

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Praktik *Menstrual Hygiene* pada Remaja

Puspa Siwi Wulandari¹, Mona Saparwati²

¹Alumni Universitas Ngudi Waluyo, puspa-77@gmail.com

²SI Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo mona55saparwati@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 4 Agustus 2020 Accepted, 9 Agustus 2020 Published, 11 Agustus 2020</p>	<p><i>Lack of understanding of menstrual hygiene causes reproductive health problems such as vaginal discharge, urinary tract infections and the possibility of cervical cancer. One of the factors that influence menstrual hygiene is peer support. Objective to determine the correlation between peer support and menstrual hygiene practices in adolescents in Junior High School 4 Ungaran.</i></p> <p><i>The design of this study was descriptive correlation with cross sectional approach with the samples of 80 respondents using simple random sampling method. The data collection tool used questionnaires. Data analysis used the SPSS program of 23.0 version. Bivariate analysis was processed by using the chi square test.</i></p> <p><i>Peer support in adolescents in Junior High School 4 Ungaran was mostly in the low category (52,5%). The practice of menstrual hygiene in adolescents in Junior High School 4 Ungaran was mostly in good category (85,0%). There was a significant correlation between peer support and the practice of menstrual hygiene in adolescents in Junior High School 4 Ungaran, obtaining p value of 0,045 <0,05 (). There is a correlation between peer support and menstrual hygiene practices in adolescents in Junior High School 4 Ungaran.</i></p> <p><i>Hope that the students maintain and improve menstrual hygiene practices more to prevent the occurrence of menstrual problems. And the results of the research can be used as a supplemental reading to add information about the menstrual hygiene practices.</i></p>
<p><i>Keywords: Peer Support, Menstrual Hygiene Practice</i></p>	<p>Abstrak Kurangnya pemahaman <i>menstrual hygiene</i> menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim. Salah satu factor yang mempengaruhi <i>menstrual hygiene</i> adalah dukungan teman sebaya. Tujuannya untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan praktik <i>menstrual hygiene</i> pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran. Desain penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan jumlah sampel 80 responden menggunakan metode <i>simple random sampling</i>.</p>

Alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan program SPSS versi 23.0. Analisis bivariat diolah menggunakan uji *chisquare*.

Dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori rendah (52,5%). Praktik *menstrual hygiene* pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori baik (85,0%). Ada hubungan yang bermakna dukungan teman sebaya dengan praktik *menstrual hygiene* pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran, diperoleh *p value* sebesar $0,045 < 0,05$ (). Ada hubungan dukungan teman sebaya dengan praktik *menstrual hygiene* pada remaja di SMP Negeri 4Ungaran.

Diharapkan para siswi lebih menjaga dan meningkatkan praktik *menstrual hygiene* untuk mencegah terjadinya masalah menstruasi. Dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan tambahan bacaan untuk menambah informasi mengenai praktik *menstrual hygiene*.

PENDAHULUAN

Usia remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial budaya (Sarwono,2011).

Menurut United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tahun 2015 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Amerika Latin menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidaknyamanan remaja puteri dan risiko kesehatan reproduksi.

Jumlah penduduk usia 10-19 yaitu 5.602.347 dari total semuapenduduk 34.257.865 (BPS JATENG,2017). Hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-25 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5 persen dari total penduduk Indonesia. Besarnya populasi kelompok usia remaja merupakan aset dan potensi bangsa di masa depan, oleh karena itu harus dapat dijamin bahwa remaja Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara positif dan terbebas dari berbagai permasalahan yang mengancam termasuk masalah kesehatan reproduksi (Kemenkes RI, 2015).

Masyarakat menganggap kesehatan reproduksi masih tabu dibicarakan oleh remaja. Hal tersebut dapat membatasi komunikasi antara orang tua dan remaja tentang hygiene menstruasi. Perilaku kebersihan saat menstruasi berhubungan erat dengan teman sebaya, ketersediaan fasilitas alat pembersih, sikap dan pengetahuan. Dukungan teman sebaya 2,963 kali berpengaruh baik terhadap perilaku kebersihan saat menstruasi dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat dukungan (Suryati,2012).

