

Article

Pendidikan Kesehatan dengan Media *Menarche* Flashcard Islami tentang *Menarche* terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Siswi

Ivanica Anggi Amadeaz¹, Isna Hikmawati², Happy Dwi Aprilina¹, Tina Muzaenah¹¹ Bagian Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto² Epidemiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto* Correspondence : ivanicaanggi@gmail.com

Abstrak: Adolescence is a transitional period from childhood to adolescence. Menarche is the first menstruation experienced by adolescents at the age of 10-16 years. Anxiety about menarche is anxiety in adolescents caused by a lack of knowledge about menarche. The purpose of this study was to determine the effect of health education using Islamic menarche flashcard media on the level of knowledge and anxiety in facing menarche. Quantitative research method pre-experimental one-group-pretest-posttest design. The population and sample used amounted to 50 respondents with the total sampling method. The statistical test used is the Wilcoxon test. The results showed that the level of knowledge before the intervention was 56.08 and after the intervention the score increased to 90.28. The result of the anxiety level before the intervention was 30.40 and after the intervention the score decreased to 16.40. The conclusion is that there is an influence by providing health education with Islamic menarche flashcard media to increase knowledge and reduce student anxiety in facing menarche.

Citation: Amadeaz, I. A.,; Hikmawati, I.; Aprilina, H. D. ; Muzaenah, T. "Pendidikan Kesehatan dengan Media Menarche Flashcard Islami tentang Menarche terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Siswi." Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat, vol. 3, no. 4, Okt. 2023.
<https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.20097>

Keywords : Menarche, Level of Knowledge and Anxiety

Received: 5 Juli 2023

Accepted: 24 Oktober 2023

Published: 30 Oktober 2023



Copyright: © 2023 by the authors. Universitas Diponegoro. Powered by Public Knowledge Project OJS and Mason Publishing OJS theme.

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu periode peralihan dari masa anak-anak sampai ke masa remaja.¹ Perubahan fisik merupakan salah satu ciri fisiologis remaja awal dalam memasuki masa pubertas.² Pubertas ditandai dengan perubahan fisik dan sosial, salah satunya adalah munculnya *menarche*.³ *Menarche* merupakan tanda masa remaja sebagai orang dewasa.⁴ *Menarche* merupakan menstruasi pertama kali yang dialami oleh remaja ditandai dengan keluarnya darah dari alat kelamin wanita atau luruhnya lapisan dinding di dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, secara normal menstruasi awal terjadi pada usia 10-16 tahun.⁵

Menurut *Indonesian Ministry of Health*⁶ rata-rata kejadian *menarche* di Indonesia terjadi pada usia 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak

2,6%, pada usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, pada usia 13 tahun sebanyak 30% dan sisanya mengalami *menarche* di atas usia 13 tahun. Di Indonesia, 75% remaja putri cemas akan *menarche* karena ini pertama kali dalam hidup mereka. 70% remaja putri Indonesia mengalami masalah menstruasi, jadi remaja putri akan menyiapkan diri secara psikis dalam menghadapi *menarche*.⁷ Oleh karena itu, agar remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang *menarche* dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* secara benar, jadi remaja akan menyiapkan diri secara dalam menghadapi *menarche*.⁸ Pendidikan kesehatan *menarche* adalah suatu metode untuk menginformasikan kepada siswi tentang pentingnya *menarche* dan variabel-variabel yang mempengaruhi *menarche*. Diharapkan dengan memberikan pendidikan kesehatan *menarche*, remaja putri tidak akan terlalu khawatir ketika mengalami *menarche*.⁹

Media pendidikan yang tepat untuk meningkatkan proses dan hasil belajar siswa salah satunya dengan menggunakan media *flashcard*. Media *flashcard* dapat digunakan di mana saja dan kapan saja karena media ini merupakan media pendidikan yang fleksibel.¹⁰ *Menarche flashcard* islami merupakan suatu media pendidikan yang berbeda dengan biasanya karena media kali ini berupa *flashcard* yang berisikan pengertian *menarche*, tanda dan gejala, faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche*, faktor risiko psikologis *menarche*, cara merawat organ reproduksi, tata cara mandi wajib, kewajiban bagi seorang muslim yang sudah *menarche*, serta larangan bagi seorang muslim yang *menarche*, dengan pendidikan yang baik diharapkan dengan menggunakan media *menarche flashcard* islami, siswi akan memiliki pemahaman yang jelas tentang *menarche* dan tidak akan mengalami kecemasan saat *menarche*.

