya.

Pembahasan

Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Ular Tangga

Hasil pretest yang dilakukan oleh peneliti mayoritas pengetahuan responden pada kategori cukup dikarenakan responden menjawab pertanyaan yang salah pada beberapa soal terkait proses terjadinya *menarche* dan menstruasi, tanda dan gejala, faktor yang mempengaruhi dan perubahan perubahan yang terjadi pada wanita yang sudah menstruasi. Pada kuesioner peneliti memberikan 14 soal kepada responden terkait *menarche* dan juga menstruasi. Banyak diantara responden sudah betul menjawab terkait pengertian, merawat diri dan waktu terjadinya *menarche* dan menstruasi. Mayoritas responden sudah mengetahui terkait dasar *menarche* ataupun menstruasi tetapi responde kurang memahami terkait organ reproduksi wanita, proses dan juga perubahan selama *menarche* dan menstruasi. Pengetahuan siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya sebelum diberikan media ular tangga tentang *menarche* mempunyai pengetahuan kurang, cukup dan baik. Hal ini dikarenakan SDN Sindanggalih belum pernah memberikan informasi mengenai *menarche* ataupun menstruasi, baik berupa penyuluhan ataupun dari paparan media dari dinas kesehatan terkait dengan *menarche* namun berdasarkan hasil penelitian terdapat 33,3% baik, 50,0% cukup hal ini dikarenakan responden tersebut mendapatkan informasi membaca melalui media social ataupun mendengar dari orang tua responden.

Sejalan dengan penelitian Pratiwi *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa pengguna media social dapat digunakan sebagai media edukasi yang efektif, dikarena media social sering diakses oleh responden, dengan sering mengakses media social mampu menerima informasi yang lebih efektif dan meningkatkan pengetahuan. Semakin sering mengakses informasi, maka semakin baik penerimaan informasi. Pada kategori cukup terdapat 16,7%, hal ini dikarenakan responde tersebut tidak pernah membaca media social ataupun responden tersebut tidak ada kemauan untuk mencari informasi tersebut. Hal ini sejalan dengan Filaela (2020) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan berasal dari dalam diri responden itu sendiri. Untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dapat dipengaruhi oleh minat seseorang terhadap sesuatu, dengan semakin tinggi minat seseorang semakin besar juga untuk mencari informasi tersebut. Demikian pula menurut penelitian Putri Via dkk (2021) mengatakan bahwa usia dan pengetahuan tentang *menarche* sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*. Semakin muda usia anak mengalami *menarche* maka kesiapan menghadapi *menarche* sangat terbatas sehingga anak akan merasakan cemas, takut, kaget dan gelisah.

Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi Media Ular Tangga

Pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi media ular tangga mayoritas pengetahuan berada dalam kategori baik dan juga cukup, untuk kategori kurang tidak ada. Mayoritas responden sudah menjawab kuesioner dengan benar, hal ini dikarenakan responden sudah terpapar informasi mengenai *menarche* dan juga menstruasi. Dengan diberikan informasi tingkat pengetahuan responden meningkat hal ini sejalan dengan pendapat Wati (2021) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya dengan diberikan informasi, informasi merupakan tempat seseorang memperoleh pengetahuan. Seseorang yang memperoleh informasi akan memperluas tingkat pengetahuan terhadap segala sesuatu.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden meningkat, tidak hanya dipengaruhi oleh informasi tetapi dengan diberikan edukasi menggunakan media ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan responden dan juga responden dapat menangkap materi dengan cepat, hal ini dikarenakan pada usia remaja awal terutama anak sekolah dasar yang senang bermain berkelompok dengan teman sebaya dapat menggunakan metode edukasi kesehatan yang inovasi berupa permainan salah satunya yaitu media ular tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian Filaela (2020) yang mengatakan permainan ular tangga dapat dijadikan sebuah media pembelajaran yang banyak digemari oleh anak-anak, dikarenakan media ular tangga merupakan suatu permainan yang menyenangkan dan jika ular tangga diisi dengan materi tentang ilmu pengetahuan dapat menjadikan suatu media yang membawa perubahan yang baik bagi yang memainkannya.

Hasil yang didapatkan dari penelitian di SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiba *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media ular tangga. Setelah diberikan edukasi media ular tangga dari sebagian besar responden berada dalam kategori sedang menjadi kategori tinggi, hal ini dikarenakan Pemberian edukasi menggunakan media ular tangga menyebabkan siswa lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan.

