

Pembuatan Scrapbook Tentang Gangguan Menstruasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Putri
The Making of a Scrapbook about Menstrual Disorders to Increase Knowledge in Adolescent Girls

Nur Insan

Poltekkes Kemenkes Makassar

Email : insnr@gmail.com

Nomor Telepon: +62 813-5590-8640

ABSTRACT

Background: Menstrual disorders is a health problem frequently experienced by many women, especially adolescent girls. These disorders can range from mild to severe and can have significant impacts. To reduce the risk of these problems, it is important to increase adolescent knowledge through health education programs that can raise individual awareness of health issues. **Objective:** To develop an innovative and engaging scrapbook medium to increase knowledge about menstrual disorders in adolescent girls. **Method:** This study used a quantitative approach by collecting information through questionnaires distributed to 15 selected respondents. The data obtained from the questionnaire were then analyzed statistically to measure the level of respondents' understanding of the scrapbooks they made. **Results:** The results of the study indicate that providing education using scrapbook media can improve the knowledge of adolescent girls. Before the intervention, most respondents had a sufficient level of knowledge, but after being given education through scrapbook media, there was a significant increase in the good knowledge category. **Conclusion:** This study concludes that the use of scrapbook media as an educational tool has proven effective in improving adolescent girls' knowledge about menstrual disorders. This project is expected to be a reference for educational institutions as an educational tool that innovates creatively.

Keywords: Menstrual Disorders, Adolescent Girls, Knowledge, Scrapbook

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan menstruasi adalah masalah kesehatan yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan dapat memberikan dampak yang signifikan. Untuk mengurangi tingkat risiko permasalahan tersebut, maka pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui program pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai isu-isu kesehatan. **Tujuan:** Untuk mengembangkan media scrapbook yang inovatif dan menarik dalam meningkatkan pengetahuan tentang gangguan menstruasi pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan informasi melalui kuesioner yang disebarkan kepada 15 responden yang telah dipilih. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis secara statistik untuk mengukur tingkat pemahaman responden terhadap scrapbook yang dibuat. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media scrapbook dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun setelah diberikan edukasi melalui media scrapbook, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media scrapbook sebagai alat edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gangguan menstruasi. Proyek ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan sebagai alat edukasi yang berinovasi secara kreatif.

Kata Kunci : Gangguan Menstruasi, Remaja Putri, Pengetahuan, Scrapbook

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi adalah masalah kesehatan yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan dapat memberikan dampak yang signifikan. Siklus menstruasi yang terjadi di luar keadaan normal, dengan interval kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, serta interval perdarahan uterus normal kurang dari 3 hari atau lebih dari 7 hari, disebut sebagai siklus menstruasi yang tidak teratur (Tambun, Batubara, Sinaga, 2021). Masalah menstruasi yang dapat muncul dibagi menjadi empat, yaitu masalah dengan jumlah darah atau lama perdarahan, masalah dengan keteraturan siklus, perdarahan di luar waktu menstruasi, dan nyeri yang dirasakan saat menstruasi (dismenorea) (Firsia Sastra Putri, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2025 memperkirakan bahwa sekitar 6-13% wanita usia reproduksi dapat terkena Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS) yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2021 melaporkan bahwa kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 72,89%, dengan 54% kasus terjadi pada

remaja putri. Sebuah studi yang dilakukan bersama Burnet Institute menemukan bahwa 93,2% remaja putri yang menjadi responden mengalami dismenorea (Djailani et al., 2023). Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi

Sulawesi Selatan, prevalensi nyeri haid pada remaja putri mengalami peningkatan dari tahun 2020 hingga 2022. Pada tahun 2020, angka prevalensi tercatat sebesar 38,4%, kemudian meningkat menjadi 38,9% pada tahun 2021, dan mencapai 39,3% pada tahun 2022 (Agnes Rajo, 2023). Studi tahun 2021 di Makassar menemukan bahwa 87,7% remaja putri mengalami dismenorea. Data ini mengindikasikan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri di wilayah tersebut (Hamzah, 2021).