2. Metode

Penelitian kuantitatif dengan responden siswi sekolah dasar kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Metawana Dan SD Negeri 1 Aribaya. Pengambilan sampel menggunakan total sampling, kriteria inklusi siswi yang belum menstruasi, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Instrumen penelitian untuk tingkat pengetahuan menggunakan skala *guttment* dan untuk tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Hars* dan skala *likert* yang telah tervalidasi dengan skor tingkat pengetahuan didapatkan hasil nilai r hitung terkecil 0,462 dan r terbesar 0,783 dengan nilai r tabel 0,444. Kemudian untuk p -value terkecil 0,000 dan p -value terbesar 0,020. Kemudian untuk skor tingkat kecemasan dan didapatkan hasil nilai r hitung terkecil 0,446 dan r terbesar 0,793 dengan nilai r tabel 0,444. Kemudian untuk p -value terkecil 0,000 dan p -value terbesar 0,049. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan semua *item* valid. Data dianalisis dengan uji beda (*paired t test*)

Ethical Consideration

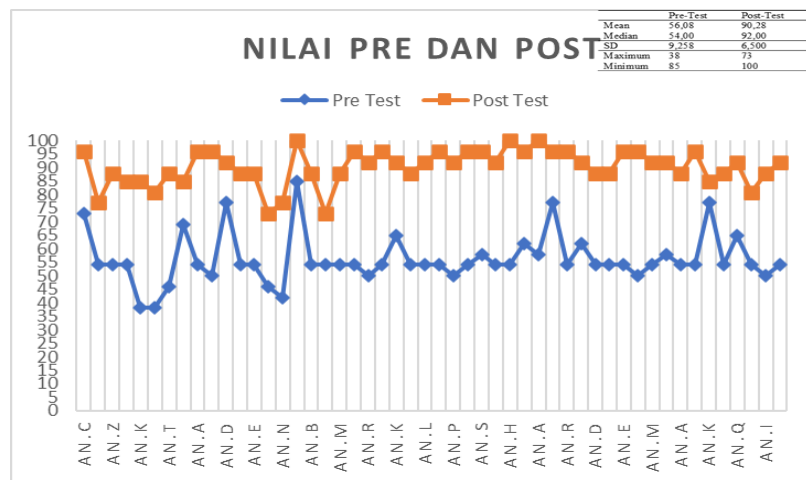
Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan izin dari komite etik penelitian kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dengan Number : KEPK/UMP/58/I/2023

3. Hasil

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Urutan Lahir Anak

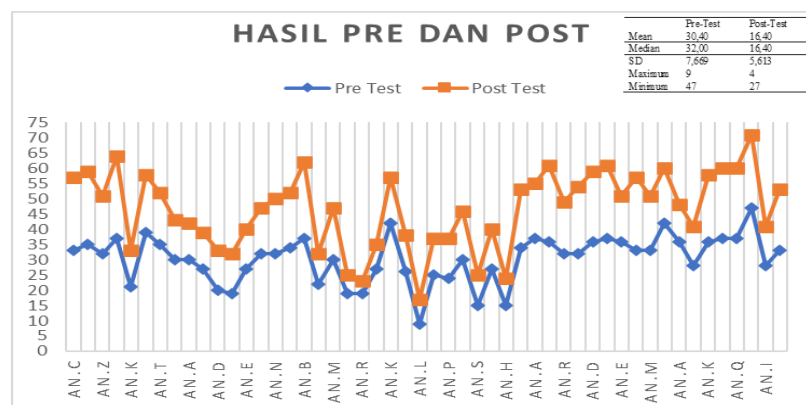
Hasil penelitian menunjukkan umur terbanyak berada pada umur 10 tahun dengan persentase 38%. Umur responden tersebut masih berada pada rentang 9-12 tahun yang masuk dalam kategori anak umur sekolah dasar. Sementara itu, pada penelitian ini sebagian besar responden pada urutan lahir anak ke-2 dengan persentase 44%.

Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi Menarche Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Dengan Media Menarche Flashcard Islami



Grafik 1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan grafik 1 diketahui bahwa nilai mean pada tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikannya pendidikan kesehatan sebesar 56,08 dengan SD 9,258 dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan mean menjadi 90,28 dengan SD 6,500.



