Hubungan Pengetahuan dan Peran Orang Tua dengan Perawatan saat Menstruasi pada Remaja Putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi Tahun 2007

SRI YUN UTAMA[1]

ABSTRAK

Female teenagers are expected to be able to take good care of themselves. Expecially when they are having their period (menstruation). Otherwise, they while easily get viruses or bacteria. This is descriptive research with cross-sectional approach. It's purpose is to describe the correlation of knowledge, parents roles and good care practices of female students of SLTPN 6 Jambi when they are having their periods. There are 532 altogheter 133 (25%) of them are randomly selected as the sample of this research which is conducted from 11-13 of September 2007. Primary data is taken from the sample through questionaire. Univariate analysis reveals that 85% of the respondents have good knowledge; 42,1 of them have good care practices. Furthermore, technique also reveals chi-square is a significant correlation between good knowledge and good care practices with P value = 0,004 (P value < 0,05). The analysis also reveals that parent roles significantly correlate with good care practices with P value = 0,037 (p value = 0,05). From the result of the analysis it can be concludes that some female students of SLTPN 6 Jambi do not take care of themselves when they are having menstruation. So, it is suggested that SLTPN 6 Jambi give more education to its female students about the importance of good care practices during menstruation.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan bagian penting dari program kesehatan dan merupakan titik pusat sumber daya manusia mengingat pengaruhnya dengan setiap orang dan mencakup banyak aspek kehidupan sejak dalam kandungan sampai pada kematian (Syaifuddin, 2003:xv). Kesehatan reproduksi juga memiliki peranan penting dalam upaya pengembangan sumber daya manusia terutama untuk generasi mendatang. Kesehatan reproduksi dan segala aspeknya merupakan dasar dan awal dari proses pengembangan sumber daya manusia pada masa mendatang (Wahid, 1996:5).

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia, karena merupakan jembatan antara kanak-kanak yang bebas dan masa dewasa yang bertanggung jawab. Pada masa ini ditandai pula dengan perubahan-perubahan yang tidak siap oleh remaja itu sendiri dan lingkungannya (keluarga dan masyarakat), sehingga tidak jarang hal itu menimbulkan keresahan pada remaja (Depkes RI, 1995:27).

Pada masa remaja anak belum mampu untuk lepas dari orang tua karena pada masa ini anak remaja merasa bingung untuk mengambil keputusan apalagi bila anak mengalami menstruasi, sebagai orang tua yang memahami tentang perkembangan anak maka orang tua memberikan bimbingan atau melakukan perawatan anak yang menstruasi dengan memberikan bimbingan atau melakukan perawatan anak yang menstruasi dengan memberikan pembalut kepada anak dan mengajarkan anak cara memakai pembalut (www.Keluarga-sehat.co.id).

Pada keadaan menstruasi memerlukan perawatan yang baik dan *continue*. Perawatan yang perlu dilakukan adalah mandi setiap hari dengan menggunakan sabun dan air hangat. Jangan pakai sabun yang mengandung zat-zat kimia. Pada waktu mencuci, renggangkan bibir vagina dan bersihkan baik-baik dan jangan lupa membersikan klitoris. Sesudah buang air besar bersihkan daerah dubur dari depan kebelakang, anus dan vagina bersihkan dengan pelan-pelan sampai bersih, Selama haid gantilah pembalut 2 – 3 kali sehari, jangan pakai deodorant khusus pada daerah vagina (Cherry, S, 1999:76-77).

Bila dalam keadaan menstruasi tidak dilakukan perawatan dengan seksama maka kuman akan lebih mudah untuk masuk dan akan terjadi infeksi pada vagina atau mung-

[1] Dosen Poltekkes Jambi

kin timbul gejala-gejala nyeri pada vagina, badan terasa panas, kepala pusing, lama-kelamaan akan terjadi keputihan (Cherry, S, 1999:78).

SLTP Negeri 6 Kota Jambi mempunyai remaja putri yang lebih banyak dari SLTP Negeri lain di kota Jambi yaitu sebesar 532 orang dibandingkan dengan SLTPN lainnya, disamping itu remaja putri yang ada di SLTP Negeri 6 kota Jambi terbuka bila diajak berbicara dan memiliki kepribadian yang masih polos serta lokasinya masih terjangkau untuk dilakukan penelitian.