Praktik perawatan organ genitalia eksternal dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan, sikap, akses informasi, peran teman sebaya, dan peran orang tua (Puspitaningrum, 2012). Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Suryati (2012) bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya terhadap perilaku kebersihan saat menstruasi. Hal ini dikarenakan faktor dukungan orang berperilaku, bebas berbicara yang dianggap pribadi. Anak mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi selain dari orangtuanya juga dipengaruhi oleh teman sebayanya, karena pengaruh teman sebaya besar sekalisebagaiorangtua dibutuhkan untuk memantau dengan siapa anak kita bergaul agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyalahgunaan obat dan pergaulan bebas.

Usia 12-15 tahun individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya. Mereka mulai renggang dengan orang tuanya dan membentuk kelompok kawan atau sahabat karib. Remaja pada kelompok umur ini merasakan keterikatan dan kebersamaan dengan kelompok seusia dalam upaya mencari kelompok senasib, hal ini tercermin dalam cara berperilaku sosial (Huda, 2013).

Daya kemampuan berfikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri. Pada tahap ini juga interaksi dengan lingkungan sudah amat luas, menjangkau banyak teman sebayanya dan bahkan berusaha untuk dapat berinteraksi dengan orang dewasa. Sedangkan pada usia 15-18 tahun ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan mengarahkan diri sendiri (self-directed) (Huda, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Juni 2018 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Ungaran, dari 9 siswi yang diwawancarai 4 siswi bercerita bahwa saat menstruasi mereka mengganti pembalut 4 jam atau tidak 3-4 kali sehari. 6 siswi bercerita bahwasaat menstruasi membersihkan alat kelamin dengan sabun. 9 siswi mengatakan bahwa saat membasuh atau membersihkan daerah kemaluan

dari arah depan ke belakang. 5 siswi bercerita bahwa temannya pernah memberi tahu saat menstruasi sangat penting menjaga kebersihan daerah kemaluan. 5 siswi bercerita bahwa pernah berdiskusi dengan temannya tentang menjaga dan membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi. 4 siswi bercerita bahwa temannya pernah memberi buku bacaan terkait cara membersihkan daerah kemaluan dan memilih pembalut dengan benar saatmenstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan teman sebaya dengan praktik menstrual hygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran. Berdasarkan rumusan masalah, ditetapkan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan praktik menstrual hygiene pada remaja. Dengan mengetahui hal tersebut akan memberikan sumbangan pemikiran tentang kesehatan reproduksi kepada remaja sesuai dengan kebutuhan remaja.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mencari hubungan korelatif antar variabel. Dengan Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan cross sectional. Studi cross sectional dalam penelitian ini, dimaksud untuk mengujivariabel dukungan teman sebaya dan praktik menstrual hygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran di ukur dalam waktu yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang sudah menstruasi di SMP Negeri 4 Ungaran berjumlah 387 siswi. Untuk menentukan besar sampel dari jumlah populasi yang ada, maka besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin, dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 80 responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Alat pengambilan data yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner untuk mengukur variabel dukungan teman sebaya dan praktik menstrual hygiene. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang tidak baku yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori-teori yang digunakan sebagai dasar penelitian, sehingga untuk menguji akurasi alat ukur dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data

menggunakan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Dukungan Teman Sebaya pada Remaja

