

TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN TINGKAT KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE

Tita Restu Yuliasri & Dyah Ayu Tri Puspita Ning Tyas

Akademi Kebidanan Ummi Khasanah, Jl. Pemuda Gandekan, Bantul

e-mail : tita_dheta@yahoo.com

Abstract: The Knowledge Level of Reproductive Health with The Readiness Level to Face Menarche.

Information on reproductive health is essential to be disseminated including reproductive tract infections because women are more susceptible to reproductive tract infection than men, and for women, reproductive tract has negative consequences for the future, such as infertility, cervical cancer, ectopic pregnancy and disorders in the fetus/ infant. To find out the correlation between knowledge level about reproductive health with the readiness level to face menarche for girls at Juru Gentong State Elementary School class IV and V. This study was conducted by the method of analytic survey with cross sectional design. The population is the entire female students at Juru Gentong State Elementary School with the total of 381 students. Sampling techniques was purposive sampling. Samples were 55 girls. The data was collected using a questionnaire. The data analysis used univariate and bivariate-analysis. Bivariate analysis was performed by chi-square test. There is a relationship between the knowledge level about reproductive health with the readiness to face menarche for girls at Juru Gentong State Elementary School, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Keywords: knowledge, readiness to face menarche

Abstrak: Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menarche.

Informasi tentang kesehatan reproduksi penting untuk disebarluaskan termasuk infeksi saluran reproduksi karena perempuan lebih mudah terkena infeksi saluran reproduksi dibandingkan dengan pria, dan pada perempuan saluran reproduksi mempunyai dampak buruk ke masa depan seperti kemandulan, kanker leher rahim, kehamilan di luar kandungan dan kelainan pada janin/ bayi. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan tingkat kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD Negeri Juru Gentong kelas IV dan V. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi yaitu seluruh siswi putri SD Negeri Juru Gentong berjumlah 381 siswi. Teknik sampling adalah *purposive sampling*. Sampel adalah 55 remaja putri. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi square*. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di SD Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Kata Kunci : pengetahuan, kesiapan menghadapi menarche

Informasi tentang kesehatan reproduksi penting untuk disebarluaskan termasuk infeksi saluran reproduksi karena perempuan lebih mudah terkena infeksi saluran reproduksi dibandingkan dengan pria, dan pada perempuan saluran reproduksi mempunyai dampak buruk ke masa depan seperti kemandulan, kanker leher rahim, kehamilan di luar kandungan dan kelainan pada janin/ bayi (Depkes, 2008).

Pada wanita yang mengalami menarche, banyak hal yang harus diketahui yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Pada saat menarche diperlukan persiapan yang matang agar proses reproduksi dapat terlaksana secara sehat. Salah satu hal yang harus dipersiapkan terhadap proses reproduksi adalah tentang personal hygiene sehingga tidak berisiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK). Salah satu faktor penyebabnya adalah karena uretra wanita lebih pendek dari pada laki-laki. Selain itu kesulitan yang timbul dalam proses perawatan diri yaitu pemenuhan personal diri saat menarche atau perawatan genitalia ketika menstruasi. Sekitar 50% dari perempuan yang pernah mengalami ISK akan mengalami kelainan struktur saluran kemih. ISK akan mengganggu sirkulasi dengan terbentuknya jaringan perut yang merupakan faktor terjadinya gagal ginjal kronik dan hipertensi (Manuaba, 2003).

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda akan mengalami perubahan yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial (Soetjningsih, 2004). Transisi dari masa kanak-kanak menjadi remaja diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh, penampilan fisik dan karakteristik fisiologis tubuh yang besar sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Perubahan ini ditimbulkan oleh kematangan fisik individu yang kompleks, saling berkaitan dan memuncak serta kemampuan reproduksi. Transformasi ini dikenal sebagai pubertas dan disertai perubahan besar dalam status psikologis dan tanggung jawab di masa remaja. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi sebagai hasil pertumbuhan tulang dan otot serta adanya perkembangan organ reproduksi eksternal dan internal ditandai dengan adanya menarche (Henderson, 2003).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Pengertian menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskamsasi) endometrium (Proverawati dan Misaroh, 2009). Datangnya menstruasi menimbulkan reaksi positif maupun negatif. Reaksi positif seperti mengalami sesuatu yang membuat mereka menjadi wanita yang lebih dewasa sedangkan reaksi negatif seperti: merasa kurang percaya diri, malu, menjauhkan diri dari pergaulan serta menganggap hal ini sebagai penyakit. Masalah yang sering muncul adalah kecemasan dan

