

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG SIKLUS MENSTRUASI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI DUSUN KLAMPOK JOHONUT PARANGGUPITO WONOGIRI

Sri Handayani<sup>1)\*</sup>, Febrianti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Dosen Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri

<sup>2)</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri  
[nshanda\\_77@yahoo.co.id](mailto:nshanda_77@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja putri yang sedang menstruasi sering kali mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami kecemasan, gangguan aktifitas sampai dengan gangguan psikologis. Hal ini diakibatkan karena kurangnya pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Dusun Klampok Johonut Paranggupito Wonogiri pada bulan Februari – Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 remaja putri yang ada di dusun Klampok. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sejumlah 5 informan. Data penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan wawancara. Data dianalisis secara deskriptif.

**Hasil:** Tingkat pengetahuan informan sebelum pendidikan kesehatan yaitu informan 1 sedang (75%), informan 2 sedang (65%), informan 3 rendah (55%), informan 4 rendah (45%), informan 5 rendah (40%). Tingkat pengetahuan setelah pendidikan kesehatan yaitu informan 1 tinggi (100%), informan 2 tinggi (95%), informan 3 tinggi (95%), informan 4 tinggi (90%), informan 5 tinggi (90%).

**Kesimpulan:** Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi. Perilaku remaja putri saat mengalami dismenore perlu diteliti lebih lanjut.

**Kata Kunci:** Tingkat pengetahuan, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Pendidikan Kesehatan

## EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE OF YOUNG WOMEN ABOUT THE MENSTRUAL CYCLE THROUGH HEALTH EDUCATION IN KLAMPOK HAMLET, PARANGGUPITO WONOGIRI

### ABSTRACT

**Background:** Teenage girls who were menstruating often experience menstrual cycle irregularities, causing them to experience anxiety, activity disturbances to psychological disorders. This was due to the lack of knowledge of young women about the menstrual cycle. This study aimed to determine the effect of providing health education about the menstrual cycle in young women on the level of knowledge of young women.

**Method:** This study used a qualitative method with a case study approach. This research was conducted in Klampok Johonut Hamlet Paranggupito Wonogiri from February to July 2022. The population in this study were 45 young women in Klampok hamlet. The sampling technique used purposive sampling. The number of samples in this study were 5 informants. The research data were quantitative and qualitative data. Data was collected using questionnaires and interviews. Data were analyzed descriptively.

**Results:** The level of knowledge of informants prior to health education was that informant 1 was moderate (75%), informant 2 was moderate (65%), informant 3 was low (55%), informant 4 was low (45%), informant 5 was low (40%). The level of knowledge after health education is that informant 1 is high (100%), informant 2 is high (95%), informant 3 is high (95%), informant 4 is high (90%), informant 5 is high (90%).

**Conclusion:** The research results show that health education can increase the level of knowledge of young women about the menstrual cycle. The behavior of young women when experiencing dysmenorrhea needs further research.

**Keywords:** Level of knowledge, Young Women, Menstrual Cycle, Health Education

## PENDAHULUAN LATAR BELAKANG

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari vagina diakibatkan dari siklus alami bulanan. Menstruasi normal berhubungan dengan kematangan dari sistem *neuroendrokin*, jika proses tersebut terganggu maka *menarche* dan siklus menstruasi bisa tertunda atau tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi yaitu *polimenore*, *oligemenore*, dan *amenore*. *Polimenore* adalah menstruasi dengan siklus kurang dari 21 hari. *Oligemenore* adalah siklus menstruasi yang melebihi 35 hari. *Amenore* adalah tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut. *Amenore* dibagi menjadi dua yaitu *amenore* primer jika belum pernah mendapatkan menstruasi selama hidupnya dan *amenore* sekunder jika sudah mendapatkan menstruasi sebelumnya (Sari, Wardani, and Wahid 2020). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Pola menstruasi dapat diukur berdasarkan tiga hal yaitu siklus menstruasi, lama menstruasi, jumlah darah saat menstruasi. Siklus menstruasi adalah lamanya atau jarak waktu mulai menstruasi sampai mulai menstruasi berikutnya. Lama menstruasi adalah menstruasi hari pertama sampai menstruasi berhenti dihari terakhir. Jumlah darah adalah jumlah darah yang dikeluarkan dari hari pertama menstruasi sampai berhenti (Anggela Yundita 2019). Seorang wanita mengalami rata-rata 450 kali menstruasi sepanjang hidupnya; oleh karena itu, penting untuk memahami siklus menstruasi dan fisiologinya karena berbagai komplikasi, konsekuensi, dan penderitaan yang mungkin dialami oleh pasien wanita. Beberapa masalah yang timbul akibat menstruasi meliputi sindrom premenstruasi, dismenorea dan menorrhagia dapat mempengaruhi terhadap aktifitas, psikologi dan sosial remaja putri (Gunn et.al., 2018). Pemahaman terhadap siklus menstruasi perlu ditingkatkan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul akibat menstruasi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%),

gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%) (WHO, 2022). Penelitian tentang prevalensi dan pola gangguan menstruasi pernah dilakukan di Burit, Lebanon terhadap mahasiswa keperawatan. Hasil yang didapatkan dari 352 mahasiswa yang mengisi kuesioner, gangguan menstruasi paling umum terjadi ialah frekuensi menstruasi tidak teratur (80,7%), sindrom premenstruasi (54%), durasi menstruasi tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenore (37,5%), dan oligomenore (19,3%). Peneliti United Nations Children's Fund (UNICEF) di Indonesia pada 2015 dalam buku yang berjudul Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) menemukan fakta 1 dari 6 siswi perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat menstruasi. Hal tersebut terpaksa dilakukan karena membuat terbatasnya aktivitas di sekolah (Sitohang and Adella 2020).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti kurang pengetahuan, berat badan, diet, aktivitas fisik, perubahan emosi, paparan lingkungan dan kondisi kerja (Ilmi and Selasmi 2019). Faktor kurang pengetahuan dapat mempengaruhi proses berpikir, kecemasan, dan kondisi seseorang. Keadaan ini mengacu pada kecemasan yang mengakibatkan kegagalan produksi *Follicle Stimulating Hormone – Luteinizing Hormone* (FSH-LH) di hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh kecemasan akan mempengaruhi sistem metabolisme sehingga mudah lelah, berat badan menurun, dan perubahan emosi (Munro. 2011). Salah satu upaya dalam menangani kurangnya pengetahuan terhadap siklus menstruasi pada remaja putri adalah diadakannya pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi. Tujuannya dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pencegahan masalah kesehatan. Adapun program Generasi Berencana (GenRe) yang menjadi sasaran program ini adalah laki-laki dan perempuan usia 10-19 tahun dan belum menikah. Pendekatan kepada remaja dilakukan melalui pengembangan wadah Pusat Informasi Konseling Remaja/Mahasiswa (PIKR/M) yang

dilaksanakan melalui pendekatan dari, oleh dan untuk remaja. (Fitriyanti, Iswari, and Artikel 2020)

Berdasarkan data di atas, maka penulis tertarik mengambil judul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Siklus Menstruasi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Dusun Klampok Desa Johonut Kecamatan Paranggupito” dengan penelitian ini, diharapkan remaja mampu meningkatkan motivasi, peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap

**TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di Dusun Klampok Johonut Paranggupito Wonogiri.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif dengan strategi studi kasus (*case study research*). Tempat penelitian di Dusun Klampok Desa Johonut, Kecamatan Paranggupito, Kabupaten Wonogiri. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan Februari – Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bertempat tinggal di Dusun Klampok Desa Johonut, Kecamatan Paranggupito, Kabupaten Wonogiri sebanyak 45 orang. Sampel sebagai informan pada penelitian ini adalah 5 remaja putri di Dusun Klampok Desa Johonut, Kecamatan Paranggupito, Kabupaten Wonogiri yang bersedia dijadikan sampel. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu

sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Kriteria inklusi adalah karakteristik subjek penelitian dari suatu populasi target yang akan diteliti (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi meliputi: remaja putri yang bersedia menjadi informan, berumur 10-15 tahun, informan merupakan seorang pelajar. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi partisipatif dan wawancara tak terstruktur, serta pengisian kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu berupa kuesioner dan wawancara. Kuesioner yang akan dibagikan ini didapatkan dari (Aprilia, 2019) berisi 20 pertanyaan pilihan ganda, kuesioner ini membahas tentang definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi. Sistem skoring dalam kuesioner ini adalah jawaban benar akan diberi skor 1 dan jawaban salah akan diberi skor 0. Interpretasi hasil tingkat pengetahuan dikatakan memiliki tingkat pengetahuan tinggi apabila benar 76-100%, tingkat pengetahuan sedang 56-75%, tingkat pengetahuan rendah <56%. Instrumen wawancara menggunakan lembar wawancara, handphone untuk merekam dan alat tulis.

