Pengaruh Edukasi *Menarche* Dengan Media Buku *Pop Up* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Sdi Luqman Al Hakim Bojonegoro

Dian Trie Handayani[1]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: dian3trie6handayani2@gmail.com

Yusuf Efendi[2]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: Epd.yusuf@gmail.com

Fitria Rizky[3]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: arsen26072015@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan tanda pubertas pada remaja putri yang sering kali menimbulkan kecemasan dan kebingungan jika tidak disertai dengan pemahaman yang baik. Edukasi mengenai menarche sangat penting agar remaja putri dapat mempersiakan secara fisik dan mental. Salah satu media edukasi yang efektif adalah buku *pop up,* dengan desain yang interaktif yaitu memliki unsur tiga dimensi serta memiliki visualisasi yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* terhadap pengetahuan pada remaja putri. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra eksperiment. Populasi dalam penelitian ini adalah 78 remaja putri yang terdiri dari kelas V dan VI di SDI Luqman Al Hakim Bojonegoro. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria belum mengalami menarche yaitu sejumlah 36 responden. Data dianalisis dengan *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test dengan nilai p-value = 0,003 < 0,05 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima. Maka dapat disimpulkan secara statistik adanya pengaruh pemberian edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. Kesimpulan pada penelitian ini adalah pemberian edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche.*

Kata kunci : Buku *Pop Up*, Pengetahuan tentang Menarche, Remaja putri

ABSTRACT

Menarche is a sign of puberty in adolescent girls that often leads to anxiety and confusion if not accompanied by a good understanding. Education about menarche is essential so that adolescent girls can prepare both physically and mentally. One effective educational medium is a pop-up book, which has an interactive design, including three- dimensional elements and attractive visuals. This study aims to determine the effect of menarche education using pop-up books on the knowledge of adolescent girls. This research design uses a quantitative method with a pre-experimental approach. The population of this study consists of 78 adolescent girls from fifth and sixth grades at SDI Luqman Al Hakim Bojonegoro. The sample for this study was selected using purposive sampling, with the criterion of having not yet experienced menarche, amounting to 36 respondents. The data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test. The results of this study show a significant difference between the pre-test and post-test with a p-value of 0.003 < 0.05, meaning that H0 is rejected and H1 is accepted. Therefore, it can be concluded statistically that there is an effect of menarche education using pop-up books on the knowledge level of adolescent girls. The conclusion of this study is that providing menarche education using pop-up books is an effective way to increase adolescent girls' knowledge about menarche.

***Keywords** : Pop up Book, Knowledge about Menarche, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Seiring perkembangan biologis, remaja putri akan menjalani suatu fase dimana remaja akan mencapai tahapan kematangan organ-organ seksual yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi yang disebut dengan pubertas. Pubertas pada remaja putri dapat ditandai dengan perubahan hormonal yang menyebabkan datangnya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan *menarche* (Solihah, 2013) dalam (Juwita, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2018) dalam Anggraeni et al (2023) umur *menarche* di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan di SD Integral Luqman Al Hakim Bojonegoro didapatkan data jumlah siswi kelas V dan VI sebanyak 78 siswi. Penulis melakukan diskusi dengan tanya jawab didapatkan dari 8 orang mengatakan belum mengetahui banyak tentang *menarche*.

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia sepuluh tahun sampai enam belas tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Pengertian menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009) dalam (Mahmudah, 2023).Bagi remaja putri, menstruasi pertama selalu diikuti dengan rasa malu dan takut. Remaja hendaknya di bekali dengan pemahaman bahwa menstruasi harus dilalui dengan ketenangan. Datangnya *menarche* pada remaja perempuan dapat menimbulkan reaksi yang positif maupun negatif, bila mereka sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi, maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negative lainnya yaitu gangguan pada psikologis maupun gangguan fisik, tapi bila mereka kurang memperoleh informasi maka akan merasakan pengalaman yang negatif. Pendidikan kesehatan terhadap

peningkatan tingkat pengetahuan tentang *menarche* mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh antara penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang *menarche* (Lea, 2018) dalam (Deade et al, 2021).

