



---

**Hubungan Antara Kesiapan Menghadapi *Menarche* dan Sikap  
terhadap Mitos Menstruasi pada Remaja Awal**

---

Esti Pratiwi Yosin<sup>1\*</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>1</sup>,

Dovi Dwi Mardiyah Ningsih<sup>1</sup>, Dwi Anik Karya Setiawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup> Program Diploma Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author: Esti Pratiwi Yosin

Email: [estipratiwi77@gmail.com](mailto:estipratiwi77@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

*Menarche* merupakan fase perkembangan kritis bagi remaja awal yang sering kali memicu kecemasan akibat keterbatasan pengetahuan dan stigma budaya terkait mitos menstruasi. Ketiadaan edukasi formal pra-menarche menyebabkan remaja rentan menginternalisasi tabu budaya yang tidak rasional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesiapan menghadapi *menarche* dengan sikap terhadap mitos menstruasi pada remaja awal di MI Nidhomiyah Jombang. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* diterapkan pada 93 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* (20 butir) serta kuesioner sikap terhadap mitos menstruasi (15 butir) yang telah teruji valid dan reliabel, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,0% responden memiliki kesiapan yang baik, dan 52,7% menunjukkan sikap menolak mitos/rasional. Analisis statistik mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara kesiapan menghadapi *menarche* dengan sikap terhadap mitos menstruasi ( $p=0,021$ ). Kesiapan tersebut berfungsi sebagai filter kognitif pelindung yang meningkatkan kemampuan berpikir kritis remaja. Rekomendasi dari penelitian ini adalah urgensi bagi institusi pendidikan dan penyedia layanan kesehatan untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur guna meningkatkan kesiapan psikologis sekaligus memutus rantai kepercayaan mitos.

**Kata Kunci:** *Menarche*; Mitos menstruasi; Kesiapan; Remaja awal

**ABSTRACT**

*Menarche* is a critical developmental phase for early adolescents that frequently triggers anxiety due to limited knowledge and cultural stigmas surrounding menstrual myths. The absence of formal pre-menarcheal education leaves adolescents vulnerable to internalizing irrational cultural taboos. This study aimed to analyze the relationship between readiness for *menarche* and attitudes toward menstrual myths among early adolescents at MI Nidhomiyah Jombang. A quantitative research design with a *cross-sectional* approach was applied to 93 respondents selected through *purposive sampling*. Data were collected using a readiness for *menarche* questionnaire (20 items) and an attitudes toward menstrual myths questionnaire (15 items) that had been tested for validity and reliability, then analyzed using the *Chi-Square* test. The results showed that 57.0% of respondents possessed good readiness, and 52.7% demonstrated a myth-rejecting/rational attitude. Statistical analysis confirmed a significant relationship between readiness for *menarche* and attitudes toward menstrual myths ( $p=0.021$ ). This readiness serves as a protective cognitive filter that enhances adolescents' critical thinking. The recommendation of this study highlights the urgency for educational institutions and healthcare providers to integrate structured reproductive health education to improve psychological readiness while breaking the cycle of myth adherence.

**Keyword:** *Menarche*; Menstrual myths; Readiness; Early adolescents

## PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang kritis, biasanya berkisar antara usia 10 hingga 12 tahun, yang ditandai dengan onset pubertas dan *menarche* (menstruasi pertama) (Afiliany *et al.*, 2025). *Menarche* berfungsi sebagai indikator utama kematangan biologis dan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor gizi, genetik, dan sosioekonomi (Putra *et al.*, 2025).

Meskipun terjadi secara alami, banyak remaja awal menghadapi tantangan signifikan dalam mempersiapkan diri menghadapi *menarche*. Pengetahuan yang tidak memadai sering kali memicu kecemasan, ketakutan, dan kebingungan, karena anak perempuan kesulitan membedakan antara informasi kesehatan yang akurat dan mitos budaya yang berkembang pesat (Jessica & Puji, 2025). Laporan global menunjukkan bahwa sekitar 52% remaja putri di negara berkembang mengalami kecemasan saat *menarche* karena kurangnya kesiapan informasi (Gao *et al.*, 2025). Data UNICEF menyoroti bahwa lebih dari 500 juta perempuan dan remaja di seluruh dunia dipengaruhi oleh stigma menstruasi, dengan 40% hingga 60% remaja awal di Asia Selatan dan Afrika mempercayai setidaknya satu mitos menstruasi (Ghandour *et al.*, 2022). Tren serupa terlihat di Indonesia, di mana survei nasional melaporkan bahwa 43% remaja putri belum menerima edukasi menstruasi formal sebelum *menarche*, dan lebih dari 50% masih mematuhi mitos-mitos yang membatasi terkait pola makan dan aktivitas (Retni *et al.*, 2023). Rendahnya literasi ini sejalan dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi memiliki korelasi langsung terhadap minat dan partisipasi aktif remaja dalam program pelayanan kesehatan remaja. Ketika akses informasi dan keterlibatan remaja pada layanan kesehatan reproduksi minim, celah ini dengan cepat diisi oleh sumber informasi informal yang tidak akurat (Ariantini *et al.*, 2023).