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya pada Remaja

Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	38	47,5
Rendah	42	52,5
Jumlah	80	100,0

bacaan yang

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas diketahui dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori rendah yaitu sebanyak 42 orang (52,5%). Dukungan teman sebaya yang rendah tersebut pada dukungan informasional yang ditunjukkan dengan responden yang menyatakan teman-teman mereka tidak pernah memberikan buku bacaan terkait cara membersihkan daerah kemaluan, memilih pembalut yang benar saat menstruasi (39,0%). Dukungan informasi merupakan dukungan berupa informasi yang diberikan untuk membantu individu mengatasi dan menyelesaikan masalah. Salah satu bentuk dukungan informasional dalam penelitian ini adalah memberikan buku bacaan terkait cara membersihkan daerah kemaluan maupun memilih pembalut. Menurut Widyanto (2014), bentuk dukungan informasional diantaranya pemberian informasi terkait dengan hal yang dibutuhkan. Dukungan teman sebaya dalam penelitian ini sebagian kategori rendah yaitu teman yang tidak pernah memberikan informasi cara membersihkan daerah kemaluan ataupun memilih pembalut yang benar dengan memberikan buku bacaan. Beberapa buku

dapat diberikan dapat bersifat buku umum ataupun buku pendidikan. Buku umum yang dapat diberikan diantaranya manajemen kesehatan menstruasi atau memahami kesehatan reproduksi wanita sehingga dapat menambah informasi terkait dengan mensturalhygiene.

Hasil penelitian menunjukkan dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran kategori tinggi yaitu sebanyak 38 orang (81,0%). Dukungan teman sebaya yang tinggi tersebut pada dukungan penilaian yang ditunjukkan dengan responden yang menyatakan teman-teman sering memuji ketika dapat membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi dengan bersih dan teliti (77,0%).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan dukungan teman sebaya dalam menstural hygiene. Penelitian Ayu (2010) menunjukkan dukungan sosial siswi kelas VII SMP 1 Playen dalam menghadapi menarche sebagian besar kategori cukup (65,4%). Penelitian Irdianty (2012) yang menunjukkan dukungan sosial teman sebaya dalam menarche di Kecamatan Sale kategori tinggi sebesar 98,9%. Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mendapatkan dukungan penilaian yang tinggi dari teman sebayanya.

2. Gambaran Praktik Menstrual Hygiene pada Remaja di SMP Negeri 4 Ungaran

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Praktik Menstrual Hygiene pada Remaja

Praktik Menstrual Hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	68	85,0
Tidak baik	12	15,0
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diketahui praktik menstruallhygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 68 orang (85,0%).

Remaja di SMP Negeri 4 Ungaran ketika mengalami menstruasi menggunakan pembalut dengan kualitas yang tepat/standar. Menurut Anurogo & Wulandari (2011), menggunakan pembalut yang standar yaitu nyaman, berbahan lembut, menyerap seluruh darah yang keluar, melekat kuat pada celana dalam, tidak bocor, dan tidak menimbulkan alergi atau iritasi. Menurut Hanifah & Utami (2012), pembalut yang tepat yaitu yang tidak mengandung gel karena gel dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Praktik *Menstrual Hygiene* pada Remaja di SMP Negeri 4 Ungaran

Praktik <i>Menstrual Hygiene</i>						
Dukungan Teman Sebaya	Baik		Tidak baik	Total	2	<i>P value</i>
	F	%	%	%		
Tinggi	36	94,7	5,3	100,0	4,026	0,045
Rendah	32	76,2	23,8	100,0		
Jumlah	68	85,0	15,0	100,0		

Tabel 4.5 menunjukkan hubungan dukungan teman sebaya dengan praktik menstruallhygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran diperoleh responden yang mendapat dukungan teman sebaya kategori tinggi sebanyak 38 orang dimana sebagian besar melakukan praktik menstruallhygiene kategori baik yaitu sebanyak 36 orang (94,7%) lebih banyak dari pada kategori tidak baik yaitu sebanyak 2 orang (5,3%). Responden yang mendapat dukungan teman sebaya kategori rendah sebanyak 42 orang dimana sebagian besar melakukan praktik menstruallhygiene kategori baik yaitu sebanyak 32 orang (76,2%) lebih banyak dari pada kategori tidak baik yaitu sebanyak 10

Menurut Yuni (2015), pembalut yang aman daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Responden dalam penelitian ini menggunakan pembalut yang sudah tepat dengan beberapa pertimbangan diantaranya adalah untuk menegah infeksi selama mestruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saadah (2009) pada siswi SLTP 1 Bogor dimana perilaku hygiene menstruasi yang baik 17,4% dan kurang baik sebesar 82,6%. Beberapa penelitian lain memberikan hasil yang berbeda seperti yang dilakukan Tarigan (2012) pada siswi SMPN 141 Jakarta Selatan didapatkan sebanyak 50,8% dan penelitian Walangitan (2010) pada siswi SMP Negeri Kota Depok.

orang(23,8%).