Sumber pengetahuan remaja tentang pubertas yang paling mudah, seharusnya dapat diperoleh dari keluarga dan sekolah. Pada umumnya, remaja belajar tentang menstruasi dari ibunya namun faktanya bahwa pada masyarakat dengan pendidikan rendah, kurangnya akses informasi dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya penyampaian informasi mengenai menstruasi, menyebabkan diskusi mengenai hal ini bukanlah hal penting yang dirasa perlu untuk dibicarakan secara terbuka kepada remaja perempuan (Afifah, A., & Hastuti, 2019).

Pendidikan kesehatan reproduksi saat ini masih disampaikan secara umum, namun kurang fokus dan kurang menarik bagi remaja putri sebagai sasaran utama dari pendidikan tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pendidikan kesehatan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi remaja putri, salah satunya melalui penggunaan media. Ada banyak media yang digunakan untuk promosi kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik, poster, dan buku *pop up*.

Manfaat dari media *pop up book* dapat membantu meningkatkan kemampuan membaca anak karena anak tertarik untuk membacanya, dengan ketertarikan tersebut bisa menumbuhkan kecintaan anak terhadap membaca, sehingga tumbuhnya minat untuk membaca setiap harinya. Selain itu, *pop up book* juga mampu membuat anak berimajinasi pada saat membacanya. Terdapat beberapa penelitian tentang pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche,* pada penelitian Zantyka, (2019) masih menggunkan metode ceramah, pada penelitian Hidayah (2019) menggunakan media komik. *GAP research* pada penelitian ini adalah media yang akan digunakan peneliti untuk memberikan Pendidikan kesehatan yaitu dengan media buku *pop up.*

Penelitian ini perlu dilakukan karena keterbatasan informasi mengenai menarche dapat memunculkan berbagai dampak negatif, seperti rasa takut, kebingungan, dan kecemasan. Selain itu, stigma sosial dan tabu budaya yang masih melekat dalam pembicaraan mengenai kesehatan reproduksi turut memperparah kurangnya akses informasi bagi remaja awal. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak remaja awal. Buku *pop up* menjadi salah satu solusi potensial yang relevan untuk menyampaikan edukasi mengenai *menarche*. Buku *pop up*, dengan desain yang interaktif, visual yang menarik, dan bahasa yang sederhana, mampu menarik perhatian anak remaja awal sekaligus memudahkan mereka memahami informasi yang diberikan. Media ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendukung eksplorasi pengetahuan secara mandiri.

Upaya yang dapat dilakukan untuk untuk mengurangi dampak negatif apabila remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang baik mengenai menarche adalah melalui program pendidikan kesehatan yang disusun interaktif dan berbasis dengan kebutuhan remaja. Program pendidikan kesehatan dapat dirancang untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan mengenai *menarche*, melibatkan metode pembelajaran yang menarik seperti diskusi kelompok, video edukasi, maupun Pendidikan kesehatan dengan media yang menarik. Selain itu, dukungan keluarga dan tenaga pendidik juga sangat penting dalam membentuk pemahaman yang postif terhadap menstruasi sebagai bagian alami dari perkembangan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pre-test post-test design.*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI SDI Luqman Al Hakim Bojonegoro sebanyak 78 responden. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI SDI Luqman Al Hakim Bojonegoro yang sudah mengalami menarche sebanyak 36 responden

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No	Karakteristik Kelas	Frekuensi	%
1.	V	26	72,2%
2.	VI	10	27,8%
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi kelas dari 36 responden, yang dapat di lihat dari data di atas bahwa sebagian besar responden atau sebanyak 26 responden (72,2%) merupakan siswi kelas V dan kurang dari sebagian responden atau sebanyak 10 responden (27,8%) merupakan siswi kelas VI.

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1.	10	9	25,0%
2.	11	20	55,6%
3.	12	7	19,4%
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kurang dari sebagian responden atau sebanyak 9 siswi (25,0%) berusia 9 tahun, lebih dari sebagian responden atau sebanyak 20 siswi (55,6%) berusia 11 tahun, kurang dari sebagian responden atau sebanyak 7 siswi (1 9,4%) berusia 12 tahun.

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan status *menarche*

No	Status *Menarche*	Frekuensi	%
1.	Belum *Menarche*	36	100%
2.	Sudah *Menarche*	-	-
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden atau sebnayak 36 siswi (100%) belum mengalami *menarche.*

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi yang didapat tentang *menarche*

No.	Sumber Informasi	Frekuensi	Presentase
1.	Media	2	5,6%
2.	Orang Sekitar	19	52,8%
3.	Media dan Orang Sekitar	15	41,7%
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kurang dari sebagian responden atau sebanyak 2 siswi (5,6%) hanya mendapat informasi tentang *menarche* dari media saja, lebih dari sebagian responden atau sebanyak 19 siswi (52,8%) hanya mendapat informasi tentang *menarche* dari orang sekitar saja, kurang dari sebagian responden atau sebanyak 15 siswi (41,7%) mendapat informasi tentang *menarche* dari keduanya yaitu media dan orang sekitar.

Tabel 5.5 Hasil *pre test* sebelum diberikan edukasi *menarc*he menggunakan media buku *pop up*

Tingkat Pengetahuan Menarche	Pre test	
	N	%
Baik	15	41,7%
Cukup	21	58,3%
Kurang	-	-
Total	36	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi didapatkan lebih dari sebagian responden atau sebanyak 21 siswi (58,3%) memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang dari sebagian responden atau 15 siswi (41,7%) memeiliki pengetahuan yang baik.

Tabel 5.6 Hasil *post test* sesudah diberikan edukasi menarche menggunakan media buku *pop up*

Tingkat Pengetahuan *Menarc*he	Post test	
	N	%
Baik	33	91,7%
Cukup	3	8,3%
Kurang	-	-
Total	35	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa setelah dilakukan edukasi *menarche* menggunakan media buku *pop up,* mayoritas responden atau sebanyak 33 siswi (91,7%) memiliki pengetahuan yang baik dan kurang dari sebagian atau sebanyak 3 siswi (8,3%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang *menarche*.

Tabel 5.7 Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi *Menarc*he menggunakan Media Buku *Pop Up* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

No.	Pengetahuan tentang *Menarc*he	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1.	Baik	15	41,7 %	33	91,7 %
2.	Cukup	21	58,3 %	3	8,3 %
3.	Kurang	-	-	-	-

Uji *wilcoxon* (*p value* = 0,003<0,05)

.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS 16 disimpulkan bahwa edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri yaitu dengan nilai p value = 0,003<0,05.

PEMBAHASAN

Hasil analisa uji statistik *wilcoxon* menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test dengan nilai p value = 0,003 < 0,05 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukan bahwa adanya pengaruh edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Ilyas et al (2020) Edukasi atau Pendidikan adalah usaha yang disengaja untuk melakukan apa yang diinginkan seseorang untuk mempengaruhi dan bertindak sebagai bentuk kegiatannya, baik individu, kelompok atau masyarakat. Edukasi merupakan suatu kegiatan atau proses memberikan pengetahuan kepada seseorang sehingga dari yang tadinya belum tahu menjadi mengetahuinya dan dapat melakukan hal yang diedukasikan tersebut. Menurut WHO (1954) menyatakan bahwa secara umum, tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan.

Berdasarkan hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa ada 21 siswi mengalami peningkatan pengetahuan, presentase sebelum edukasi yaitu 41,7% dengan kategori baik dan presentase sesudah edukasi yaitu 91,7% dengan kategori baik. Penggunaan media buku *pop up* pada edukasi kesehatan ini dapat meningkatkan kemampuan pada responden karena dengan desain yang interaktif, visual yang menarik, dan bahasa yang sederhana, mampu menarik perhatian anak remaja awal sekaligus memudahkan mereka memahami informasi yang diberikan. Media ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendukung eksplorasi pengetahuan secara mandiri.

Teori tentang buku *pop up* menurut Taylor et al dalam Akbar (2020) menyatakan bahwa halaman buku yang muncul dapat membuat orang merasa terkejut dan menyenangkan. Media buku *pop up* cocok untuk digunakan sebagai media pengajaran, terutama dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche*. Buku *pop up* diisi dengan tulisan dan gambar yang menarik sehingga dapat membangun pemahaman yang lebih baik karena tampilan tiga dimensi yang lebih nyata dan mudah dipahami oleh remaja putri.

Data yang diperoleh peneliti dari responden yang mengikuti kegiatan edukasi *menarche* menggunkaan media buku *pop up,* sebelumnya sebanyak 15 siswi memiliki pengetahuan baik (41,7%). Pada post test didapatkan sebanyak 33 responden mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan baik yaitu (91,7%). Peran media menjadi penting dalam membentuk pengetahuan seseorang dalam memahami masalah kesehatan. Informasi yang kurang tepat, akan sangat mempengaruhi pengetahuan yang menjadi kurang tepat juga. Media pembelajaran merupakan unsur yang penting dalam proses pembelajaran. Pemakaian media pembelajaran dapat menumbuhkan minat siswa untuk belajar hal baru dalam materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga dapat dengan mudah dipahami. Media pembelajaran yang menarik bagi siswa

dapat menjadi rangsangan bagi siswa dalam proses pembelajaran (Nurfadillah, 2021).

Menurut peneliti adanya peningkatan nilai yang signifikan pada saat pre (41,7%) and post test (91,7%) dipengaruhi oleh minat dan ketertarikan remaja putri pada tema dan juga media yang digunakan untuk edukasi. Tingginya minat seseorang terhadap informasi yang berkaitan dengan proses tentang dirinya yang nantinya akan menghadapi kejadian tersebut, maka seseorang akan lebih termotivasi dalam pemberian pendidikan kesehatan. Edukasi kesehatan dengan media buku *pop up* dalam dapat mempermudah penyampaian materi karena peserta akan merasa penasaran, tertarik, serta dapat beriteraksi dengan media buku *pop up* yang memiliki bagian yang dapat bergerak atau memiliki unsur tiga dimensi serta memberikan visualisasi yang lebih menarik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayundita (2023) didapatkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *pop up book* mayoritas responden masuk dalam tingkat kemampuan anak dalam mengenal risiko dan pencegahan cedera kategori baik sebanyak 35 anak (71,4%).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian edukasi dengan buku *pop up* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menarche.* Keunggulan media buku *pop up* yaitu lebih mudah dipahami karena bahasanya yang sederhana dan memiliki unsur tiga dimensi serta memberikan visualisasi yang lebih menarik. Buku *pop up* juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendukung eksplorasi pengetahuan secara mandiri.

Peneliti juga berpendapat selain pengaruh dari edukasi dengan media buku *pop up* terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri. beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi adalah usia, tingkat kecerdasan, kesiapan belajar, pengalaman dan pengetahuan. Selain itu faktor eksternal juga ikut andil dalam peningkatan pengetahuan remaja putri seperti lingkungan pendidikan dan dukungan dari keluarga serta guru.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi *menarche* menggunakan media buku *pop up* lebih dari sebagian responden atau sebanyak 21 siswi (58,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, kurang dari sebagian responden atau sebanyak 15 siswi (41,7%) memiliki pengetahuan yang baik.
2. Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi *menarche* menggunakan media buku *pop up* adalah mayoritas responden atau sebanyak 33 siswi (91,7%) memiliki pengetahuan yang baik, kurang dari sebagian responden atau sebanyak 3 siswi (8,3%) memiliki pengetahuan yang cukup.
3. Hasil analisa uji statistik *wilcoxon* menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test dengan nilai p value = 0,003 < 0,05 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukan bahwa adanya pengaruh edukasi *menarche* dengan media buku *pop up* terhadap tingkat pengetahuan remaja Putri.

SARAN

1. Bagi Peneliti
   Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti serta dapat menghasilkan luaran yang bermanfaat.
2. Bagi Responden
   Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat terutama bagi remaja putri dalam meningkatkan pengetahuan mengenai *menarche*, serta dapat menerapkan pengetahuan yang telah di dapat sehingga dapat menghadapi masa *menarche* dengan siap.
3. Bagi Sekolah
   Luaran dalam penelitian diharapkan dapat menambah kepustakaan sebagai bahan bacaan tentang *menarche,* serta dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menyusun program atau kebijakan yang mendukung pendidikan kesehatan menghadapi *menarche.*
4. Bagi Institusi
   Menambah kepustakaan sebagai bahan bacaan maupun referensi

selanjutnya tentang pengaruh edukasi dengan media buku *pop up dan* pengetahuan mengenai *menarche.*

5. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan edukasi *menarche* hanya dengan buku *pop up* saja, tanpa menggunakan metode ceramah, agar efektifitas dari buku *pop up* dapat diketahui lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A., & Hastuti, T. P. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas v dan vi di sd negeri dangkel parakan temanggung tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, *5*(11), 49-61.

Akbar, A. (2020). Pengaruh media pop-up terhadap peningkatan pengetahuan dan kesehatan gigi dan mulut siswa-siswi di Sekolah Dasar No. 19 Limboro, Majene. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, *2*(1).

ANGGRAINI, F. D., HIKMAWATI, N., & WAHYUNINGSIH, S. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Siswi Kelas 4, 5, dan 6 di SDN Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajan.

Alini, T. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, *6*(3), 18-25.

Deade, F. M., Ernita, L., & Nugrahmi, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan terhadap Kesiapan Remaja Putri Pra-Pubertas dalam Menghadapi Menarche Di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. *Jurnal Ners*, *6*(1), 67-74.

Hidayah Ms, N. (2020). *PENGARUH MEDIA KOMIK EDUKASI MENARCHE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI KELAS V DALAM KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Jatmika, S. E. D., Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan.

Indarsita, D., & Purba, Y. (2017). Pengetahuan Dan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri No 064023 Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, *12*(2), 183-188.

Juwita, S. (2019). Hubungan dukungan ibu dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *1*(2), 166-175.

Kulsum, D., Sukaesih, N. S., & Haryeti, P. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA POP-UP BOOK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR MENGENAI MIOPIA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 828-834.

Mahmudah, L. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESIAPAN REMAJA MENGHADAPI MENARCHE: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 1988-1995.

Notoatmodjo. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Novitasari, Y., & Fauziddin, M. (2022). Analisis literasi digital tenaga pendidik pada pendidikan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(4), 3570-3577.

Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan dan psikologi anak SD kelas atas saat menghadapi menstruasi pertama kali. *Inspiratif Pendidikan*, *10*(1), 54-66.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Permadi, D., Ma'ruf, M. I., & Wijayanti, J. A. (2020). Rancangan pop-up book freight forwarding sebagai media pembelajaran mandiri. *Jurnal Logistik Bisnis*, *10*(1), 56-60.

Sari, N., & Liansari, V. (2023). *Pengaruh media pembelajaran pop-up book terhadap keterampilan membaca nyaring pada peserta didik sekolah dasar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 8 (1), 3020–3034*.

Sari, N. A., & Endiyono, E. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Dengan Media Buku Terhadap Tingkat Pengetahuan Anak Usia Sekolah. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 558-561.

Sabila Dintika Bastari, Y. (2022). *FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI* (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).

Sa'adah, L. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis - Lailatus Sa'adah*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

Sembiring, T. B., Wahyono, D., Angkejaya, O. W., Aji, L. J., & P., R. Y. L. (2023). *Metodologi Penelitian*. Pt Mafy Media Literasi Indonesia.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3).

Swarjana, i K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Andi. Zantyka, D. A., Kasiati, K., & Handayani, S.(2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Pra-Pubertas Tentang Menarche. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *3*(3),258-2