Studi pendahuluan di MI Nidhomiyah Jombang mengungkapkan bahwa 6 dari 10 responden merasa tidak siap menghadapi *menarche*, terutama karena mengandalkan sumber informal dan menginternalisasi berbagai pantangan non-medis. Secara klinis, internalisasi mitos menstruasi yang keliru, seperti pembatasan membersihkan organ intim atau pantangan nutrisi tertentu, berdampak langsung pada buruknya manajemen higiene menstruasi. Manifestasi klinis dari perilaku ini adalah peningkatan kerentanan terhadap infeksi saluran reproduksi dan infeksi saluran kemih yang dapat mengancam kesehatan reproduksi jangka panjang (Uzoechi *et al.*, 2023). Sementara dari aspek psikologis, penerimaan terhadap mitos negatif ini mengaburkan fakta medis sehingga memicu distress emosional, kecemasan akut, serta terbentuknya stigma diri yang memandang menstruasi sebagai kondisi yang kotor atau memalukan. Tekanan psikologis pada fase awal pubertas ini berisiko menurunkan rasa percaya diri, memicu depresi, dan mengganggu konsentrasi belajar siswi (Cherenack & Sikkema, 2022).

Kesiapan menghadapi *menarche* pada dasarnya dibentuk oleh pengetahuan, dukungan psikologis, dan lingkungan keluarga (Cherenack & Sikkema, 2022). Sikap yang terbentuk selama periode ini sangat penting, karena memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi di kemudian hari (Long *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara ilmiah hubungan antara kesiapan menghadapi *menarche* dengan sikap terhadap mitos menstruasi. Temuan ini diharapkan dapat memberikan data yang relevan untuk mendukung perencanaan edukasi kesehatan reproduksi yang terarah dan sensitif terhadap budaya di MI Nidhomiyah Jombang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross-sectional. Metode ini tepat untuk

menyelidiki hubungan antara faktor risiko atau paparan (independen) dengan konsekuensi atau akibat (dependen), di mana pengumpulan data untuk kedua variabel dilakukan secara bersamaan. Penelitian dilakukan di MI Nidhomiyah Jombang pada tanggal 6 April 2026.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswi kelas V dan VI yang berjumlah 122 siswi. Berdasarkan rumus Slovin dengan margin of error 0,05, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 93 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana penentuan sampel didasarkan pada pertimbangan khusus peneliti guna memilih responden yang benar-benar representatif dalam merepresentasikan fenomena transisi *menarche* pada fase remaja awal. Kriteria inklusi meliputi: siswi kelas V dan VI, dikategorikan sebagai remaja awal (berusia 10 hingga 13 tahun), telah mengalami atau berada dalam fase awal *menarche*, dan bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi meliputi ketidakhadiran saat pengumpulan data atau tidak menyelesaikan kuesioner. Melalui penerapan kriteria seleksi yang ketat tersebut, diperoleh jumlah sampel definitif sebanyak 93 siswi yang memenuhi seluruh syarat karakteristik penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel utama. Variabel independen, Kesiapan Menghadapi *Menarche*, diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 butir pernyataan yang mencakup indikator pengetahuan, kesiapan emosional, kesiapan sikap, dan kesiapan perilaku. Instrumen ini menggunakan skala Likert 4 poin (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) dengan skor 1–4 untuk pernyataan positif dan pembalikan skor (4–1) untuk pernyataan negatif. Skor total dikategorikan menjadi "Menolak Mitos / Rasional" atau "Mendukung Mitos / Tidak Rasional" berdasarkan nilai median.