Survei yang peneliti lakukan pada tanggal 1 September 2006 di SLTP Negeri 6 Kota Jambi dengan 10 orang siswi didapat 7 orang siswi yang mengalami menstruasi menyatakan bila menstruasi ia menggunakan pembalut, dan bila BAB atau BAK tidak dibersihkan menggunakan sabun yang mengandung antiseptik. Hasil survei menunjukkan adanya perilaku yang kurang baik pada remaja putri dalam merawat diri saat mengalami menstruasi. Selain itu 3 orang siswi menyatakan bahwa bila menstruasi selalu menggunakan pembalut, serta bila BAB atau BAK dibersihkan dengan sabun yang mengandung antiseptik. Perilakunya sudah termasuk baik tetapi belum maksimal karena upaya untuk merawat diri hanya bila menstruasi. Disamping itu orang tua tidak pernah memberikan informasi kepada anak bagaimana cara merawat genitalia saat sedang menstruasi, hal ini dikarenakan orang tua sibuk dengan pekerjaannya khususnya yang orang tua yang bekerja.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah masih tingginya remaja putri yang mempunyai pengetahuan kurang tentang perawatan saat menstruasi.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Diperolehnya gambaran dan hubungan antara pengetahuan dan peran orang tua dengan perawatan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.

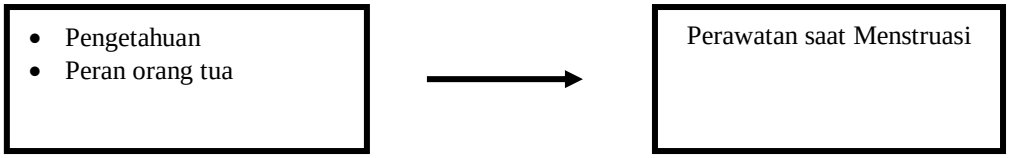
2. Tujuan khusus
   a. Diketahuinya gambaran perawatan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.
   b. Diketahuinya gambaran pengetahuan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.
   c. Diketahuinya gambaran peran orang tua saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.
   d. Diketahuinya hubungan Pengetahuan dengan perawatan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.
   e. Diketahuinya hubungan peran orang tua dengan perawatan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2006.

KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep pada penelitian ini mengacu pada landasan teori Green (1980) dalam Notoatmodjo (2003), terlihat bahwa perilaku kesehatan khususnya kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, nilai, kepercayaan), faktor pendukung (ketersediaan sarana kesehatan dan akses kepelayanan kesehatan), dan faktor pendorong (Peranan keluarga/orang tua, teman sebaya, guru, majikan dan petugas kesehatan).

Dari kerangka teoritis yang sudah dibahas, peneliti mengambil dari faktor predisposisi yaitu pengetahuan dan reinforcing yaitu peran orang tua, variabel ini diambil karena sebagai dasar remaja putri kurang memahami perawatan pada saat menstruasi. Sedangkan variabel yang lain tidak diambil karena variabel tersebut tidak merupakan penyebab langsung dengan perawatan saat menstruasi. Variabel penelitian yang diambil terlihat pada kerangka konsep dibawah ini.

Bagan 1
Kerangka konsep penelitian



BAHAN DAN CARA

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi yang sedang terjadi (Mardalis, 2002:26) mengenai gambaran pengetahuan dan peran orang tua dan hubungannya dengan perawatan saat menstruasi pada anak remaja putri. Penelitian dilakukan di SLTP Negeri 6 kota Jambi. Dengan waktu penelitian 11 – 13 September 2007.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh putri remaja di SLTP Negeri 6 Kota Jambi yang sudah menstruasi sebanyak 532 orang. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 25% dari total populasi yaitu sebanyak 133 orang remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SLTP Negeri 6 Kota Jambi Tahun 2007. Tehnik pengambilan sampel dengan teknik sampling acak sederhana (*simple random sampling*) (Arikunto, 2006:134). Di SLTP Negeri 6 terdapat 9 kelas I dan 9 kelas II masing-masing kelas diambil sampel sebanyak 6-7 orang, kemudian sampel tersebut diacak berdasarkan nomor urut absen.

1. Variabel Penelitian

a. Perawatan Menstruasi adalah perawatan yang dilakukan pada remaja putri pada saat menstruasi.
b. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui remaja putri tentang perawatan menstruasi.
c. Peran orang tua pada anak saat menstruasi adalah kegiatan/tindakan yang dilakukan orang tua pada anak remaja putri dalam perawatan saat menstruasi

2. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data

Data primer dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri atas pertanyaan terstruktur kepada responden untuk mengambil data tentang pengetahuan dan peran orang tua remaja putri di SLTP Negeri 6 dengan Perawatan pada saat menstruasi.

Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Dan untuk mempermudah analisas data dilakukan proses *editing*, *coding*, *scoring* dan *entry* data. Analisis secara bivariat menggunakan analisis uji *chi-square*, dinilai dengan p-value ≤ 0,05 dalam hal ini berlaku ketentuan bila p-value > 0,05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna atau Ho ditolak dan apabila p-value ≤ 0,05 berarti terdapat hubungan yang bermakna atau Ho gagal ditolak (Sugiono, 2003).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Perawatan Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi Tahun 2006

Perawatan menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2007 dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan 4 buah pertanyaan tentang perawatan menstruasi yang dilakukan oleh responden selama menstruasi. Pengisian angket langsung diisi oleh responden.

Dari hasil diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan perawatan menstruasi yang kurang baik (57,9%) sedangkan yang baik hanya sebanyak 42,1%.

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Perawatan Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi

No	Perawatan menstruasi	n	%
1	Baik	56	42,1
2	Kurang Baik	77	57,9
	Jumlah	133	100%

Banyak remaja putri yang kurang baik dalam perawatan menstruasi ini dimungkinkan karena remaja putri dalam melakukan perawatan menstruasi lebih cenderung mengikuti tradisi orang tua atau keluarganya dan karena mereka tidak mengetahui bagaimana cara merawat menstruasi secara benar menurut ilmu kesehatan. Hal ini bertentangan dengan pengetahuan responden yang sebagian besar baik (85%), fenomena ini mungkin dikarenakan beberapa faktor lain yang menyebabkan remaja tidak melakukan perawatan menstruasi meskipun pengetahuannya baik. Misalnya, remaja mengerti dan mengetahui bahwa saat menstruasi harus mengganti pembalut minimal 3 kali sehari, namun karena faktor kebiasaan, kesibukan dan rasa malas dari remaja tersebut dia tidak melakukan perawatan yang semestinya.

Untuk itulah diharapkan bagi remaja putri untuk banyak membaca dan mencari informasi tentang menstruasi sehingga pada saat menstruasi dapat melakukan perawatan menstruasi dengan baik dengan demikian kesehatan reproduksinya terjaga.

Berdasarkan hasil analisis sebagian besar peran orang tua baik saat anaknya menstruasi. Peran orang tua dalam perawatan menstruasi bagi remaja putri sangat diperlukan untuk memantau kesehatan dan memberikan bimbingan bagi remaja putri. Meskipun remaja putri telah memiliki pengetahuan yang baik namun orang tua kurang berperan dalam bimbingan perawatan saat menstruasi pun tidak dapat dilakukan seoptimal mungkin. Untuk itulah peran orang tua sangat diperlukan dan pengetahuan remaja itu sendiri tentang perawatan menstruasi juga merupakan faktor penentu untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang prima dan diharapkan orang tua dapat berperan lebih aktif dalam mendidik anaknya saat menstruasi sehingga kemungkinan yang terjadi saat menstruasi dapat diatasi.

Perawatan menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2007 sebagian garis besar baik terutama tentang alat untuk melapisi alat vital selama menstruasi dilakukan sebanyak 132 orang (99,25%) dan memperlakukan dengan baik dalam perawatan menstruasi sebanyak 110 orang (82,71%). Cara perawatan menstruasi yang paling rendah adalah frekuensi pergantian pembalut dalam satu hari yang hanya dilakukan sebanyak 86 orang (64,66%) responden.

Perawatan menstruasi yang baik menentukan kesehatan terutama pada organ reproduksi pada remaja sehingga remaja dengan perawatan menstruasi yang baik memiliki kemampuan untuk mendapatkan kesehatan yang lebih baik terutama pada organ reproduksi. Pada akhirnya dengan kesehatan organ reproduksi yang baik akan mengurangi dampak komplikasi pada organ reproduksi. Namun hasil penelitian menunjukkan adanya perawatan menstruasi yang kurang optimal seperti pergantian pembalut dalam satu hari. Pergantian pembalut yang diperlukan untuk mencegah terjadinya kondisi yang memungkinkan bakteri atau jamur berkembang biak dan pada akhirnya akan mengganggu kesehatan organ reproduksi remaja putri.

Hubungan Pengetahuan Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi Tahun 2007

Hasil penelitian dengan pengetahuan tentang menstruasi berdasarkan setiap pertanyaan angket tersebut dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 18 responden (90%) yang melakukan perawatan menstruasi kurang baik dan sebanyak 2 responden (10%) yang melakukan perawatan menstruasi baik. Sedangkan dari 113 responden

yang berpengetahuan baik sebanyak 54 responden (47,8%) yang melakukan perawatan menstruasi baik dan 59 responden (52,2%) yang melakukan perawatan menstruasi kurang baik. Hasil analisis diperoleh nilai p sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dengan Untuk lebih jelasnya dapat dilihat seperti tabel dibawah ini:

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan dan Perawatan saat Menstruasi di SLTP Negeri Kota Jambi

No.	Pengetahuan	Perawatan Menstruasi				Total		P Value
		Kurang Baik		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
1	Kurang Baik	18	90,0	2	10,0	20	100	0,004
2	Baik	59	52,2	54	47,8	113	100	
	Total	77	57,9	56	42,1	133	100	

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2003:127) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan merupakan hasil dari tahu dan terjadi dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan dengan suatu objek tertentu. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang dasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa perawatan menstruasi remaja putri didukung oleh pengetahuan, dimana semakin tinggi pengetahuan seseorang, dalam hal ini pengetahuan tentang perawatan menstruasi, maka semakin baik pula perawatan yang dilakukan selama menstruasi.

Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Kurniasih (2003) tentang Higiene menstruasi pada remaja putri kelas III SMP Wiradesa Pekalongan. Higiene menstruasi merupakan salah satu cara perawatan selama menstruasi, hasil penelitian hanya 48% responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang menstruasi (http://www.sia.fkm-undip.or.id).

Menurut Cherry, perawatan yang perlu dilakukan adalah mandi setiap hari dengan menggunakan sabun dan air hangat. Jangan pakai sabun yang mengandung zat-zat kimia. Pada waktu mencuci, renggangkan bibir vagina dan bersihkan baik-baik. Selama haid gantilah pembalut 2 – 3 kali sehari, jangan pakai deodorant khusus pada daerah vagina.

Hal ini sejalan dengan penelitian di Amerika yang membuktikan bahwa seorang perempuan yang secara rutin melakukan *douching* (membersihkan vagina dengan cara menyemprotkan air, membersihkan dengan sabun wangi) lebih besar kemungkinannya terkena masalah kesehatan dari pada perempuan yang tidak secara rutin melakukannya. Masalah kesehatan ini termasuk iritasi pada vagina, infeksi, dll (http://›ÿw.bintangmawar.net).

Untuk itulah diharapkan remaja putri mendapatkan informasi tentang perawatan saat menstruasi dan dapat melakukan perawatan selama menstruasi dengan baik sehingga dapat terhindar dari masalah-masalah kesehatan reproduksi sebagai akibat ketidaktahuan dalam perawatan menstruasi.

Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perawatan Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi Tahun 2007

Hubungan Peran orang tua dengan perawatan saat menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2007 ditentukan dengan menggunakan uji *chi square*.

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan Peran Orang Tua dan Perawatan saat Menstruasi di SLTP Negeri 6 Kota Jambi

No	Peran Orang Tua	Perawatan Menstruasi				Total		P Value
		Kurang Baik		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
1	Kurang Baik	34	70,8	14	29,2	48	100	0,037
2	Baik	43	50,6	42	49,4	85	100	
	Total	77	57,9	56	42,1	133	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 48 responden yang peran orang tua kurang baik sebanyak 34 responden (70,8%) yang melakukan perawatan menstruasi kurang baik dan sebanyak 14 responden (29,2%) melakukan perawatan menstruasi baik. Sedangkan dari 85 responden yang peran orang tua baik sebanyak 42 responden (49,4%) yang melakukan perawatan menstruasi baik dan 43 responden (50,6%) yang melakukan perawatan menstruasi kurang baik.

Tabel di atas menunjukkan nilai p hitung sebesar 0,037, nilai ini lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran orang tua remaja putri dengan perawatan menstruasi remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi.

Peran orang tua pada perawatan saat mentruasi remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi tahun 2007 yang memiliki peran terbesar dilakukan orang tua adalah kepedulian dengan remaja putri yang sedang menstruasi (94,74%), dan orang tua memberikan uang khusus untuk membeli pembalut kepada remaja putri (90,23%). Sedangkan peran orang tua yang terendah adalah orang tua menganjurkan anak mengurangi kegiatan atau pekerjaan (47,37%) dan orang tua membawa remaja putri kedokter bila terasa nyeri (30,08%).

Peran orang tua dalam perawatan menstruasi bagi remaja putri sangat diperlukan untuk memantau kesehatan dan memberikan bimbingan bagi remaja putri untuk dapat merawat menstruasi dengan benar.

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja putri yang melakukan perawatan menstruasi dengan baik sebagian besar peran orang tuanya baik. Peran orang tua saat anaknya menstruasi berhubungan erat dengan perawatan menstruasi yang dilakukan anak tersebut. Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara peran orang tua dengan perawatan saat menstruasi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Dr. Yanto dalam (http://www.pdpersi.co.id) yang mengatakan bahwa peran orang tua sangat penting untuk memberikan pengetahuan, pengertian dan pemahaman tentang peristiwa yang alamiah (menstruasi). Banyak yang tidak diketahui oleh banyak wanita terutama yang baru mengalami menstruasi mereka menjadi panik, bingung dan bahkan jijik saat menstruasi tiba.

Untuk itu hendaknya orang tua membekali gadis kecilnya dengan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi perempuan dan mengingatkan kebersihan dan kesehatan selama menstruasi dan menegaskan bahwa tidak ada larangan makanan selama menstruasi sehingga kondisi gizinya pun terjaga

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil penelitian dengan hubungan pengetahuan dan peran orang tua responden dengan perawatan menstruasi pada remaja putri di SLTP Negeri 6 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu sebagian responden melakukan perawatan menstruasi kurang baik sebanyak 57,9%, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan saat menstruasi yaitu sebesar 85%, sebagian besar orang tua berperan baik pada remaja putri saat menstruasi sebesar (63,9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dan peran orang tua dengan perawatan menstruasi dengan nilai p sebesar 0,004.

2. Saran

Diharapkan kepada pihak SLTP Negeri 6 dapat memberikan informasi tentang perilaku dalam perawatan saat menstruasi khususnya remaja putri yang mengalami menstruasi melalui berbagai kegiatan baik dalam bentuk kegiatan belajar mengajar ataupun kegiatan ekstra lainnya, seperti mengundang bagian klinik reproduksi ke SLTP Negeri 6 untuk diberikan penyuluhan. Dan bagi peneliti lain hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan acuan selanjutnya dalam penelitian selanjutnya pada bidang yang sama terutama dalam bidang kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006
Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Rineka Cipta. Jakarta:xvi + 370 hlm.

Cherry, Sheldon, 1999
Bimbingan Ginekologi Perawatan Modern untuk Kesehatan Wanita. Bandung: vii +298 hlm.

Depkes RI, 2001
Yang Perlu Diketahui Petugas Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta: xxxv + 74 hlm.

_____, 1995
Materi Kesehatan Anak dan Remaja untuk orang Tua/Ibu. Jakarta: vii + 105 hlm.

Diknas Kota Jambi, 2007

Dinkes Provinsi Jambi, 2002
Profil Kesehatan Provinsi Jambi (A), Jambi.

Green L. W. et.ai, 1980
Health Education Planning Diagnotic Approach. Palo Alto mayfield Publishing Company. The Jhons hopkins University: xvi + 76 hlm.

Herdiansiska, Kusuma, 2000
Modul 6 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja. PKBI. Jakarta : iii + 71 hlm.

Niemann, Sandy, 2000
Pemberdayaan Wanita dalam bidang kesehatan. Yayasan Essentia Media. Yogyakarta : xiii + 792 hlm.

Notoatmodjo, Sukidjo, 2003
Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta:ix+210 hlm.

Manuaba, Ida bagus Gde, 1999
Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Arcan. Jakarta : vii + 240 hlm.

Mukhtar, et al, 2001
Konsep Diri Remaja Menuju Pribadi Mandiri. Penerbit Rakasta Samasta. Jakarta: ix +108 hlm.

Mardalis, 2002
Metode Penelitian Suatu Penelitian. Jakarta

Saifuddin, Abdul Bahri, 2003
Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan dan Neonatal, penerbit JNPKKR. POGI, Jakarta : + 601 hlm.

www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=283&tbl=biaswanita

hqweb01.bkkbn.go.id/hqweb/ceria/mb4menstruasi.html

www.sia.fkm-undip.or.id/data/index.php?action=4&idx=1423

www.bintangmawar.net

www.keluargasehat.co.id

www.geocities.com

www.kesrepro.info/krr/materi/remaja.htm

www.intisari-online.com,2002