Grafik 2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan grafik 2 diketahui bahwa nilai mean pada tingkat kecemasan responden sebelum diberikannya pendidikan kesehatan sebesar 30,40 dengan SD 7,669 dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan mean menjadi 16,40 dengan SD 5,613

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche

Tabel 1. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche

Variabel	Intervensi	p-value
Tingkat Pengetahuan	Menarche Flashcard Islami (Tingkat Pengetahuan)	0,000
Tingkat Kecemasan	Menarche Flashcard Islami (Tingkat Pengetahuan)	0,000

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh dengan diberikannya pendidikan kesehatan dengan media *menarche flashcard* islami untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas 4,5,6 SD Negeri Metawana dan SD Negeri 1 Aribaya, hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,000.

4. Diskusi

Anak pada umur 9-12 tahun masih dapat berpikir logis, dapat melakukan penalaran, memahami, dan mengklasifikasikan hubungan.¹¹ Umur merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek yang diketahui.¹² *Menarche* merupakan sebuah peristiwa yang ditandai dengan awal berfungsinya reproduksi pada wanita.¹³ Terdapat hubungan positif antara umur dengan tingkat pengetahuan *menarche* hal ini dapat terjadi karena semakin bertambahnya umur dapat mempengaruhi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga cara berpikir mereka akan semakin matang.¹⁴ Menurut penelitian Putra & Podo¹⁵ pengetahuan berpengaruh pada cara berpikir, selain itu bertambahnya umur akan membuat kemampuan otak dalam memperoleh informasi menjadi meningkat dan menjadikan luasnya pengetahuan yang didapatkan sehingga siswi tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Urutan lahir anak dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan kecemasan siswi, karena dalam menghadapi *menarche* salah satunya dipengaruhi oleh sumber informasi dari keluarga terutama dari kakak perempuan karena dapat menjadikan sumber informasi terdekat dan utama bagi perkembangan siswi. Menurut penelitian Deade et al¹⁶ pada masa remaja peran orang tua terutama kakak perempuan sangat penting karena muncul perubahan fisik seperti *menarche*. Menurut siswi, *menarche* selalu diikuti rasa malu dan takut maka dari itu orang tua hendaknya memberi pendidikan kesehatan

mengenai *menarche* agar siswi memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menarche* dan tidak mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indarsita & Purba¹⁷ siswi yang siap menghadapi *menarche* yaitu mereka yang mendapatkan informasi terkait *menarche* dari keluarganya. Hal tersebut menunjukkan sumber informasi yang baik sangat berpengaruh bagi siswi dalam menghadapi *menarche* dan tidak akan mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche*.

Pengetahuan merupakan hasil dari suatu keingintahuan setelah menangkap suatu informasi, salah satunya dengan pendidikan kesehatan.¹⁸ Dalam penelitian ini pendidikan kesehatan yang diberikan adalah tentang *menarche* menggunakan media *menarche flashcard* islami karena media ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan. Meningkatnya pengetahuan siswi setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswi mengenai *menarche*, karena media ini merupakan suatu media baru yang pernah siswi temui sehingga menimbulkan suatu rasa ingin tahu yang dapat diartikan sebagai sebuah dorongan yang mempengaruhi keinginan siswi dalam melakukan sesuatu.¹⁹ Rasa ingin tahu dapat membuat siswi mengamati suatu objek dan isinya yang membuat mereka mendapatkan suatu pengetahuan yang baru sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi.²⁰ Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslakah & Setiyaningrum.²¹ menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan menjadi meningkat. Hasil tersebut diperkuat oleh Linggardini & Aprilina²² perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, tidak tenang dan diikuti berbagai gejala fisik lainnya.²³ Kecemasan yang dialami siswi dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menyatakan bahwa banyak yang belum mengerti tentang cara menghadapi *menarche* maka dari itu diberikannya pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat menurun dengan diberikannya pendidikan kesehatan tentang *menarche*.²⁴ Dalam penelitian ini pendidikan kesehatan yang diberikan adalah tentang *menarche* menggunakan media *menarche flashcard* islami karena media *menarche flashcard* islami dapat menurunkan kecemasan siswi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar, Yulia, dan, Imran²⁵ yang mengatakan bahwa di mana pendidikan kesehatan dengan media *flashcard* dapat menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kelrey *et al*²⁶ di mana pendidikan kesehatan dengan media *flashcard* memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai *menarche*. Hasil tersebut diperkuat oleh Murti *et al*²⁷ terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media tentang *menarche* pada pengetahuan remaja. *Flashcard* merupakan sebuah tulisan dan gambar yang digunakan untuk membantu meningkatnya pengetahuan siswa.²⁸ Meningkatnya pengetahuan siswi dikarenakan media *flashcard* merupakan media yang berbeda dari biasa, media ini ber-

bentuk kartu yang terdiri dari dua sisi yang sudah dimodifikasi yang terdapat kata dan terdapat gambar yang sesuai dengan kata.²⁹

Media *flashcard* memiliki kelebihan yang telah dikelukakan oleh Fajar & Kurniawati³⁰ yang menyatakan bahwa “Kombinasi antara gambar dan teks yang telah dibuat dapat membantu siswi dalam mengingat suatu materi melalui gambar atau teks yang terdapat pada *flashcard*. Media *flashcard* juga merupakan media pendidikan yang dapat dilakukan dengan belajar sambil bermain. Permainan menggunakan *flashcard* dapat membantu meningkatkan aspek seperti mengembangkan daya ingat, melatih kemandirian dan mengingat materi. Menurut Gusinda & Kurnia³¹ siswi akan dapat secara mudah dan maksimal dalam mengingat materi jika mereka tertarik pada hal yang dipelajarinya, sehingga media yang menurut siswi menarik akan memudahkan dalam memahami materi seperti tentang materi *menarche* yang telah diberikan. Hal itu sesuai dengan teori Pender di mana adanya akibat yang positif terhadap suatu objek serta adanya keyakinan diri dalam hal ini seperti rasa ingin tahu dan motif sosial untuk mempunyai penghargaan akan membuat anak bisa berkomitmen dalam mempelajari suatu materi yang sudah ada.³²

Media *menarche flashcard* islami selain dapat meningkatkan pengetahuan siswi media ini juga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswi saat menghadapi *menarche*. Kecemasan pada siswi saat menghadapi *menarche* merupakan suatu hal yang disebabkan karena kurangnya pendidikan kesehatan mengenai *menarche*.⁵ Pendidikan kesehatan mengenai *menarche* diperlukan agar siswi memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menarche* karena saat siswi memiliki pengetahuan yang baik siswi tidak akan memiliki kecemasan saat menghadapi *menarche*, hal ini berarti pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi penurunan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.³³ Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani *et al*³⁴ di mana pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *menarche flashcard* islami sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.

5. Kesimpulan

Sebagian besar responden dengan umur 10 tahun (38%) urutan lahir pada urutan anak ke 2 (44%). Tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan sebesar 34.2 dengan nilai mean sebelum 56.08 dan nilai setelah 90.28. Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan mengalami penurunan sebesar 14 dengan nilai mean sebelum 30.40 dan nilai setelah 16.40. Terdapat pengaruh dengan diberikannya pendidikan kesehatan dengan media *menarche flashcard* islami terhadap tingkat pengetahuan siswi dan kecemasan siswi dengan nilai p-value 0,000 (<0,05). Diperlukan berbagai media kreatif dan inovatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche* bekerjasama dengan instansi terkait.