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Responden**

Karakteristik informan dalam penelitian ini dijelaskan pada tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

No	Uraian	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5
1	Usia (tahun)	15	14	13	12	11
2	Riwayat Menarche (tahun)	13	10	11	11	11
3	Pendidikan terakhir	SMP	SMP	SMP	SD	SD
4	Nyeri Haid	Ada	Ada	Ada	Ada	Ada
5	Tingkat pengetahuan pretest (%)	75	65	55	45	40
6	Tingkat pengetahuan posttest (%)	100	95	95	90	90
7	Data Subjektif tingkat pengetahuan sebelum	belum pernah mendapat penyuluhan tentang				

	pendidikan kesehatan	menstruasi namun sedikit paham tentang siklus menstruasi saat di ajarkan guru di sekolahnya.	menstruasi.	menstruasi.	menstruasi	menstruasi dan mengatakan malu karena ini pertama kalinya mulai menstruasi
8	Data Subjektif tingkat pengetahuan setelah pendidikan kesehatan	lebih paham dan mengerti mengenai pengertian definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi	lebih paham dan mengerti mengenai definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi	lebih paham dan mengerti mengenai definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi.	lebih paham dan mengerti mengenai definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi	lebih paham dan mengerti mengenai definisi menstruasi, fisiologis menstruasi, siklus menstruasi, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, gangguan yang diakibatkan oleh siklus menstruasi. Menarche, upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan rentang usia informan adalah 11-15 tahun. Usia paling tua adalah informan 1 yaitu 15 tahun dan informan termuda yaitu informan 5 yang berumur 11 tahun. Pendidikan terakhir informan adalah SMP (60%) dan SD (40%). Riwayat menarche informan adalah usia 11 tahun sebanyak 3 orang (60%), usia 10 tahun sebanyak 1 orang (20%) dan usia 13 tahun sebanyak 1 orang (20%). Seluruh informan mengalami nyeri haid saat menstruasi hari 1 dan 2 sebanyak 5 orang (100%). Tingkat pengetahuan informan sebelum diberi pendidikan kesehatan dalam kategori tingkat pengetahuan rendah sebanyak 3 orang (60%) dan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 2 orang (40%). Kategori tingkat pengetahuan informan setelah pendidikan kesehatan adalah tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 5 orang

(100%). Kelima responden mengatakan paham dan tahu tentang pengertian ASI, teknik pemberian ASI, dan cara penyimpanan ASI yang benar. Kelima informan mengalami peningkatan pengetahuan, informan 1 mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 25% dengan selisih 5 soal benar, informan 2 mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 30% dengan selisih 6 soal benar, informan 3 mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 40% dengan selisih 8 soal benar, informan 4 mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 45% dengan selisih 9 soal benar, dan informan 5 mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 50% dengan selisih 10 soal benar.

#### PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan suatu hasil dari ketidaktahuan seseorang terhadap objek

melalui inderanya dan setiap orang memiliki tingkat pengetahuan dan pengetahuan yang berbeda (Nurfa'izah, 2016). Kelima informan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi termasuk ke dalam kategori rendah dan sedang dengan nilai skor kuesioner pre-test berkisar 8-15 soal benar (< 56% - < 75%) dari 20 soal pengetahuan. Menurut (Pringgayuda et al., 2021), akibat dari kurangnya pengetahuan pada seseorang dapat menimbulkan keterbatasan kognitif atau pengetahuan, gangguan fungsi kognitif, kekeliruan mengikuti anjuran atau rekomendasi, kurang terpapar informasi, kurangnya minat belajar, kurang mampu mengingat, dan ketidaktahuan untuk mencari sumber informasi. Dalam hal ini, maka penting dilakukan pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri untuk mencegah akibat dari kurangnya pengetahuan. Menurut (Nurfa'izah, 2016) pengetahuan adalah pemahaman dari suatu objek tertentu. Sesudah diberi pendidikan kesehatan kelima responden memiliki tingkat pengetahuan tentang siklus menstruasi yang termasuk ke dalam kategori tinggi nilai post-test adalah kisaran 18-20 soal benar (90-100%) dari 20 soal pengetahuan.