ketakutan serta diperkuat oleh keinginan remaja putri untuk menolak proses fisiologi tersebut (Zakaria, 2002). Permulaan menstruasi akan menjadi peristiwa yang menakutkan bagi beberapa remaja putri yang kurang mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Banyak remaja putri yang mengalami rasa sakit saat menstruasi walaupun tidak semua remaja putri mengalaminya. Selain rasa sakit yang mereka alami, banyak diantara mereka yang direpotkan karena harus memakai pembalut dan menggantinya disaat-saat tertentu (Prawirohardjo, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian Indriyani, (2008) didapatkan kesimpulan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik akan mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menarche. Hasil penelitian lain bahwa komunikasi ibu dengan anak memiliki hubungan positif dengan kesiapan menghadapi menarche. Hal ini berarti apabila komunikasi ibu dengan anak berlangsung efektif maka remaja akan siap dalam menghadapi menarche (Fajri, dkk, 2011). Perawatan organ genitalia itu juga dipengaruhi oleh adanya informasi tentang kesehatan reproduksi dari rumah dan sekolah. Adanya keterbatasan orang tua dalam membicarakan tentang perawatan organ genitalia eksternal mempengaruhi kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi menarche dini, sehingga kadang anak tertutup baik dengan orang tua/ keluarga atau teman sebayanya (Indriyani, 2008).

Hasil studi pendahuluan terhadap 10 siswi kelas IV dan V di SD Negeri Juru Gentong Kecamatan Banguntapan ditemukan ada enam anak yang masih belum paham tentang kesehatan reproduksi dan menarche. Siswi di SD ini dianggap memiliki kriteria remaja awal yang akan menghadapi menarche. Usia siswi SD yang digunakan sebagai responden dalam studi pendahuluan adalah usia 10 dan 11 tahun. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan tingkat kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD Negeri Juru Gentong kelas IV dan V.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Juru Gentong Kecamatan Banguntapan Bantul. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi yang digunakan yaitu seluruh siswi putri SD Negeri Juru Gentong yang berjumlah 381 siswi. Teknik sampling adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner untuk memperoleh data tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan kesiapan menghadapi menarche. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dengan jumlah responden sebanyak 55 responden. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik umur responden diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur Responden	F	%
1	9-10 tahun	35	63,6
2	11-12 tahun	20	36,4
	Total	55	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar berusia 9-10 tahun sebanyak 35 responden (63,6%) dan sebagian kecil berusia 11-12 tahun sebanyak 20 responden (36,4%). Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur siswi kelas IV-V di SD Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta kebanyakan usianya sudah memasuki remaja yang siap menghadapi menarche.

Frekuensi berdasarkan pengetahuan kesehatan reproduksi hasil analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

No	Tingkat Pengetahuan	F	%
1	Baik	38	69,0
2	Cukup	14	25,5
3	Kurang	3	5,5
	Total	55	100

Berdasarkan tabel 2. di atas, dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswi SD di Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi yaitu sebesar 69,0% dari total responden. Untuk kategori pengetahuan cukup terdapat sebanyak 25,5% dari total responden, sedangkan untuk kategori kurang terdapat sebanyak 5,5% dari total responden.

Frekuensi berdasarkan kesiapan menghadapi menarche adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kesiapan Menghadapi *Menarche*

No	Kesiapan	F	%
1	Siap	41	74,5
2	Tidak siap	14	25,5
	Total	55	100

Berdasarkan tabel 3. di atas, dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswi SD di Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta yang memiliki kesiapan menghadapi menarche yaitu sebesar 74,5% dari total responden. Sedangkan yang belum memiliki kesiapan menghadapi menarche sebesar 25,5% dari total responden.

Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche:

Tabel 4. Tabel silang pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche

Pengetahuan	Kesiapan	Jumlah	%	χ^2	P Value
-------------	----------	--------	---	----------	---------

	Siap		Tidak Siap		F	%	34,811	0,000
	F	%	F	%				
Baik	37	67,3	1	1,8	38	69,1		
Sedang	4	7,2	10	18,2	14	25,4		
Rendah	0	0	3	5,5	3	5,5		
Total	41	74,5	14	25,5	55	100		

Hasil uji statistik dengan uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa x^2 hitung (34,811) > x^2 tabel (5,991) dengan p-value (Asymp.sig) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (p-value < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ini berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi SD Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Berdasarkan tabel 2. di atas, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu sebesar 69,0% dari total responden. Untuk kategori pengetahuan cukup terdapat sebanyak 25,5% dari total responden, sedangkan untuk kategori kurang terdapat sebanyak 5,5% dari total responden.