Hasil uji statistik chi square diperoleh p value sebesar $0,045 < 0,05$ (), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna dukungan teman sebaya dengan praktik menstruallhygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran.

Peer Support di definisikan sebagai memberikan dan menerima bantuan, berdasarkan pemahaman bersama, menghormati dan saling memberdayakan orang-orang yang berada dalam situasi serupa yaitu melalui dukung, persahabatan, empati, saling berbagi, dan saling memberi bantuan. Peer Support tidak didasarkan pada model kejiwaan dan kriteria

diagnostic tertentu, melainkan memahami suatu situasi dengan berbagai pengalaman dan rasa sakit secara psikologi (Mead, 2003 dalam Faulker. Dkk, 2013). Peer Support sebagai salah satu jenis dukung sosial yang menggabungkan informasi, penilaian (umpan balik), dan bantuan emosional (Lee Denis. Dkk, 2002 dalam Ekasari,2013).

Aspek-aspek Peer Support terdiri dari dukungan emosional, aspek ini mencakup menawarkan harga diri, attachment, dan kepastian. Dukungan instrumen, aspek ini mencakup menawarkan bantuan dalam bentuk barang dan jasa. Dukungan informasi, aspek ini mencakup menawarkan saran, bimbingan, dan umpan balik. Dukungan penilaian, aspek ini berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan (Solomon, 2004 dalam Ekasari,2013).

Dukungan teman sebaya, baik teman disekolah maupun teman diluar sekolah cukup berpengaruh terhadap tingkah laku siswa. Siswa yang didukung oleh teman yang baik akan berpengaruh baik, sebaliknya, apabila berteman dengan yang tidak baik maka akan berpengaruh tidak baik terhadap dirinya. Informasi tentang menstruasi dan praktik hygiene menstruasi sangat penting bagi remaja putri. Anak perempuan yang tidak mendapatkan pengetahuan atau informasi akan menganggap fungsi tubuh tidak normal, merasa kotor, malu pada masa dewasa. Pendidikan kesehatan remaja terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi, penggunaan agen penyuluh teman sebaya (peereducator) lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan agen penyuluh orang tua (parental educator). Peluang remaja untuk mengikuti anjuran dari teman sebaya adalah 5,6 kali. Sementara itu peluang remaja untuk mengikuti anjuran dari orang tua hanya 1,2 kali (Hoerster. dkk, 2007). Topik terkait seksualitas dan menstruasi masih dipandang sebagai topik yang tabu dan memalukan untuk ditanyakan pada guru. Padahal hampir sebagian besar waktu remaja putri dihabiskan di sekolah. Oleh karenanya sebagian besar remaja putri cenderung mencari jawaban dari media massa dan dari sesama teman sebaya di sekolah (peers). Oleh karenanya metode peer education dapat menjadi alat intervensi bagi peningkatan praktik menstrual hygiene yang efektif (Garg,

Goyal dan Gupta,2012).

Dukungan dari teman sebaya memiliki peran yang cukup penting yang dibutuhkan remaja asuh untuk mencapai identitas dirinya. Remaja merasa dicintai, diperhatikan sehingga remaja asuh mendapatkan kesempatan untuk dapat mengeksplorasi dirinya secara lebih leluasa. Bersama dengan teman sebaya remaja menghabiskan waktu dengan melakukan berbagai kegiatan di mana mereka dapat merasa lebih bebas, terbuka, bersemangat dan termotivasi. Teman sebaya dianggap lebih mudah memberikan pengertian, penampung dan dukungan bagi masalah- masalah pribadinya. Dukungan dari teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap pembentukan identitas diri remaja. Teman sebaya bagi remaja memiliki arti psikologis yang penting, karena selain sebagai tempat berinteraksi juga dapat merupakan sumber dukungan bagi remaja.