Referensi

1. Prautami, E. S., & Dewi, R. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(3).
2. Pelu, T & Halil, N. (2022). The Effect of Health Education about Puberty on Knowledge of Physical Changes in the Early Youth in MTS Al-Ikhwan, Tidore Island. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*, 10(5), 75–81.
3. Santrock. (2017). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
4. Farida, T., Widiastuti, Y., & Musyarofah, S. (2022). Preparedness Of Youth In Facing Menarche In The Era Of The Industrial Revolution 4.0. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 241–248.
5. Wahyuni, E. E., Majdid, Y. A., & Dekawaty, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 88 Palembang. *Healthcare Nursing Journal*, 1(2).
6. Indonesian Ministry of Health. (2018). Results of Basic Health Research 2018. *Indonesian Ministry of Health*, 53(9), 1689–1699.
7. Kemenkes RI. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta:Kemenkes RI.
8. Manik, M., Rini, W., & Sari, R. (2023). The Relationship of Knowledge, Parental Support and Self-Acceptance with the Level of Anxiety of Young Women in Facing Puberty at Junior High School 7 Jambi City in 2022. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 2(9), 1–10.
9. Dianawati, E., Cahyaningtyas, A.Y., & Rahmayanti, Y. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Neg. *Jurnal Stethoscope*, 2(1), 70–74. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i1.837>
10. Taghizadeh, M., & Porkar, P. (2018). Tablet, flashcard and SMS and their effects on EFL learners' attitudes and vocabulary knowledge. *International Journal of English Language & Translation Studies*, 6(1), 105–118.
11. Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152.
12. Sriutami & Hindiarti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Di SDN Sirnaraja. *Jurnal Ners*, 1(9), 619–624.
13. Kridayanti, N., Surtinah, N., Sumasto, H., & Saadah, N. (2020). Factors influencing age at menarche – A school based cross sectional study. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 32(2), 444–446. <https://doi.org/10.47203/ijch.2020.v32i02.025>
14. Khotimah, Pangaribuan, S., Simamora, J., Sinaga, L., Doloksaribu, L., & Widodo, D. (2021). *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jombang: Yayasan Klinik Menulis.
15. Putra, A & Podo, Y. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. *Proceeding 6th University Research Colloquium 2017: Sero Humaniora, Sosial, Dan Agama*, 305–314.
16. 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. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/3911>
17. Indarsita, D., & Purba, Y. (2017). Pengetahuan Dan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri No 064023 Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 12(2), 183–188.
18. Nurmala, I., Fauzie, R., Nugroho, A., Erlyani, E., Laily, N., & Anhar, Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya:Airlangga University.
19. Milenia Elen, & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh Pemberian Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1039>

20. Harefa. (2020). *Teori Ilmu Kealaman Dasar Kajian Untuk Mahasiswa Pendidikan Guru Dan Akademis*. Yogyakarta:Penerbit Deepublish
21. Maslakah, N. &, & Setiyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5487>
22. Linggardini, K & Aprilina, D. H. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Preeklamsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(2), 10–15.
23. Walean, C., Pali, C., & Sinolungan, J. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132–143.
24. Winarti. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 51–57.
25. Fajar., Yulia., dan, Imran, F. (2021). Global Science Education Journal. *Global Science Education Journal*, 3(1), 15–21.
26. Kelrey, Fathimah., Kombong, Rita., & Hatala, T. (2021). Efektifitas Media Permainan Flashcard Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Anak Usia Prasekolah. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(2), 56–60. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.239>
27. Murti, N., Sa'diah, H., Darussalam, H., & Agustina, F. (2020). The Effect of Health Education with a Pop-Up Book Media about Menarche on the Female Teenagers's Knowledge in SDN (Public Elementary School) 008 Samarinda Seberang 2018. *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences*, 3(2), 7–11.
28. Alizadeh, I., Ramazanza, Y & Safoura, S. (2021). Creating Medical Terminology Flashcards For Use in Specialized Language Courses at Medical Sciences Universities. *Journal International of Research In English Education (IJREE)*, 6(3), 60–68.
29. Munthe, A. P., & Sijinjak, J. V. (2019). Manfaat Serta Kendala Menerapkan Flashcard Pada Pelajaran Membaca Permulaan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 11(3), 210–228.
30. Fajar, A., & Kurniawati, D. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Media Flashcard Pada Materi An-Nazah di Dta Manarul Huda Kelas IV. *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaan*, 2(1), 24–36
31. Gusinda & Kurnia. (2018). *Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Surabaya:Jakad Publishing.
32. Alligood, M. (2014). *Nursing Theorists And Their Works (8th ed)*. St.Louis:Elsevier Mosby.
33. Risdiana, R., Purwati, N. H., Astika, T., & Permatasari, E. (2020). The Effectiveness of Menarche Education Via The Simencar Application: A Study of Knowledge and Anxiety in Prepubertal Children. *The International Journal of Social Sciences World TIJOSSW*, 2(02), 153–160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4115896>
34. Mulyani, Yesi., Gandini, Andi., & Adif, N. (2023). Influence of Health Education with Audio Visual Media on Anxiety Facing Menarche with Students Elementary Schools006 Long Iram. *International Journal of Health and Science*, 2(4), 205–214.