

Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Menstruasi pada Siswi Madrasah Ibtidaiyah

Reproductive Health Education to Improve Knowledge about Menstruation among Female Students in Islamic Elementary Schools

Kartika Adyani *

Meilia Rahmawati

Department of Midwifery, Sultan
Agung Islamic University,
Semarang, Indonesia

email:

kartika.adyani@unissula.ac.id

Kata Kunci

Edukasi
Kesehatan Reproduksi
Pubertas
Remaja

Keywords:

Adolescent
Education
Puberty
Reproductive Health

Received: May 2026

Accepted: July 2026

Published: August 2026

Abstrak

Remaja putri kini dihadapkan dengan tantangan yang lebih berat karena pubertas tidak hanya memicu serangkaian perubahan fisik dan psikis, namun juga cenderung terjadi lebih awal disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan dukungan pengetahuan seputar pubertas sejak dini melalui promosi kesehatan yang melibatkan berbagai sektor termasuk sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi diikuti 36 siswi Madrasah Ibtidaiyah Attarbiyatul Islamiyah Kudus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi sehingga lebih siap dalam menghadapi pubertas. Edukasi dengan menggabungkan metode demonstrasi, diskusi, games, roleplay serta didukung dengan media audiovisual yang atraktif. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner berisi 18 pertanyaan seputar pubertas. Hasil menunjukkan respons positif terlihat dari partisipasi dan antusiasme para siswi. Terdapat peningkatan rata-rata nilai sebesar 8,5 poin. Seluruh siswi (100%) mencapai nilai di atas 50 setelah diberikan edukasi dibandingkan sebelum edukasi yaitu 89%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi sejak dini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi pubertas, namun juga membantu remaja awal menentukan batasan tubuh agar terhindar dari segala bentuk kejahatan seksual. Sekolah diharapkan mengambil peran dengan menyisipkan pendidikan pubertas dan kesehatan reproduksi dalam kurikulum maupun kegiatan sekolah.

Abstract

Adolescent girls encounter more demanding challenges, not only numerous physical and psychological transformations, but also an earlier age at the onset of puberty due to various factors. An appropriate strategy is to provide early puberty-related knowledge support through health promotion programs that engage multiple stakeholders, including schools. This community service activity delivered reproductive health education to 36 schoolgirls at Islamic Elementary School Attarbiyatul Islamiyah Kudus, with the objective of enhancing their knowledge and readiness for puberty. The educational approach combined demonstrations, discussions, games, roleplay, and attractive audiovisual media. Knowledge levels were assessed using questionnaires containing 18 questions on puberty-related topics. The results indicated positive responses, evidenced by the students' participation and enthusiasm. The mean score increased from 65.5 to 74.0, indicating an improvement of 8.5 points. All students (100%) achieved scores above 50 after the intervention, compared with 89% prior to it. This activity highlights that providing reproductive health education from an early age not only enhances knowledge and pubertal readiness but also helps early adolescents in defining body boundaries, thereby protecting them from various forms of sexual violence. Schools are encouraged to play a role by integrating puberty and reproductive health education into both the curriculum and school programs.



© 2026 Kartika Adyani, Meilia Rahmawati. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i8.13052>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dimana terjadi proses perkembangan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual yang dikenal dengan pubertas (Natalia, 2024). Pada anak perempuan, pubertas biasanya dimulai antara usia 8-13 tahun dengan perubahan fisik seperti pembesaran payudara serta tumbuhnya rambut kemaluan dan ketiak hingga mencapai menstruasi pertama (*menarche*) sebagai puncak dari rangkaian pubertas (Evan, 2025). Namun, fenomena global saat ini mengindikasikan pergeseran usia pubertas menjadi lebih muda yang beriringan dengan peningkatan kasus pubertas dini (Zhang *et al.*, 2026). Menurut kajian literatur, fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor mulai dari kualitas gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, genetik, paparan media massa, hingga sosial ekonomi keluarga (Adyani *et al.*, 2024). Pubertas dini sering dianggap sebagai percepatan tumbuh kembang biasa, padahal yang sebenarnya terjadi adalah perubahan fisik lebih cepat tanpa kesiapan yang baik (Kasim *et al.*, 2025). Rendahnya tingkat kesiapan menghadapi segala perubahan ketika pubertas akan memicu perasaan negatif seperti cemas, kaget, panik, bingung, malu, dan berbagai masalah emosional lainnya (Kemenkes, 2023). Penelitian telah mengonfirmasi bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi pubertas (Riyani *et al.*, 2023). Remaja putri dengan dukungan pengetahuan yang memadai cenderung memiliki tingkat kesiapan menghadapi pubertas yang tinggi pula (Dewi *et al.*, 2026). Menurut studi di suatu sekolah menengah menunjukkan mayoritas peserta (72,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang perubahan fisik masa pubertas (Nursiah, 2022). Studi lain dengan responden siswi sekolah dasar menyebutkan hampir 90% dari mereka tidak dapat mendefinisikan pubertas (Zakiyah *et al.*, 2025). Di sisi lain, 62% peserta dalam sebuah kegiatan pengabdian masyarakat mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi pubertas sebelumnya (Aritonang *et al.*, 2026). Oleh karena itu, pemberian dukungan pengetahuan sejak dini menjadi sangat krusial, namun mengingat karakteristik remaja yang mudah bosan, diperlukan pendekatan yang lebih inovatif, interaktif, dan informatif agar dapat tercapai hasil optimal (Nuruniyah *et al.*, 2025). Dalam sebuah studi menyebutkan bahwa media edukasi memiliki dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku remaja (Adyani *et al.*, 2024). Media dalam bentuk audiovisual berupa video edukasi secara signifikan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri (Adyani *et al.*, 2024). Penyampaian materi yang menarik akan mendorong minat remaja sehingga pemahaman dan motivasi dalam berperilaku sehat reproduksi dapat lebih baik pula (Zahra *et al.*, 2025). Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif, sehingga remaja putri diharapkan lebih siap dalam menghadapi pubertas.

METODE

Alat dan Bahan

Kegiatan ini dilakukan di dalam ruang kelas dengan menggunakan beberapa perangkat pendukung seperti: LCD proyektor, *laptop*, kertas dan alat tulis untuk mengerjakan *Pre-Test* dan *post-test*, serta kamera *handphone* untuk dokumentasi kegiatan.

Metode Pelaksanaan

Tahap awal adalah persiapan yaitu koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, penentuan pembicara, persiapan media, serta pembuatan instrumen untuk *Pre-Test* dan *post-test*. Tempat dilaksanakan kegiatan adalah Madrasah Ibtidaiyah Attarbiyatul Islamiyah, Kudus, Jawa Tengah pada tanggal 13 Desember 2025 terhadap 36 siswi kelas V. Kegiatan berupa promosi kesehatan berbasis sekolah yang terdiri dari identifikasi organ reproduksi wanita, perubahan primer dan sekunder pada wanita, serta batasan sentuhan fisik. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan sambutan dari kepala sekolah. Memasuki sesi materi, para siswi sebelumnya diberikan *Pre-Test* berisi 18 pertanyaan seputar pubertas. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan siswi sebelum diberikan materi. Menjunjung tema pubertas, pemaparan materi oleh pembicara dilakukan secara interaktif melalui demonstrasi, diskusi, games, hingga *roleplay*. Setelah sesi materi, para siswi diberikan *post-test* untuk mengukur pengetahuan setelah diberi

materi. Selanjutnya, data yang didapat dari kuesioner, yaitu hasil pengerjaan *Pre-Test* dan *post-test* diolah dan dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan para siswi sebelum dan setelah kegiatan. Metode penilaian kuesioner dilakukan dengan memberikan 1 poin untuk tiap soal yang benar, sedangkan jika salah dihitung 0 poin. Total poin dibagi dengan 18 dikali 100, sehingga jika seluruh soal terjawab dengan benar maka didapat nilai 100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana sesuai rencana. Diikuti oleh 36 siswi serta pendampingan dari guru, kegiatan ini berlangsung dengan tertib. Seluruh siswi menunjukkan sikap kooperatif dengan mengerjakan *Pre-Test* dan *post-test* secara mandiri. Sesi materi mendapat respon positif terlihat dari antusiasme dan keaktifan para siswi dalam diskusi, games, hingga *roleplay*.



Gambar 1. Roleplay.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner.

Diagram 1 menunjukkan siswi paling banyak mendapat nilai *Pre-Test* 61,1 (28%). Sementara itu, nilai terendah diperoleh 33,3 (3%) sedangkan nilai tertinggi 94,4 (3%). Mayoritas siswi mendapat nilai *Pre-Test* > 50 (89%) dan sebanyak 11% berada di angka kurang dari 50. Setelah diberikan edukasi dan *post-test*, diperoleh siswi paling banyak mendapat nilai 77,8 (33%). Nilai tertinggi tetap pada angka 94,4 (3%), sedangkan nilai terendah adalah 50 (6%). Seluruh siswi atau sebesar 100% mendapat nilai > 50 pada *post-test* (Diagram 2). Tidak ada siswi yang menjawab seluruh pertanyaan dengan benar saat *Pre-Test* maupun *post-test*, namun rata-rata nilai mengalami perubahan dari 65,5 menjadi 74,0. Terjadi peningkatan sebesar 8,5 yang didapat dari penghitungan selisih rata-rata (Tabel I).

Tabel I. Peningkatan Nilai *Pre-Test* dan *Post-test* Siswi MI Attarbiyatul Islamiyah.

	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Mean
<i>Pre-Test</i>	33,3	94,4	65,5
<i>Post-test</i>	50	94,4	74,0
Selisih			8,5

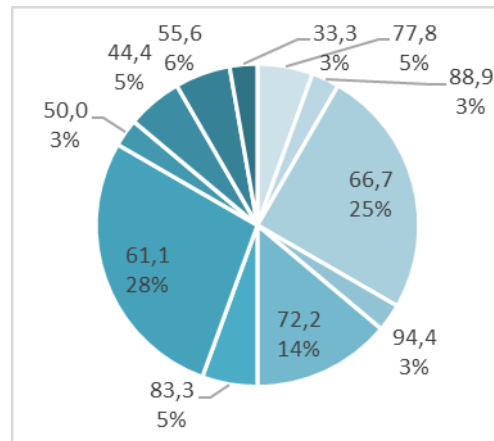


Diagram 1. Distribusi Nilai Pengetahuan Siswi MI Attarbiyatul Islamiyah Sebelum Edukasi (*Pre-Test*).
Setiap warna menunjukkan kategori skor pengetahuan berbeda.

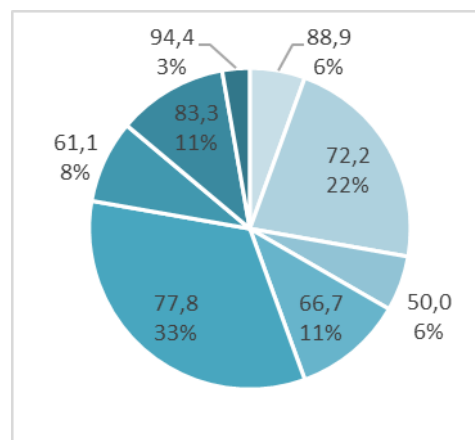


Diagram 2. Distribusi Nilai Pengetahuan Siswi MI Attarbiyatul Islamiyah Setelah Edukasi (*Post-test*).
Setiap warna menunjukkan kategori skor pengetahuan berbeda.

Nilai rata-rata siswi naik sebesar 8,5 yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberi edukasi. Kenaikan ini lebih tinggi dibandingkan penelitian serupa di SDN Pamitran Cirebon dimana nilai rata-rata *Pre-Test* sebesar 82,1 dan *post test* sebesar 87,1 sehingga peningkatan rata-rata skor sebesar 5 (Nurchayani *et al.*, 2023). Sementara itu, kenaikan rata-rata yang lebih tinggi ditemukan pada studi di SMPN 1 Kapala Pitu Toraja yaitu dari 48,33 menjadi 83,96 atau sebesar 35,63 (Syamsuddin, 2023). Kenaikan signifikan juga ditemukan pada murid SMAN 1 Bebandem sebesar 55,2 poin setelah diberikan sosialisasi (Dewi *et al.*, 2026). Hasil temuan ini sejalan dengan studi literatur yang memaparkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah memiliki pengaruh efektif dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi (Nurhayati *et al.*, 2025). Pengetahuan yang baik dapat membentuk sikap positif sehingga akan membangun rasa percaya diri dan kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas (Palifiana *et al.*, 2026). Dalam kegiatan ini, dilakukan identifikasi organ reproduksi wanita, perubahan primer dan sekunder pada wanita, serta batasan sentuhan fisik. Kegiatan serupa juga dilakukan di TK Neo Genesis sebagai langkah awal membentuk pemahaman mengenai gender dan batasan tubuh untuk melindungi anak dari berbagai bentuk pelecehan (Agustina *et al.*, 2025). Begitu pula yang dilakukan di SDN 52 Kendari yaitu pemberian edukasi kesehatan reproduksi tentang “area boleh” dan “tidak boleh” untuk memudahkan anak memahami konsep privasi (Bahar *et al.*, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak dini agar anak memiliki pemahaman tentang tubuh mereka dan mampu menentukan batasan tubuh (*body boundaries*) sejak usia muda (Zayani *et al.*, 2025). Kesadaran akan batasan tubuh bukan sekadar soal perlindungan fisik, namun juga bagian dari identitas dan harga diri sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri dan memiliki kontrol diri yang baik (Hayati *et al.*, 2025). Keberhasilan kegiatan ini tak lepas dari pemilihan metode edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja awal yang cenderung mudah bosan jika hanya

diberikan ceramah biasa. Sebuah studi menemukan, demontrasi singkat menggunakan bahasa yang sederhana serta kombinasi audio-visual seperti animasi akan meningkatkan daya ingat dan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi (Elian *et al.*, 2026). Penelitian lain menyebutkan diskusi kelompok kecil terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dibandingkan dengan ceramah biasa (Handayani *et al.*, 2024). Sementara itu, *roleplay* atau bermain peran memberikan kesempatan remaja terlibat secara aktif dan melatih kemampuan berkomunikasi (Azkia *et al.*, 2025). Kombinasi metode tersebut digunakan agar memudahkan materi tersampaikan secara efektif, sehingga peluang untuk melekat pada ingatan siswi semakin tinggi. Temuan kegiatan ini memperkuat literatur yang ada bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berbasis sekolah dapat meningkatkan kesiapan remaja menghadapi pubertas, terutama di tengah fenomena global pubertas dini. Selain itu, edukasi pubertas dan kesehatan reproduksi yang diberikan sejak dini, berperan dalam membentuk rasa percaya diri remaja untuk dapat menentukan batasan tubuh sebagai upaya pencegahan dari segala bentuk kejahatan seksual.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MI Attarbiyatul Islamiyah berkontribusi dalam membentuk kesiapan remaja awal menghadapi pubertas. Kegiatan mendapat respon positif dibuktikan dengan keaktifan dan kenaikan rata-rata nilai serta berhasil mencapai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan melalui pendekatan yang atraktif, interaktif, dan informatif. Pendidikan pubertas dan kesehatan reproduksi berbasis sekolah yang diberikan sejak dini tidak hanya meningkatkan kesiapan remaja awal menghadapi pubertas, namun juga memberikan pemahaman tentang batasan tubuh sebagai upaya pencegahan dari kejahatan seksual. Sekolah diharapkan dapat mengambil peran aktif dengan menyisipkan pendidikan pubertas dan kesehatan reproduksi dalam kurikulum maupun program kesehatan sekolah untuk mendukung keberlanjutan kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segenap tim pengabdian masyarakat Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. Terima kasih sebesar-besarnya kepada MI Attarbiyatul Islamiyah, seluruh guru serta siswi yang bersedia untuk bekerjasama mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Adyani, K., Apriliana, S. D., & Susilowati, E. (2024). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia : Literature Review. *Falethan Health Journal*, 11(2), 126–134. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i02.683>
- Adyani, K., Fannanah, M., & Realita, F. (2024). Factors That Influence The Decrease in Age at Menarche : Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V7>
- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550–558. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>
- Agustina, K. S., Agustini, N. R. S., & Utami Ds, N. K. A. D. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Anak Usia Dini Sebagai Langkah Awal Mencegah Pelecehan Seksual. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(2), 105–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Aritonang, M. R., Pabidang, S., & Kristiari, J. J. (2026). Edukasi Pubertas Tanpa Takut pada Siswa SMP Awal Karya Pembangunan Lubuk Pakam. *Jurnal Medika: Medika*, 5(2), 2218–2227. <https://doi.org/10.31004/j6waj978>

- Azkia, N. S., Rezeki, N. M., Zahra, A. A., & Sari, I. A. (2025). Stimulasi Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini dengan Metode Bermain Peran. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 5358–5367. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/2434/2177>
- Bahar, H., Yusran, S., Effendy, D. S., Muchtar, F., Lestari, H., Tosepu, R., Agresiya, A., Amalia, H., Seba, M. S., & Mildah. (2025). Pentingnya edukasi kesehatan reproduksi sejak dini di SD Negeri 52 Kendari. *Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.66689/cmjpm.vi.123>
- Dewi, N. K. N. R., Mirayanti, N. K. A., & Puspitayantip, N. L. G. (2026). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMPN 3 Nusa Penida. *Jurnal Medicare*, 5(1), 397–405. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v5i1.353>
- Dewi, N. M. A. A., Utami, P. A. S., Novel, A. S. J., Perdana, I. P. A., & Dewi, S. A. K. (2026). Teater Edu-Marriage : Intervensi Psikososial Preventif Pernikahan Dini pada Siswa Siswi SMAN 1 Bebandem. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(2), 776–784. <https://doi.org/10.31604/jpm.v9i2.776-784>
- Elian, F. D., Tasnim, & Useng, Y. (2026). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kesehatan Reproduksi pada Siswa SMA Negeri 1 Raha. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*, 5(1), 78–86. <https://doi.org/10.54883/jhmw.v5i1.1179>
- Evan, G. (2025). Pertumbuhan Fisik dan Kematangan Seksual Remaja. Manual MSD.
- Handayani, A., Latip, A., Kusumaningtyas, K., Maharrani, T., Husni, E., & Pramudianti, D. N. (2024). Efektifitas Metode Ceramah dan Small Group Discussion tentang Kesehatan Reproduksi dan Seksual Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja. *Gema Bidan Indonesia*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i1.214>
- Hayati, M., & Fikhriyah, H. (2025). Menjaga Ruang Pribadi: Dinamika Interaksi Sosial dan Batasan Tubuh (*Body boundaries*) Anak Usia Dini. *Jurnal Asghar*, 5(2), 101–111. <https://doi.org/10.28918/asghar.v5i2.12763>
- Kasim, S. I., Hafid, R., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto Relationship Between Knowledge Level about Reproductive Health and Readiness to Face Puberty in Adolesc. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*, 8(4), 1769–1784. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177>
- Kemenkes, R. (2023). Mengenal Kecemasan dan Dukungan Sosial pada Pubertas Remaja. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2843/mengenal-kecemasan-dan-duktungan-sosial-pada-pubertas-remaja
- Natalia, L. E. (2024). Dunia Remaja: Permasalahan dan Solusinya (Febriana, Ed.; 1st ed.). Ananta Vidya.
- Nurchayani, L., Widiyastuti, D., & Jubaedah, E. (2023). Reproductive Health Go To School Model Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Siswa SD. *Abdimas Galuh*, 5(2), 1194–1208. <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v5i2.10477>
- Nurhayati, Fatila, N., Utami, R., Afnanin, F. A., & Ramadhan, M. R. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Sekolah: A Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(4), 643–652. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.547>
- Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas VII. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.57151/jsika.v1i1.29>
- Nuruniyah, Rizky, A., Mayarestya, N. P., Masdah, S., & Hastuti, L. (2025). Inovasi Media Pembelajaran Edukatif dan Interaktif dalam Peningkatan Pemahaman Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja. *Jurnal Abdi Insani*, 12(12), 7014–7022. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i12.2689>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Dewi, D. P., Widayati, Nugroho, F. A., & Lukman, D. S. (2026). Upaya Peningkatan Self-Efficacy Pada Remaja Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) Daerah Istimewa Yogyakarta. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 317–324. <https://doi.org/10.31604/jpm.v9i1.317-324>

- Riyani, S. C., & Mintarsih, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Relationship Of Knowledge About Menstruation With Readiness Young Women Facing Menarche. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 64–77. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.215>
- Syamsuddin, S. D. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan pada Remaja Pubertas di SMPN 1 Kapala Pitu Tahun 2022. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35187>
- Zahra, H. A., & Adyani, K. (2025). Factors Associated with The Incidence of Vulvar Pruritus in Adolescents : Literature Review. 8(1), 16–29. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v8i1.12318>
- Zakiyah, E., Nikmah, F., Fitria, H., Hasanatul, N., & Mukharomah, A. (2025). Peningkatan Pemahaman Pubertas Perspektif Islam Melalui Penguatan Karakter pada Anak Usia Dasar. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 8(204), 416–429. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.23442>
- Zayani, N., Zaunit, M. M., Alpices, A., Dahlan, A., Mesra, S., & Selsi, D. E. (2025). Kenali Tubuhmu : Program Edukasi Pubertas dan Kebersihan Diri untuk Siswa SD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2234–2241. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.770>
- Zhang X., Xu, Y., Yan, L., Wang, X., Xiong, J., Wang, F., & Cheng, G. (2026). Global prevalence and incidence of precocious puberty : a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 26(99). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25723-4>