Dari kelima responden memiliki perbedaan tingkat pengetahuan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut (Rizona & Yuliana, 2018) seperti: Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut memperoleh informasi. Pendidikan terakhir kelima responden adalah SMP dan SD, pendidikan ini mempengaruhi tingkat pemahaman pengetahuan dari kelima responden karena didapatkan hasil data sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi memiliki nilai tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Media Massa/Sumber Informasi: Menurut (Rizona & Yuliana, 2018) informasi bisa didapatkan dari pendidikan formal dan non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek untuk membawa perubahan dan peningkatan pengetahuan seperti halnya televisi, radio, surat kabar, majalah, dan penyuluhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media berupa leaflet saat memberikan pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi pada remaja putri dengan tujuan memudahkan pemahaman dan

meningkatkan pengetahuan responden. Sosial Budaya dan Ekonomi: Menurut (Rizona & Yuliana, 2018) kebiasaan, tradisi dan status ekonomi seseorang juga dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan dan menentukan ketersediaan fasilitas sehingga status ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dalam hal ini dari kelima responden status perekonomian baik. Status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan, karena dengan adanya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu seseorang bisa membandingkan antara kebutuhan yang diprioritaskan atau yang diinginkan. Lingkungan : Menurut (Rizona & Yuliana, 2018) lingkungan merupakan segala yang ada di sekitar baik lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan dapat mempengaruhi masuknya pengetahuan terhadap individu di lingkungan tersebut akibat adanya umpan baik yang ditanggapi sebagai pengetahuan. Lingkungan tempat tinggal responden dapat mempengaruhi pengetahuan dari kelima responden ini lingkungan yang ditinggali cukup bagus dan mendukung dalam memahami pengetahuan tentang siklus menstruasi yang dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pre-test dan post-test pengetahuan. Pengalaman: Pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain untuk mengetahui kebenaran (Rizona & Yuliana, 2018). Usia: Usia dapat mempengaruhi persepsi dan cara berpikir seseorang dengan seiring bertambahnya usia, pemikiran dan kekuatan serta daya tangkap seseorang akan semakin banyak dan berkembang (Rizona & Yuliana, 2018). Informan 1 yang memiliki usia paling tua dibandingkan dengan informan lainnya memiliki tingkat pengetahuan sedang saat pretest dan memiliki tingkat pengetahuan paling tinggi setelah dilakukan post test. Informan 5 merupakan informan termuda dan memiliki tingkat pengetahuan terendah saat pre test yaitu 40%. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa usia mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadilasari, dkk (2021) yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Siklus

Menstruasi Pada Remaja Putri” melalui uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi dengan p-value = 0,000.

#### KESIMPULAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi sehingga akan mengubah perilaku remaja putri saat menstruasi dan memberikan kesiapan remaja putri saat terjadi dismenore. Perilaku remaja putri saat dismenore dan cara penatalaksanaan remaja putri mengatasi nyeri dismenore perlu diteliti lebih lanjut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggela Yundita, ESTA. 2019. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pema K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta.” *Ilmiah*: 1–13.
- Aprilia, B.D., 2019. *Gambaran Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Darul Islam Gresik*. Tugas Akhir D3 thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA.  
<https://repository.unair.ac.id/94384/>
- Fadilasari, AR., Chunaeni, S., Winarsih, S. 2021. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. Skripsi. Poltekkes Semarang.  
[https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php/index.php?p=show\\_detail&id=27728&keywords=](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail&id=27728&keywords=)
- Fitriyanti, Dahlia, Rini Iswari, and Info Artikel. 2020. “Sosialisasi Pembinaan Karakter Dalam Program Generasi Berencana (GenRe) Melalui Pusat Informasi Konseling Mahasiswa (PIK-MA) Sahabat Kota Pekalongan.” *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture* 9(2): 1014–25.
- Gunn HM, Tsai MC, McRae A, Steinbeck KS. 2018. Menstrual Patterns in the First Gynecological Year: A Systematic Review. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. Dec;31(6):557-565.e6.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Munro M.G., Critchley H.O., Fraser I.S., FIGO 2011. Menstrual Disorders Working Group The FIGO classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years. *Fertil Steril*.2011;95(2204–8):2208.e1–2208.e3.
- Nurfa'izah, D. A. 2016. *Knowledge And Practice Of Exclusive Breastfeeding Among Mothers Of Dani Tribein Sub-District Angkasa Jayapura*. KnE Social Sciences.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v1i1.449>
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pringgayuda, F., Wijayanto, T., & Fitafiya, W. 2021. Literatur Review: Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Asi Perah (Breast Pumping) Dengan Tercapainya Kebutuhan Asi Eksklusif Bayi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 95–105.  
<https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1476>
- Rizona, F., & Yuliana. 2018. Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Sikap Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 2–31.
- Sari, Nurmala, Alvi Kusuma Wardani, and Abdul Rahman Wahid. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 ( Satu ) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.” 5(1).
- Sitohang, Nur Asnah, and Cut Adeya Adella. 2020. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SMP Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi.” *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 4(2): 126.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- WHO. 2022. *Strengthening PHC in Sri Lanka: Engaging people to build an environment that is conducive to healthy choices and well-being*. WHO,  
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/strengthening-primary-health-care-sri-lanka>