Menurut Mustopa & Fatimah (2023), gangguan menstruasi pada remaja putri memiliki dampak signifikan secara fisik dan psikologis. Secara fisik, siklus yang tidak teratur dapat menyebabkan nyeri haid (dismenorea), anemia, dan meningkatkan risiko Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS) yang memengaruhi kesuburan, serta penyakit reproduksi seperti kista ovarium. Secara

psikologis, gangguan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi, mengganggu suasana hati dan aktivitas sehari-hari, serta menurunkan kualitas hidup (Saliano, Zebua, Suherry, & Halijah, 2022).

Untuk mengurangi tingkat risiko permasalahan tersebut, maka pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui program pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai isu-isu kesehatan. Keberhasilan dalam pendidikan kesehatan sangat ditentukan oleh penggunaan alat bantu atau media yang sesuai untuk memfasilitasi penyampaian informasi (Angela & Kurniasari, 2021). Media pembelajaran saat ini perlu berinovasi secara kreatif agar dapat menarik perhatian. Salah satu media yang bisa digunakan adalah scrapbook, karena memiliki desain yang menarik. Media scrapbook merupakan jenis buku istimewa, karena mengutamakan seni menempel pada suatu media (biasanya), dimulai dengan menempelkan gambar, foto, dan berbagai elemen lainnya sesuai dengan imajinasi kreatif. Tujuannya adalah untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan belajar (Andreastiti & Widodo, 2023). Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian "Pembuatan Scrapbook Tentang Gangguan Menstruasi Pada Remaja".

METODE

Desain, tempat dan waktu

Proyek ini menerapkan desain pengembangan yang berfokus pada media visual, yaitu sebuah scrapbook edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gangguan menstruasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan informasi melalui kuesioner yang disebarakan kepada responden. Penelitian ini dilakukan selama dua pekan pada tanggal 26 Mei – 06 Juni 2025 yang terletak di SMP Negeri 24 Makassar, beralamat di Jl. Baji Gau No. 41, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 24 Makassar dengan fokus pada remaja putri sebagai kelompok sasaran, yang berusia antara 12 hingga 15 tahun sebanyak 15 orang. Kelompok ini merupakan fase awal remaja yang sering kali mengalami kesulitan dalam memahami kesehatan reproduksi, khususnya terkait gangguan menstruasi.

Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di wilayah Kota Makassar, tepatnya di salah satu sekolah menengah pertama yang menjadi tempat penelitian terkait "Pembuatan Scrapbook Tentang Gangguan Menstruasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Putri". Pemilihan Lokasi ini didasarkan pada tingginya prevalensi masalah gangguan menstruasi pada remaja putri di Makassar, sebagaimana tercatat dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan.

Secara administratif, lokasi penelitian berada di lingkungan yang mudah diakses dan memiliki fasilitas Pendidikan yang memadai untuk mendukung proses

edukasi menggunakan media scrapbook. Selain itu, lingkungan sekolah yang kondusif dan dukungan dari pihak sekolah sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

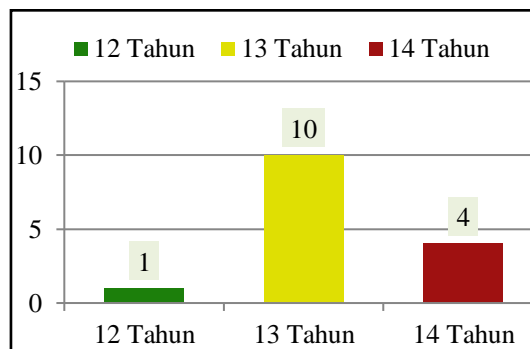
2. Distribusi Usia

Tabel 4. 2 Distribusi Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentasi (%)
1	12 Tahun	1	6.6
2.	13 Tahun	10	66.6
3.	14 Tahun	4	26.8
Total		15	100

Sumber: Data Primer, 2025

Diagram 4. 2 Distribusi Usia



Berdasarkan Tabel 4.1 dan Diagram 4.1 data paling banyak ditemukan pada responden usia 13 tahun dengan jumlah 10 orang (66.6%). Sementara itu, responden usia 14 tahun, memiliki jumlah 4 orang responden (26.8%) dan responden usia 12 tahun memiliki jumlah 1 orang responden (6.6%).

3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Gangguan Menstruasi

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gangguan Menstruasi Pre-Test dan Post-Test

No	Kategori	Pre-Test	
		f	%
1.	Baik	1	6.6
2.	Cukup	13	86.8
3.	Kurang	1	6.6
Total		15	100

No	Kategori	Post-Test	
		f	%
1.	Baik	13	86.8
2.	Cukup	2	13.2
3.	Kurang	0	0
Total		15	100

Sumber: Data Primer, 2025

Diagram 4. 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gangguan Menstruasi Pre-Test

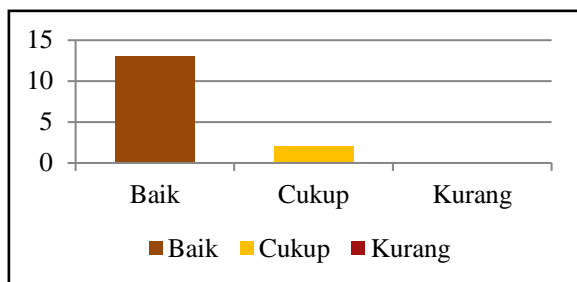
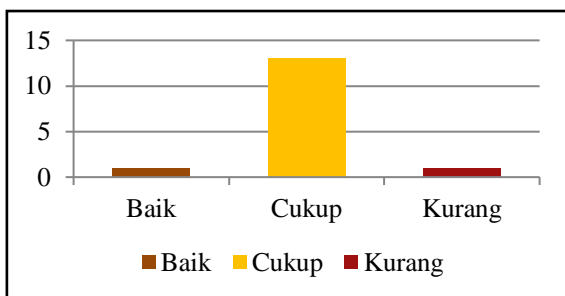


Diagram 4. 1 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gangguan Menstruasi Post-Test



Pada saat dilakukan pre-test, tingkat pengetahuan responden mengenai gangguan menstruasi berada pada kategori cukup dengan jumlah 13 orang (86.8%). Selain itu, terdapat responden yang memiliki pengetahuan kategori baik dan kurang, dengan masing-masing berjumlah sebanyak 1 orang (6.6%). Kemudian saat dilakukan post-test, pengetahuan responden meningkat ke kategori baik sebanyak 13 orang (86.8%), sementara 2 orang responden lainnya memiliki pengetahuan kategori cukup (13.2%).

4. Perubahan Tingkat Pengetahuan Gangguan Mestruasi Setelah Menggunakan Media Scrapbbok

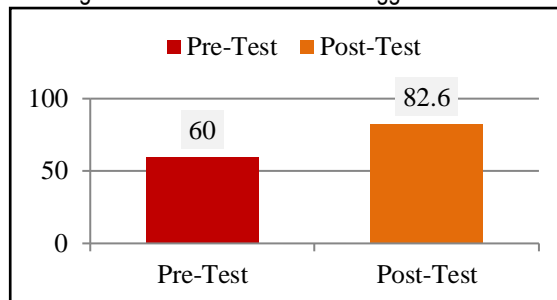
Adanya peningkatan pengetahuan gangguan menstruasi dapat dilihat dengan adanya peningkatan data berdasarkan perolehan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Peningkatan skor rata-rata dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 4 Skor Rata-Rata Pengetahuan Gangguan Menstruasi

Tahap Uji	Skor Rata-Rata	Peningkatan (%)
Pre-Test	60	-
Post-Test	82.6	22.6

Sumber: Olah Data, 2025

Diagram 4. 2 Skor Rata-Rata Gangguan Menstruasi



Berdasarkan Tabel 4.4 dan Diagram 4.4, terlihat adanya peningkatan pada skor rata-rata responden. Sebelum intervensi (pre-test), skor rata-rata responden sebesar 60, kemudian setelah intervensi (post-test), skor tersebut mengalami kenaikan sebesar 22,6 menjadi 82,6. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon pada Tabel 4.5 menunjukkan nilai signifikansi Sig. = < 0,001 atau Sig. < 0,05, yang mengindikasikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan intervensi.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan media scrapbook terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gangguan menstruasi. Sebelum intervensi, sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun setelah diberikan edukasi melalui media scrapbook, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik, sehingga media scrapbook dapat dijadikan sebagai alat edukasi yang menarik dan bermanfaat di kalangan remaja putri.

Menurut Noviyanti et al., (2025), keberhasilan dalam pendidikan kesehatan sangat ditentukan oleh penggunaan alat bantu atau media yang sesuai untuk memfasilitasi penyampaian informasi. Media pembelajaran yang inovatif dan menarik dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan pemahaman peserta didik, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah diterima dan diingat oleh sasaran edukasi, khususnya remaja.

Menurut Rahmawati (2022), mengatakan bahwa media pembelajaran memegang peranan penting dalam menyampaikan pesan atau informasi yang mengandung maksud dan tujuan pembelajaran, sehingga siswa dapat memperoleh konsep dan keterampilan baru dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan Andreastiti & Widodo (2023), yang menyatakan bahwa media scrapbook, melalui desain visual yang menarik dan aktivitas kreatif, mampu meningkatkan partisipasi serta pemahaman siswa terhadap materi kesehatan reproduksi.

Adapun pemilihan kelompok usia terhadap penerapan media scrapbook juga diperlukan. Karena media ini memungkinkan untuk melatih kreatifitas, maka penerapan media ini sangat cocok untuk dilakukan pada kalangan remaja dengan rentan usia 10 – 19 tahun. Terdapat sebuah teori yang dikemukakan oleh Jean Piaget yang dikenal sebagai teori perkembangan kognitif piaget. Dalam teori tersebut menjelaskan bahwa remaja berada

pada tahap operasional formal, dimana individu mulai mampu berpikir abstrak, logis, dan sistematis. Pada tahap ini, kemampuan penalaran dan pemecahan masalah berkembang pesat, sehingga remaja lebih cepat menyerap informasi kompleks, terutama jika disajikan dalam bentuk visual, narasi logis, atau demonstratif (Babullah, 2022).

Menurut Evelyn & Boediman (2024), selama masa remaja, terjadi peningkatan konektivitas sinaptik dan pematangan korteks prefrontal, bagian otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, perencanaan, dan kontrol diri. Proses ini menjadikan remaja memiliki kapasitas belajar yang tinggi dan fleksibel dalam menyerap dan mengintegrasikan informasi baru.

Menurut Trinovitasari et al., (2024) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan ketidakjelasan mengenai perubahan fisik saat menstruasi sering menjadi penyebab kecemasan pada remaja. Pemberian edukasi yang tepat berfokus dapat membantu remaja mengubah perasaan takut menjadi kesiapan mental, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mereka.

Menurut Mustopa & Fatimah (2023), mengatakan bahwa gangguan menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stress, indeks massa tubuh (IMT), status gizi, dan aktivitas fisik. Pemahaman tentang faktor-faktor ini sangat penting agar remaja dapat melakukan upaya pencegahan dan penanganan secara mandiri, yang dapat diperkuat melalui edukasi menggunakan media yang tepat seperti scrapbook.

Maka dari itu, sangat penting untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai gangguan menstruasi. Setelah memberikan edukasi kepada responden remaja mengenai gangguan menstruasi melalui media scrapbook, pengetahuan responden mengalami peningkatan yang signifikan ke kategori baik dengan jumlah 13 responden (86.8%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai gangguan menstruasi.

Hasil analisis diperoleh data bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan media scrapbook sebesar 60, kemudian setelah intervensi skor tersebut mengalami kenaikan sebesar 22,6 menjadi 82,6. Selain itu, hasil analisis memperoleh nilai Sig. = < 0.001 (Sig. < 0.05) yang artinya terdapat perubahan nilai yang signifikan setelah dilakukan intervensi menggunakan media scrapbook.

Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media scrapbook dapat dipahami melalui konsep epistemologi, yaitu cabang filsafat yang membahas bagaimana pengetahuan diperoleh dan divalidasi. Epistemologi menekankan pentingnya proses memperoleh, memvalidasi, dan menyebarkan pengetahuan sebagai landasan dalam pembelajaran (Juniantari et al., 2023).

Adapun menurut Siola et al., (2025), pengetahuan sendiri merupakan landasan penting dalam proses pembelajaran, yang dapat diperoleh melalui pengalaman langsung (pengetahuan empiris), proses berpikir logis (pengetahuan rasional), maupun intuisi.

Dengan demikian, penggunaan media scrapbook yang interaktif dan menarik mampu meningkatkan pengalaman belajar empiris remaja putri. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang gangguan menstruasi, karena scrapbook memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, visual, dan mudah dipahami.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Salamah & Zaitun, (2021) yang menggunakan scrapbook sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang keputihan. Pada penelitian tersebut, media ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan efektifitas media ini.

Meskipun scrapbook memiliki banyak keunggulan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam pengaplikasiannya. Salah satu kekurangan yang peneliti temukan adalah proses pembuatan scrapbook yang memerlukan waktu cukup lama, karena seluruh tahapan seperti penyusunan gambar, penempelan, penulisan, dan penghiasan dilakukan secara manual sehingga membutuhkan ketelitian dan waktu yang tidak sedikit. Selain itu, karena media scrapbook dibuat dan didesain secara manual, maka media ini kurang praktis untuk didistribusikan secara massal.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan kondisi, waktu dan kesiapan untuk membuat media scrapbook. Karena media ini memerlukan waktu, dan tenaga lebih dalam pembuatannya. Meski demikian, media scrapbook ini dapat dijadikan sebagai salah satu media edukasi kesehatan remaja, terutama dalam meningkatkan pengetahuan tentang gangguan menstruasi, juga dapat melatih kreatifitas dan imajinasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media scrapbook sebagai alat edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gangguan menstruasi. Sebelum intervensi, Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun setelah diberikan edukasi melalui media scrapbook, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara signifikan setelah intervensi. Media scrapbook yang bersifat visual, interaktif, dan kreatif mampu menarik perhatian remaja, memudahkan pemahaman materi, serta meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian scrapbook dapat dijadikan sebagai salah satu media edukasi inovatif dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait gangguan menstruasi.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan untuk memanfaatkan media scrapbook sebagai salah satu metode edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai gangguan menstruasi, agar materi lebih mudah dipahami dan diminati oleh remaja.

2. Bagi Remaja Putri
Diharapkan agar aktif mengikuti edukasi kesehatan reproduksi serta memanfaatkan media edukasi kreatif seperti scrapbook untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi perubahan selama masa pubertas
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memperluas jumlah dan karakteristik responden, membandingkan efektivitas scrapbook dengan media edukasi lain, serta mengembangkan scrapbook dalam bentuk digital agar lebih praktis dan mudah didistribusikan secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Drs. Rusli., Sp. FRS. APT. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
2. Iwan, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
3. Naharia Laubo, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
4. Kurnia Rahma Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing pertama yang dengan segala kebaikannya telah memberikan motivasi, serta masukan agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat disusun dengan baik.
5. Naharia Laubo S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang dengan segala kebaikannya telah memberikan motivasi, serta masukan agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat disusun dengan baik.
6. Hariani, SKp, M.Kes., selaku penguji pertama yang telah memberikan masukan dan pengarahan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Sitti Rahmatia, A.Kep., M.Kes., selaku penguji pendamping yang telah memberikan masukan dan pengarahan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
9. Kepada kakak saya Nur Hikma, S.Ak yang telah memberikan banyak dukungannya secara moril maupun materil serta segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
10. Seluruh teman-teman khususnya kelas B Angkatan 2022 yang telah banyak menyaksikan dan saling menyemangati dalam perjuangan bersama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan kontribusi selama proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

12. Terakhir, untuk penulis Nur Insan atas semua usaha yang telah dilakukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini,

DAFTAR PUSTAKA

- AlYoung Women). Dohara Publisher Open Acces Journal, 02(09), 816–824. [Http://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm%7c](http://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm%7c)
- Olivia Anugrah Cahyani, K., Agushybana, F., & Djoko Nugroho, R. (2023). Hubungan Pola Komunikasi Orang Tua Asuh Dengan Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja Panti Asuhan Kabupaten Klaten Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.58185/Jkr.V12i1.4>
- Parham, P. M., & Sari, P. N. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Factors Affecting The Role Of Peer Counselors In Implementing Adolescent Reproductive Health Education In Sumenep District. *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (Ijnms)*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.29082/Ijnms/2021/Vol5/Iss1/337>
- Purnama, Priasmoro, W. (2022). Gambaran Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Stres Di Itsk Rs Dr. Soepraoen Malang. 1.
- Qolbiyah, G., Kurniasih, S., & Sundari, F. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Scrapbook Tema Cita-Citaku Subtema Aku Dan Cita-Citaku Pembelajaran 1. *Jurnal Holistika*, 6(2), 65. <https://doi.org/10.24853/Holistika.6.2.65-72>
- Quality, S., Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., Amar, I., Studi, P., Program, G., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2023). Relationship Of Nutritional Status, Sleep Quality And Physical Activity With The Menstrual Cycle In Adolescent Girls At Sman 98 Jakarta. 15(1), 1–12.
- Rahmawati, F. (2022). Penggunaan Augmented Reality Sebagai Media Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris Siswa Sekolah Dasar . *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 645–665. <https://doi.org/10.18196/Ppm.42.882>
- Relica, C., & Mariyati. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(1), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/pskm/article/view/1979/1260>
- Salamah, & Zaitun. (2021). The Relationship Between Scrapbook Promotion Media And Adolescents' Knowledge About Vaginal Discharge In Gampong Dayah Tanoh, Pidie Regency. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(3), 1735–1740.
- Salianto, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels With Menstrual Cycle In Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2–5. <http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Pnj%7c1journalhomepage:https://E-Journal.Unair.Ac.Id/Pmnj/Index>
- Sinaga, R. A. P. (2021). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Dengan Gangguan Menstruasi Di Bps D Purba Desa Girsang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 13–24. <https://doi.org/10.37012/Jik.V13i1.460>
- Siola, M. N., Muflihuiddin, A., Haq, A., Attwar, M., Fitri, G., & Asmar, F. (2025). Dasar-Dasar Dan Sumber Ilmu Pengetahuan. 2(2), 249–255.
- Sri, A., Kasma, R., & Mayangsari, R. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Majene. 19(1), 22–28.
- Sri Hadi Sulistiyansih, & Ike Perdana, Y. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Kb Suntik Dmpa Dengan Kejadian Penurunan Libido. *Jurnal Kebidanan*, 3, 75–81. <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V14i01.510>
- Sundari, T., George, A. J., & Sinu, E. (2022). Psychosocial Problems Of Adolescent Girls During Menstruation. *Journal Of Mental Health Education*, 3(2), 47–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35722026%0ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9202820>
- Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 1565–1572. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jhtm/article/download/1736/1023>
- Trinovitasari, N., Hikmah, N., Malina, R., Plapia, D., & Selita. (2024). Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut : Cara Menyikat Gigi Yang Baik Dan Benar Kepada Siswa (I) Tk Negeri Lalowaru Dan Kb Nurul Iqbal Kecamatan Moramo Utara.