Variabel dependen, Sikap Terhadap Mitos Menstruasi, diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencerminkan komponen kognitif, afektif, dan konatif. Instrumen ini juga mengadopsi skala Likert 4 poin dengan

sistem skoring yang sama, termasuk pembalikan skor pada pernyataan negatif. Skor total dikategorikan menjadi "Positif" atau "Negatif" berdasarkan nilai median.

Sebelum digunakan, kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan pada kedua kuesioner dinyatakan valid karena nilai *r*-hitung dari masing-masing item lebih besar dari *r*-tabel. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien masing-masing sebesar 0,812 untuk kuesioner kesiapan *menarche* dan 0,785 untuk kuesioner sikap terhadap mitos menstruasi, sehingga kedua instrumen dinyatakan andal (*reliable*) untuk pengumpulan data.

Pengumpulan data melibatkan data primer dari responden dan data sekunder dari catatan administrasi sekolah. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika termasuk *non-maleficence*, *beneficence*, otonomi, anonimitas, keadilan, kerahasiaan, kejujuran (*veracity*), *informed consent*, dan tanpa paksaan (*non-inducement*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 93 siswi MI Nidhomiyah Jombang yang memenuhi kriteria inklusi penelitian dan bersedia menjadi responden.

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik          | Kategori             | f  | %    |
|------------------------|----------------------|----|------|
| Usia (tahun)           | 10–11                | 33 | 35.5 |
|                        | 12–13                | 60 | 64.5 |
| Kelas                  | V                    | 42 | 45.2 |
|                        | VI                   | 51 | 54.8 |
| Status <i>Menarche</i> | <i>Menarche</i>      | 56 | 60.2 |
|                        | Pra- <i>menarche</i> | 37 | 39.8 |
| Sumber Info            | Orang Tua            | 49 | 52.7 |
|                        | Guru/Teman Sebaya    | 44 | 47.3 |

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 12–13 tahun (64,5%) dan merupakan siswi kelas VI (54,8%). Mengenai status menarche, lebih dari separuh responden telah mengalami menarche (60,2%), dan orang tua menjadi sumber informasi utama mengenai menstruasi bagi 52,7% responden.

Tabel 2. Distribusi Kesiapan Menghadapi Menarche

| Kategori   | f  | %     |
|------------|----|-------|
| Siap       | 53 | 57.0  |
| Tidak Siap | 40 | 43.0  |
| Total      | 93 | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 2, ditemukan bahwa 57,0% responden dikategorikan "Siap" menghadapi menarche, sedangkan 43,0% sisanya berada dalam kategori "Tidak Siap".

Tabel 3. Distribusi Sikap Terhadap Mitos Menstruasi

| Kategori                         | f  | %     |
|----------------------------------|----|-------|
| Menolak Mitos / Rasional         | 49 | 52.7  |
| Mendukung Mitos / Tidak Rasional | 44 | 47.3  |
| Total                            | 93 | 100.0 |

**Tabel 3 menunjukkan bahwa 52,7% responden memiliki sikap menolak mitos / rasional, sedangkan 47,3% memiliki sikap mendukung mitos / tidak rasional.**

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Kesiapan Menghadapi Menarche dan Sikap Terhadap Mitos Menstruasi

| Kesiapan Menghadapi Menarche | Sikap Terhadap Mitos Menstruasi |      |                                  |      | Total |       |
|------------------------------|---------------------------------|------|----------------------------------|------|-------|-------|
|                              | Menolak Mitos / Rasional        |      | Mendukung Mitos / Tidak Rasional |      |       |       |
|                              | f                               | %    | f                                | %    | f     | %     |
|                              | Siap                            | 37   | 39.8                             | 16   | 17.2  | 53    |
| Tidak siap                   | 12                              | 12.9 | 28                               | 30.1 | 40    | 43.0  |
| Total                        | 49                              | 52.7 | 44                               | 47.3 | 93    | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa di antara responden yang "Siap" menghadapi *menarche*, proporsi yang menunjukkan sikap menolak mitos / rasional jauh lebih tinggi (39,8%) dibandingkan dengan mereka yang menunjukkan sikap mendukung mitos / tidak rasional (17,2%). Sebaliknya, pada kelompok responden yang "Tidak Siap", mayoritas justru mendukung mitos / tidak rasional (30,1%).