Penelitian Suryati (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku kebersihan siswi pada saat menstruasi. Dukungan teman sebaya terhadap responden sebesar 86%, dari hasil analisis bivariat didapatkan hasil $p=0,024$, hasil analisis multivariat didapatkan ada hubungan antara teman sebaya dengan perilaku kebersihan saat menstruasi pada penelitian ini dengan nilai $p=0,027$ dan nilai $OR=2,963$ artinya bahwa dukungan teman sebaya 2,963 kali kemungkinan teman sebaya mendukung terhadap perilaku kebersihan siswi pada saat menstruasi dibanding dengan teman sebaya yang tidak mendukung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap praktik menstrual hygiene.

KESIMPULAN

1. Dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori rendah yaitu sebanyak 42 orang (52,5%).
2. Praktik menstrual hygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 68 orang (85,0%).
3. Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan praktik menstrual

hygiene pada remaja di SMP Negeri 4 Ungaran, diperoleh p value sebesar $0,045 < 0,05$ ().

SARAN

1. Bagi siswi di SMP Negeri 4 Ungaran
Diharapkan para siswi lebih menjaga dan meningkatkan praktik menstrual hygiene untuk mencegah terjadinya masalah menstruasi. Dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan tambahan bacaan untuk menambah informasi mengenai praktik menstrual hygiene.
2. Bagi Perawatan
Diharapkan dapat menjalankan perannya lebih optimal sebagai konselor dan edukator dalam memberikan penyuluhan, bimbingan serta pengarahan mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya menstruasi. Sehingga masalah gangguan menstruasi tidak menimbulkan permasalahan yang berefek negatif terhadap remaja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya hendaknya mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini misalnya pengetahuan, peran orang tua dengan menjadikan variabel tersebut sebagai variabel independen sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Badan Pusat Statistik, Provinsi Jawa Tengah. (2016). *Jumlah Penduduk Menurut Usia*.
- Clement, I. (2012). *Manual of Community Health Nursing*. India: Jaypee Brother Medical Publishers.
- Ekasari, A. & Andriyani, Z. (2013). *Pengaruh Peer Group dan Self Esteem terhadap Resiliensi pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi*. Jurnal Soul Vol. 6 No. 1 Maret 2013.
- Faulkner, A. Et all. (2013). *Mental Health peer support in England: Piecing together the jigsaw*. Journal Health Education Vol. 1 No 3.
- Fauziah. (2015). *Pengetahuan, Sikap, Perilaku tentang Menstruasi dan Menstruasi pada Remaja Putri di Kabupaten Purworejo* [tesis]. UGM.
- Hanifah, L & Utami, F. (2012). *Kespro Holistic Berani Menjadi Diri Sendiri*. Mitra Inti Foundation: Jakarta.
- Huda. (2013). *Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek Usia Remaja*. Al-'Ulum; Vol. 2.
- Irdianty. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh (Body Image) siswi usia sekolah dengan menarche di Kecamatan Sale*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, Universitas Diponegoro.
- Kementrian Kesehatan RI, (2015). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015*. Jakarta: Kemenkes.
- Purnamasari. (2015). *Dukungan Informasi tentang Menstruasi kepada Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol. 4, No.2 Desember 2015: 181–190.
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Puspitaningrum, D. (2012). *Praktik Perawatan Organ Genitalia Eksternal pada Anak Usia 10-11 Tahun yang Mengalami Menarche Dini di Sekolah Dasar Kota Semarang*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 7(2):126- 135.
- Saadah. (2009). *Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi program studi ilmu keolahragaan*. (Skripsi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia