

Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche

Ai Rahmawati^{1*}, Reni Nurdianti¹, Gita Puspitasari¹¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Tasikmalaya, Indonesia

Article Information

Received: October 2022
Revised: December 2022
Available online: January 2023

Keywords

Edukasi, kesiapan menghadapi *menarche*, Tiktok

Correspondence

Phone: (+62) 85310764515
E-mail:
ai.rahmawati@bku.ac.id

ABSTRACT

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi yang terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun. Masalah yang dihadapi remaja putri di negara berkembang yaitu masih minimnya tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi melalui media Tiktok terhadap kesiapan menghadapi *menarche*. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperiment one group pretest post test desain*. Sampel adalah siswi kelas V yang belum mengalami menstruasi berjumlah 72 orang siswi. Data diperoleh menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *T-dependen*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh edukasi menstruasi melalui media Tiktok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Simpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh edukasi menstruasi melalui media Tiktok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V, oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan agar terwujudnya kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*.

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Wiyanti, 2015). Fase tersebut membuat organ seksual remaja berfungsi untuk bereproduksi. *Menarche* pada remaja putri atau menstruasi yang pertama kali biasanya terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun (Saprina, 2017). Pada awal zaman modern, remaja putri mengalami *menarche* dengan rata-rata usia 15-16 tahun. Penyebabnya yaitu faktor gaya hidup, tingkat stress yang tinggi, dan perubahan iklim berdampak pada usia *menarche* menurun menjadi 12-13 tahun.

Masalah yang dihadapi remaja putri terutama di negara berkembang yaitu masih minimnya tingkat pengetahuan mereka tentang menstruasi atau *menarche* (Chandra Mouli dan Patel, 2020). Remaja putri yang sudah mengalami *menarche*, kebanyakan masih belum mengetahui bagaimana cara memelihara kebersihan saat menstruasi. Dampak dari kurangnya pengetahuan tentang menstruasi pertama pada remaja putri akan berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* dimana individu tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan perasaan bersalah dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah

pendarahan pada organ kelamin dan proses haidnya.

Kesiapan merupakan keadaan yang membuat seseorang siap untuk memberikan respon pada situasi atau perilaku yang dilakukan untuk merancang sesuatu (Fajri & Khairani, 2014). Kesiapan remaja putri untuk mengalami *menarche* bergantung pada beberapa hal, antara lain dukungan sosial dan ketersediaan informasi. Dukungan sosial yang didapat remaja putri tentang *menarche* bisa membuat remaja putri merasa mendapat perhatian, informasi, kasih sayang, dan ketenangan pikiran dalam mempersiapkan diri menghadapi *menarche*. Ketersediaan informasi dapat meningkatkan pola pikir seseorang sehingga dapat menambah pengetahuan yang diperoleh.

Informasi tentang menstruasi pertama harus diketahui oleh remaja putri sejak dini sehingga remaja dapat mendeteksi secara mandiri kondisi normal atau terjadi kelainan menstruasi, hal ini dilakukan agar stigma negatif yang berhubungan dengan menstruasi dapat dihilangkan. Kesehatan remaja putri penting untuk dibahas, karena remaja putri memiliki risiko masalah kesehatan seperti masalah kekurangan zat besi (anemia), masalah remaja kurus atau kurang energi kronis (KEK), obesitas, masalah hamil diluar nikah dan masalah pernikahan dini.

Pemberian informasi pada remaja saat ini dapat diperoleh melalui media cetak, elektronik, media sosial, orangtua, guru, teman, saudara, tenaga kesehatan dan sebagainya. Dilihat dari perkembangan teknologi zaman sekarang, pemberian informasi pada remaja dapat diberikan melalui edukasi dengan menggunakan media online. Perkembangan media sosial ini membuat remaja sendiri mulanya berlomba-lomba dalam membina komunitas melalui jaringan internet terutama media sosial yang terdiri dari Facebook, Twitter, YouTube, Tiktok, Instagram, WhatsApp, dan Game Online. Dalam perkembangan teknologi sekarang, salah satu media sosial yang paling menonjol dan sangat populer di kalangan

remaja adalah aplikasi Tiktok, dimana aplikasi ini dapat memuat berbagai macam jenis video (Aprilian et al., 2020).

Tiktok merupakan salah satu *platform* media sosial dengan pertumbuhan tercepat di dunia (Sofyan, 2020). Menurut Corey (2020) Tiktok memanfaatkan kemunculan platform media sosial untuk menyampaikan secara publik informasi kesehatan. Tiktok merupakan salah satu platform yang memiliki 800 juta pengguna diseluruh dunia, dan dalam 1 bulan lebih dari 30 juta pengguna di Amerika Serikat. *World Health Organization* (WHO) telah ikut bergabung di Tiktok untuk memberikan informasi kesehatan yang dapat dipercaya. Tiktok memungkinkan pengguna membuat video pendek 15-60 detik dengan musik, filter, dan fitur kreatif lainnya. Saat ini aplikasi Tiktok sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia khususnya pada remaja.

Menurut *World Health Organization* (2019) sekitar seperlima penduduk dunia dari remaja berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi atau *menarche*. Menurut Kemenkes RI (2019) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 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. Di Provinsi Jawa Barat memiliki populasi remaja 10-24 tahun dengan jumlah 10,849,182 jiwa.

Menurut Badan Pusat Statistik (2020) Kota Tasikmalaya populasi remaja usia 10-24 tahun berjumlah 180.974 jiwa. Data dari Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya Tahun 2022 menyebutkan bahwa Kecamatan Tawang menempati urutan pertama Sekolah Dasar terbanyak di Kota Tasikmalaya yaitu sebanyak 29 SD. Berdasarkan dari data 29 SD yang ada di Kecamatan Tawang, SD Negeri Galunggung memiliki siswa/siswi terbanyak yaitu berjumlah 891 siswa/siswi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 april 2022 di SD Negeri Galunggung Kota Tasikmalaya, mendapati jumlah siswi kelas V sebanyak 82 orang, 5 orang sudah

mengalami menstruasi dan 77 orang belum mengalami menstruasi. Hasil wawancara terbuka kepada 15 siswi didapatkan 13 siswi belum siap menghadapi *menarche* karena takut terjadi perubahan fisik, nyeri haid, malu, dan cemas serta masih kurangnya informasi tentang menstruasi, sedangkan 2 siswi telah siap menghadapi *menarche* karena sudah mendapatkan informasi dari keluarga terkait menstruasi maupun *menarche*. Dari hasil wawancara beberapa siswi belum mengetahui atau mendengar istilah *menarche* baik dari keluarga maupun orang lain, oleh karena itu informasi jaman sekarang bisa didapatkan melalui media sosial salah satunya TikTok. Di SD Negeri Galunggung hampir seluruh siswa/siswi mengetahui TikTok dan mempunyai aplikasinya, hanya saja mereka menggunakan TikTok sebagai hiburan.

Menurut keterangan kepala sekolah juga di SD Negeri Galunggung belum pernah diberikan pendidikan kesehatan terkait menstruasi atau *menarche*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperiment one group pretest post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yaitu siswi yang belum menstruasi, bersedia menjadi responden dan mempunyai *gadget* dan aplikasi TikTok sejumlah 72 siswi. Pemberian edukasi dilakukan selama satu minggu melalui video TikTok dengan durasi 2 menit 39 detik. Pertama dilakukan *pretest* dengan pemberian intervensi video TikTok, selanjutnya dilakukan *posttest* dengan jarak pemberian video selama 3 hari dari *pretest*. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* sebanyak 20 pernyataan. Uji analisis data menggunakan uji *T-dependen*. Hasil uji validitas dinyatakan valid karena r hasil $> r$ tabel 0,5. Untuk uji reliabilitas nilai r alpha $> 0,915$ untuk pernyataan positif (*favourable*) maka pernyataan tersebut reliabel dan nilai r

alpha $> 0,681$ untuk pernyataan negatif (*unfavourable*) maka pernyataan tersebut reliabel.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 72 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Jumlah	%
10 Tahun	10	13,9%
11 Tahun	51	70,8%
12 Tahun	11	15,3%
Total	72	100%

Tabel 1 menjelaskan bahwa usia dari 72 siswi paling banyak adalah usia 11 tahun dengan jumlah 51 orang (70,8%), dan yang paling sedikit responden berusia 10 tahun dengan jumlah 10 orang (13,9%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Wiraswasta	52	72,2%
PNS	13	18,1%
Guru	3	4,2%
Polisi	3	4,2%
Apoteker	1	1,4%
Total	72	100%

Tabel 2 menjelaskan bahwa pekerjaan orang tua responden paling banyak adalah wiraswasta dengan jumlah 52 orang (72,2%), dan paling sedikit dengan pekerjaan apoteker berjumlah 1 orang (1,4%).

Tabel 3
Perbedaan Sikap Siswi Kelas V SDN Galunggung Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Menstruasi Melalui Media TikTok

	N	Min	Mean	Max
Sebelum	72	45	49,55	55
Sesudah	72	50	59,13	70

Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata sikap siswi dalam menghadapi *menarche*

sebelum diberikan edukasi tentang menstruasi melalui media TikTok yaitu 49,55 dengan nilai minimal 45 dan maksimal 55. Setelah diberikan edukasi tentang menstruasi melalui media TikTok nilai rata-rata sikap menjadi 59,13 dengan minimal 50 dan maksimal 70.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menarche

	Tingkat Kesiapan				Jumlah
	Siap		Tidak siap		
sebelum	11	15%	61	85%	72
sesudah	56	78%	16	22%	

Tabel 4 menjelaskan bahwa frekuensi tingkat kesiapan siswi sebelum diberikan edukasi yaitu 11 orang (15%) mengatakan siap dan sesudah diberikan edukasi meningkat menjadi 56 orang (78%) yang menyatakan siap menghadapi *menarche*.

Tabel 5
Pengaruh Edukasi Menstruasi Melalui Media TikTok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V SDN Galunggung Kota Tasikmalaya

	N	Mean	SD	Corell ation	P Value
Pre test	72	49,55	2.58 8	0,004	0,000
Post test	72	59,13	4.557		

Tabel 5 diatas didapatkan ada pengaruh edukasi menstruasi melalui media TikTok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SD Negeri Galunggung Kota Tasikmalaya dibuktikan dengan *P Value* $0,000 < 0,05$. Sikap sebelum dan sesudah dengan beda mean 9,58 yang berarti ada pengaruh edukasi menstruasi melalui media TikTok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SDN Galunggung Kota Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

Hasil analisis dengan menggunakan uji *T dependen* diperoleh nilai $P=0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka didapatkan nilai yang signifikan dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat pengaruh edukasi menstruasi melalui media TikTok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SD Negeri Galunggung Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Lisa et al., 2020) tentang Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Remaja Di SDN 2 Toili Kec. Mailong Kab. Banggai dengan hasil yang signifikan yaitu $0,000 < 0,05$.

Edukasi merupakan proses interaktif yang mampu mendorong pembelajaran. Pembelajaran merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Butar, 2018). Sejalan dengan penelitian Suryanti (2021) bahwa pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan mampu merubah perilaku seseorang karena selain diberikan dengan metode ceramah secara langsung dengan pendekatan interpersonal, responden juga diberikan media seperti leaflet, booklet yang dapat membantu dalam proses belajar. Edukasi atau pendidikan kesehatan menggunakan video dinilai efektif untuk penyampaian pesan kepada masyarakat dibandingkan dengan pendidikan kesehatan tanpa media atau hanya dengan media ceramah dan diskusi yang sifatnya konvensional (Setiawati, 2020). Media video merupakan salah satu jenis media audiovisual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan video melukiskan gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan memengaruhi sikap (Arsyad, 2019).

Hal ini sejalan dengan (Arsyad, 2019) bahwa media audiovisual mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2018) menyatakan adanya peningkatan yang signifikan pada sikap responden sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual. Media audiovisual lebih menarik perhatian, menghemat waktu dan dapat diputar berulang-ulang.

Aplikasi TikTok merupakan salah satu media sosial yang ramai digunakan. Media sosial tersebut tidak hanya dapat diakses di perangkat komputer, tetapi dengan adanya aplikasi di *smartphone* atau telepon pintar, maka semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses media sosial secara *mobile* sehingga dapat diakses kapanpun dan dimanapun (Susilawati, 2022). Hasil penelitian Wahono dkk (2021) mengatakan bahwa pelaksanaan kegiatan pemanfaatan media sosial TikTok untuk sarana promosi kesehatan mendapat apresiasi oleh peserta edukasi, karena baru mengetahui bahwa media sosial ini tidak hanya untuk tempat mencurahkan isi hati akan tetapi juga bisa menjadi sarana edukasi kesehatan.

Hal ini selaras dengan pendapat Nasution et al (2021) bahwa karakteristik masyarakat di era sekarang yang merupakan generasi milenial sangat lekat dan dekat dengan dunia digital khususnya *handphone* maka dengan aplikasi TikTok dapat mengembangkan kematangan dan pengalaman mengenai kesehatan.

Kubheka et al (2021) yang menjelaskan bahwa media sosial berpotensi menjadi alat promosi kesehatan yang efektif. Ini memberikan peluang untuk meningkatkan program promosi kesehatan karena biayanya yang rendah, kemampuannya untuk memiliki komunitas virtual dan kemudahan akses yang menghilangkan hambatan geografis. Hal ini memungkinkan informasi untuk menyebar jauh dan cepat dan tidak terlepas dari kredibilitas sumber informasi.

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi

(Slameto, 2017). Seperti yang telah dipaparkan oleh (Purwanti, 2012) bahwa kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh usia, pengetahuan dan sumber informasi. Faktor lainnya yang berperan dalam kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* yaitu paparan informasi dari media masa atau medsos, orangtua, dan petugas kesehatan (Sugi, 2019). Pengetahuan seseorang tentang suatu hal akan memengaruhi sikapnya. Sikap tersebut dapat positif atau negatif tergantung dari pemahaman individu tentang sesuatu hal tersebut, sehingga dengan pengetahuan yang baik seseorang dapat memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya dan tahu bagaimana seharusnya bertindak.

Pemberian edukasi dapat membuat responden memiliki sikap yang siap dalam menghadapi menstruasi pertama. Ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi Hening, 2016) yang menyatakan sikap responden mengenai informasi tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah edukasi dianalisis hasilnya nilai p sebesar $0,020 \leq 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan komponen sikap sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mardhiah Ainal, et al 2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan atau edukasi terhadap sikap dengan $p = 0,0001 < \alpha 0,05$

Berkaitan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kesiapan siswi sesudah diberikan edukasi tentang *menarche*, maka pemberian berbagai informasi tentang *menarche* perlu dilakukan agar pengetahuan yang dimiliki siswi tentang *menarche* menjadi lebih baik sehingga terwujud sikap dan perilaku siswi yang menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menstruasi pertamanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi menstruasi melalui media TikTok terhadap

kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SDN Galunggung Kota Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata sikap siswi kelas V SDN Galunggung sebelum diberikan edukasi tentang menstruasi melalui media TikTok yaitu 49,55 dengan frekuensi tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* yaitu 15%.
2. Nilai rata-rata sikap siswi kelas V SDN Galunggung sesudah diberikan edukasi tentang menstruasi melalui media TikTok yaitu 59,13 dengan frekuensi tingkat kesiapan 78% yang berarti terdapat peningkatan sikap siswi setelah diberikan edukasi.
3. Terdapat pengaruh edukasi menstruasi melalui media TikTok terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V SDN Galunggung Kota Tasikmalaya dengan hasil *P-Value* = 0,000.

Saran pada penelitian ini :

1. Bagi Pelayanan Kesehatan
Dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan khususnya bagi anak-anak Sekolah Dasar untuk memberikan penyuluhan khususnya mengenai persiapan dalam menghadapi *menarche*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya, dan juga dapat dijadikan bahan referensi atau kepustakaan dalam melakukan penelitian yang sama dengan variabel yang berbeda.
3. Bagi Responden
Siswi dapat menggunakan aplikasi TikTok tidak hanya sebagai media hiburan saja tetapi bisa digunakan sebagai sarana media pembelajaran.
4. Bagi Peneliti
Penelitian ini merupakan penerapan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, dengan demikian peneliti mampu menerapkan materi dan memiliki pengetahuan serta wawasan yang lebih luas setelah melakukan penelitian ke lapangan..

DAFTAR PUSTAKA

1. Aprilian (2020). Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi Tiktok Dengan Perilaku Narsisme Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 220–228.
2. Arsyad. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.
3. Butar, J. B. (2018). Pengaruh Pemberian Edukasi Terstruktur Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi Kelas IV dan V Dalam Menghadapi Menarche di SDN 106453 Sukadamai Kabupaten Sedang Bedagai. *Biomass Chem Eng*, 3(2), http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=
4. Chandra-Mouli, V. and Patel, S. P. (2020). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries?. In *Sexual and Reproductive Health Matters* (Vol. 28, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/26410397.2020.1854928>
5. Fajri, A., & Khairani, M. (2014). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 133–143
6. Kemenkes. (2019). Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami.
7. Kubheka, B. Z., Carter, V., & Mwaura, J. (2020). Social media health promotion in South Africa: Opportunities and challenges. *African Journal of Primary*

- Health Care and Family Medicine, 12(12), 1–7.
8. Lisa, L. H., Kurnaesih, E., & Sundari. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama Pada Remaja Di SDN 2 Toili Kec. Mailong Kab. Banggai. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 19–27. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.92>.
 9. Mardhiah, A., & Asnawi Abdullah, H. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi-Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2).
 10. Oktaviana, P. (2018). Hubungan Antara Lingkungan Dengan Pubertas, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
 11. Saprina, Y. (2017). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Kecemasan menghadapi Menstruasi Pertama (menarche) di SD Negeri 11 Linge Takengon Aceh Tengah. *Universitas Medan Area*, 118.
 12. Saputra. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Inisiasi Menyusu Dini Di Kota Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–28. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2397>
 13. Setiawati, P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Ibu Nifas di RS dr.R.Hardjanto Balikpapan. 2–181.
 14. Slameto. (2017). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta, Rineka Cipta.
 15. Sofyan. (2020). Pengaruh E-Wom Pada Media Sosial Tiktok Terhadap Brand Image Serta Dampaknya Pada Minat Beli Erika. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Sosial Available*, 1(46), 34–39.
 16. Statistik, B. P. (2020). *Data Penduduk Menurut Kelompok Umur Kota Tasikmalaya*. <https://tasikmalayakota.bps.go.id/dynamictable/2020/05/27/24/jumlah-penduduk-kota-tasikmalaya-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2020.html>
 17. Sugi. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyuban Kabupaten Brebes. 3(1), 1–14.
 18. Suryanti, Y. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 110–118. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
 19. Susilawati. (2022). Pengaruh Video Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan. *Jurnalilmiahobsgin*, 14(2), 39–48.
 20. Wahono. (2021). Pemanfaatan Media Sosial TikTok Untuk Sarana Promosi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
 21. Wardhani, D. T. (2016). Perkembangan dan Seksualitas Remaja (Development and Adolescent Sexuality). *Informasi*, 17(03), 184–191.
 22. Wiyanti, R. (2015). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Di SD Karang Jati Desa Tamantirto Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul.
 23. World Health Organization (WHO). (2019). *Adolescent Development: Topics at Glance*.