Uji Chi-Square menghasilkan nilai *p*-value sebesar 0,021, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesiapan menghadapi menarche dengan sikap terhadap mitos menstruasi pada remaja awal di MI Nidhomiyah Jombang.

Mayoritas responden berada pada rentang usia 12–13 tahun (64,5%), menunjukkan bahwa mereka berada dalam fase remaja awal (10–14 tahun), sebuah periode transisi kritis yang ditandai dengan perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk *menarche*. Temuan bahwa 57,0% responden "Siap" menghadapi *menarche* menunjukkan bahwa mayoritas memiliki pemahaman dasar tentang transisi tersebut; namun, angka 43,0% yang masih "Tidak Siap" cukup memprihatinkan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berada pada usia optimal untuk edukasi kesehatan reproduksi, sebagian besar remaja awal masih kekurangan kesiapan psikologis dan informasi yang diperlukan untuk menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* bukan sekadar peristiwa biologis melainkan proses multifaset yang melibatkan adaptasi psikologis dan perolehan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Ketidaksiapan informasi tidak hanya membuat remaja rentan memercayai tabu budaya, tetapi juga mempersulit mereka dalam mengelola keluhan fisik yang menyertai siklus menstruasi, seperti nyeri dismenorea primer yang dapat mengganggu fungsi mental dan aktivitas fisik harian remaja (Triagustina *et al.*, 2024).

Mengenai sikap terhadap mitos

menstruasi, penelitian ini menemukan bahwa 52,7% responden memiliki sikap menolak mitos / rasional, sedangkan 47,3% memiliki sikap mendukung mitos / tidak rasional. Ini berarti hampir setengah dari siswi di MI Nidhomiyah Jombang masih mengandalkan atau dipengaruhi oleh kepercayaan yang tidak ilmiah. Hasil ini konsisten dengan temuan yang menunjukkan bahwa remaja awal sangat rentan untuk menginternalisasi narasi budaya ketika mereka kurang memiliki literasi berbasis medis yang memadai (Afliany *et al.*, 2025). Pengaruh lingkungan rumah terlihat jelas, di mana 52,7% responden menyebutkan orang tua sebagai sumber informasi utama mereka. Jika sumber informasi ini tidak dibekali dengan pengetahuan medis yang akurat, terdapat risiko bahwa mitos mengenai pembatasan makanan dan kebersihan akan terus diwariskan dari generasi ke generasi.

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,021 ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kesiapan menghadapi *menarche* dengan sikap terhadap mitos menstruasi. Responden yang "Siap" cenderung menunjukkan sikap yang menolak mitos secara rasional, sedangkan mereka yang "Tidak Siap" secara signifikan lebih mungkin memiliki sikap yang mendukung mitos atau tidak rasional. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan berfungsi sebagai filter kognitif pelindung. Ketika seorang remaja siap, ia akan lebih mampu mengevaluasi informasi secara kritis dan menolak tabu yang tidak berdasar. Sebaliknya, tidak adanya kesiapan ini menyebabkan ketidakpastian, membuat remaja lebih bergantung pada mitos sebagai mekanisme untuk memahami perubahan tubuh mereka (Uzoechi *et al.*, 2023).

Temuan ini mendukung teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa kesiapan kognitif merupakan awal dari sikap kesehatan yang rasional (Rahman & Sciara, 2022). Selain itu, bukti terbaru menyoroti bahwa integrasi edukasi

kesehatan reproduksi sangat penting untuk menjembatani kesenjangan antara kesiapan biologis dan persepsi sosial (Marianti *et al.*, 2022). Dengan menyediakan informasi yang akurat, siklus sikap berbasis mitos dapat diputus. Oleh karena itu, hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan dasar pemikiran yang jelas bagi sekolah dan penyedia layanan kesehatan untuk menerapkan intervensi terarah yang berfokus pada kesiapan informasi dan pemikiran kritis mengenai kesehatan menstruasi, melampaui instruksi tradisional untuk mengatasi mitos budaya yang masih bertahan di lingkungan remaja awal.

## SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap remaja awal dalam merespons mitos menstruasi di MI Nidhomiyah Jombang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah siap menghadapi *menarche*, dan sebagian besar pula telah menunjukkan sikap yang rasional atau menolak mitos menstruasi. Kesiapan yang matang ini terbukti mempermudah siswi untuk berpikir rasional, sedangkan ketidaksiapan membuat mereka lebih rentan mempercayai mitos non-medis. Sebagai rekomendasi, pihak sekolah dan penyedia layanan kesehatan perlu bersinergi menyusun program edukasi kesehatan reproduksi berkala guna meningkatkan kesiapan psikologis siswi sekaligus melatih kemampuan berpikir kritis untuk menyangkal mitos menstruasi yang masih bertahan di lingkungan sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, para guru, dan seluruh siswi MI Nidhomiyah Jombang yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan penuh sebagai responden dalam penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Institut Teknologi Sains dan

Kesehatan Insan Cendekia Medika (ITSKes ICME) Jombang atas dukungan akademik yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiliany, A., Suryawan, A., Rize, |, & Amalia, B. (2025). The Relationship Between Age and Level of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade IV - VI Female Students at Kertajaya Elementary School. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 7(1), 261–269. <https://doi.org/10.54832/PHJ.V7I1.1068>
- Ariantini, N. W. P., Sumawati, N. M. R., & Purnamayanthi, P. P. I. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Minat Remaja dalam Kegiatan Posyandu Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati I. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 44–49. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.92>
- Cherenack, E. M., & Sikkema, K. J. (2022). Puberty- and Menstruation-Related Stressors Are Associated with Depression, Anxiety, and Reproductive Tract Infection Symptoms Among Adolescent Girls in Tanzania. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 160–174. <https://doi.org/10.1007/S12529-021-10005-1/METRICS>
- Gao, Y., Wang, J., He, M., Jiang, R., Du, Y., & Chen, Q. (2025). Menarche education and emotional preparedness: A cross-sectional survey study of Chinese adolescent girls. *Heliyon*, 11(4), e42904. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2025.E42904>
- Ghandour, R., Hammoudeh, W., Giacaman, R., Holmboe-Ottesen, G., & Fjeld, H. E. (2022). Coming of age: a qualitative study of adolescent girls' menstrual preparedness in Palestinian refugee camps in the West Bank and Jordan. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 30(1), 2111793. <https://doi.org/10.1080/26410397.2022.2111793>
- Jessica, R. A., & Puji, E. (2025). Knowledge about menstruation with readiness to face menarche of elementary school students in the era of reproductive health education. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 14(1), 174–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v14i1.1265>
- Long, J. L., Haver, J., Mendoza, P., & Vargas Kotasek, S. M. (2022). The More You Know, the Less You Stress: Menstrual Health Literacy in Schools Reduces Menstruation-Related Stress and Increases Self-Efficacy for Very Young Adolescent Girls in Mexico. *Frontiers in Global Women's Health*, 3(April), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.859797>
- Marianti, L., Kushendar, K., & Fitri, H. U. (2022). Parenting information for parents: Efforts to prepare children to experience menarche in prepubertal young girls. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.24042/KONS.V9I2.14020>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (edisi revisi 2012). *Jakarta: Rineka Cipta*, 260. <https://www.belbuk.com/promosi-kesehatan-dan-perilaku-kesehatan-edisi-revisi-2012/produk/1899>
- Putra, K. W. R., Fiddaroini, F. N., & Kurniawan, V. E. (2025). Primary School Students' Knowledge About Menarche and Their Readiness: A Comparative Study. *Public Health of Indonesia*, 11(2), 148–156. <https://doi.org/10.36685/phi.v11i2.985>
- Rahman, M., & Sciara, G. C. (2022). Travel attitudes, the built environment and travel behavior relationships: Causal insights from social psychology theories. *Transport Policy*, 123, 44–54. <https://doi.org/10.1016/J.TRANPOL.2022.04.012>
- Retni, A., Harismayanti, Sudirman, A. N., & Daud, A. W. (2023). Kesiapan Siswi

- Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 51.
- Triagustina, I., Pasiriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2024). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. *Jurnal Genta Kebidanan*, 13(2), 1–6.  
<https://doi.org/10.36049/JGK.V13I2.149>
- Uzoechi, C. A., Parsa, A. D., Mahmud, I., Alasqah, I., Kabir, R., Uzoechi, C. A., Parsa, A. D., Mahmud, I., Alasqah, I., & Kabir, R. (2023). Menstruation among In-School Adolescent Girls and Its Literacy and Practices in Nigeria: A Systematic Review. *Medicina* 2023, Vol. 59, 59(12).  
<https://doi.org/10.3390/MEDICINA59122073>