Efektivitas Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang *Menarche* Pada Siswi SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya

Hasil uji statistic menggunakan paired t-test diperoleh rata-rata sebelum edukasi media ular tanagga 9,39, standar deviation sebesar 2,873. Sedangkan rata-rata pengetahuan sesudah edukasi media ular tanagga sebesar 11,00 dan standar deviation sebesar 1,534. Hasil

uji T-paired test menunjukkan nilai p_{value} 0,00, artinya media ular tangga efektif terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri kelas IV SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya.

Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan media ular tangga terdapat kenaikan yang signifikan. Edukasi menggunakan media ular tangga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena dalam pembelajarannya siswa tidak hanya belajar tetapi siswa juga bermain, dalam permainan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan ataupun keterampilan siswa sehingga mendorong proses belajar (Filaela, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratnasari & Na'mah (2019) dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah pembelajaran menggunakan media ular tangga terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menarche*, yang artinya pembelajaran menggunakan media ular tangga efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang *menarche*. Hasil penelitian yang mendukung yakni penelitian yang dilakukan oleh (Hardianti & Prihatin, 2020) dengan hasil adanya pengaruh media permainan ular tangga terhadap pengetahuan siswa SMP 6 Ternate terkait cara mengatasi nyeri haid.

Media ular tangga yang digunakan oleh peneliti 3x3 m, untuk ukuran tersebut peneliti berasumsi dengan 18 orang cukup, tetapi pada saat pelaksanaan penelitian untuk ukuran 3x3 m mengakibatkan responden tidak leluasa dalam bermain dan belajar, dengan karakter remaja usia 10-12 yang senang bermain dengan teman sebaya, jadi untuk ukuran 3x3 m ini belum cukup, karena jumlah responden sebanyak 18 orang, pada saat pelaksanaan terlalu banyak kalau disatukan, sehingga dibagi menjadi 2 kelompok yang pelaksanaannya di waktu berbeda. Berbeda dengan penelitian (Ratnasari & Na'mah (2019) yang melibatkan 5 remaja, sedangkan untuk penelitian Rahman (2019) melibatkan sebanyak 28 responden. Hal ini berbeda dikarenakan besar populasi yang berbeda pada setiap peneliti.

SIMPULAN

Pengetahuan responden setelah diberikan edukasi media ular tangga tentang *menarche* meningkat dibandingkan sebelumnya dan media ular tangga efektif terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri kelas IV SDN Sindanggalih Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, T. R., Supriyadi, S., & Katmawanti, S. (2020). *Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang*. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 1-7.
- Annisa Budi Pratiwi, A. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Saat Menstruasi Tentang Vulva Hygiene Dengan Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta)*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). *Jumlah Penduduk Remaja*. [Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat \(bps.go.id\)](https://bps.go.id), diperoleh tanggal 2 April 2023.
- Baroroh, I., & Artanti, S. (2022). Persepsi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarache di Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(2), 86-92.
- Danoer, I. M. S., Arpen, R. S., Tyas, D. A., & Silvia, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarache Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Remaja Kelas VI Di SD Negeri 004/XI Pelayang Raya Kota Sungai Penuh. *Nan Tongga Health and Nursing*, 18(1), 1-12.
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish Publisier.
- Hardianti, R. N., & Prihatin, S. (2020). Pengaruh media permainan ular tangga terhadap pengetahuan siswi SMP 6 Ternate tentang cara mengatasi nyeri haid. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 130-135.
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarache pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4035-4041.
- Meizela, D., Ismiati, I., Ningsih, L., Marsofely, R. L., & Linda, L. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Siswi Kelas V dalam Menghadapi Menarache di SD Negeri 79 Kota Bengkulu Tahun 2020. *Dissertation*, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Nora Filaela, F., Ita Puji, L., & Sri Wahyuni, W. (2020). *Pengaruh Media Pembelajaran Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa SD Negeri Bergas Lor 2*. *Dissertation*, Universitas Ngudi Waluyo.
- Novianti, R., & Ardila, D. (2021). Factors Related to The Potential Acceleration of Menarache. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health: 4(3)*, 269.
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarache. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 551-557.

- Ratnasari, D., & Na'mah, L. U. (2019). Peer education untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche dengan media ular tangga di desa sidoharum sempor kebumen. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 883-891).
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171-176.
- Sinaga, E. S., & Lubis, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Siswi Kelas VII Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Gentle Birth*, 4(1), 17-29.
- UNICEF-profil remaja. <https://www.unicef.org>, Diperoleh tanggal 2 April 2023.
- Via, P., Nuraeni, N., & Rosidawati, I. (2021). The readiness of elementary school students to face menarche: literature review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(2), 171-177.
- Wati, A. (2021). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68-73