Berdasarkan analisis yang dilakukan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik (69,0%) yang terdiri dari pengetahuan tentang pengertian menstruasi sebanyak 88,2% dapat menjawab dengan benar pertanyaan tentang menstruasi (butir soal no 1, 3, 9, 10, 17) tentang personal hygiene (butir soal no 5, 6, 13, 15, 16) sebanyak 90,8% dapat menjawab dengan benar pertanyaan tentang kebersihan selama menstruasi. Sedangkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang kurang diketahui oleh sebagian responden adalah tentang organ reproduksi yang berperan dalam menstruasi (butir soal no 2, 18) dan apa yang bisa terjadi bila seseorang sudah menstruasi (butir soal no 8, 11, 14).

Dari persentase di atas, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang baik. Hal ini kemungkinan disebabkan perolehan informasi yang baik. Informasi dapat diperoleh remaja putri dari orang tua, teman, media massa atau buku, serta petugas kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting diperoleh oleh seorang remaja putri yang akan menghadapi masa-masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa rasa ingin tahu yang sangat besar menjadikan remaja mencari sumber-sumber informasi tentang perubahan fisik dan emosi yang terjadi pada dirinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Herlina, dkk (2009) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku pola hidup

terutama dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Makin tinggi pengetahuan seseorang, makin mudah menerima informasi, sebaliknya pengetahuan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

2. Kesiapan Menghadapi Menarche

Berdasarkan tabel 3. di atas dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswi yang memiliki kesiapan menghadapi menarche yaitu sebesar 74,5 % dari total responden. Hal ini terlihat dari jawaban kuisioner yang menunjukkan sebagian besar responden (98,1%) merasa menstruasi adalah hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap perempuan (butir soal no 8, 18). Sedangkan yang belum memiliki kesiapan menghadapi menarche sebesar 25,5 % dari total responden. Hal ini terlihat dari jawaban kuisioner yang menunjukkan sebagian besar responden (50%) merasa bingung apa yang harus dilakukan jika pertama kali mendapat menstruasi (butir soal no 4, 9, 11).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Indriyani, dkk (2008) yang menunjukkan hasil bahwa 78% responden siap menghadapi menarche dan 22% tidak siap menghadapi menarche. Hasil uji korelasi *Chi Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dan kesiapan menghadapi menarche. Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam hal ini menarche adalah objek, sehingga setelah tahu benar tentang objek tersebut individu akan memberikan respon yang baik terhadap objek tersebut.

Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan hormon dalam tubuh yang berpengaruh pada labilnya emosi. Pertumbuhan kemampuan intelektual remaja cenderung membuat mereka bersikap kritis. Sikap ini jika dibimbing dan diarahkan dengan baik akan berakibat konstruktif dan berguna. Kesiapan biasanya terjadi bilamana remaja mendapat informasi yang menyeluruh mengenai menarche terlebih dahulu sebelum mengalaminya.

3. Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche

Dari hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dan siap menghadapi menarche adalah sejumlah 37 (67,3%). Hasil uji korelasi *Chi Square* didapatkan hasil bahwa χ^2 hitung (34,811) > χ^2 tabel (5,991) dengan *p-value (Asymp.sig)* yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (*p-value* < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ini berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Yenni (2003) terhadap remaja putri SLTPN 1 Tembalangan Sampang-Madura yang melibatkan 30 responden menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang menarche didapatkan rata-rata persentase 89,3% termasuk dalam kategori

positif. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa makin baik pengetahuan responden maka akan semakin siap pula responden mengalami menarche, sebaliknya semakin kurang pengetahuan responden maka akan semakin tidak siap responden tersebut untuk mengalami menarche.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fifi (2007) terhadap 30 siswa yang belum menstruasi di SLTP Kebumen Jawa Tengah, dengan pengetahuan yang cukup akan membantu remaja dalam memahami dan mempersiapkan diri untuk menghadapi menarche. Pengetahuan tentang haid pertama sangat penting diperlukan oleh remaja putri untuk menghadapi menarche.

Wilopo (2005) berpendapat bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Seiring bertambahnya usia terjadi proses perubahan yang meliputi perubahan fisik, psikis, sosial dan perilaku. Terjadi proses perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, moral, kepribadian dan kesadaran beragama. Kematangan emosi dan kesiapan mental perlu disiapkan dalam menghadapi menarche, karena semakin muda usia siswi maka semakin belum siap untuk menerima peristiwa haid, sehingga menarche dianggap sebagai gangguan yang mengejutkan selain itu menarche yang terjadi sangat awal dalam artian masih sangat muda usianya dan kedisiplinan diri dalam hal kebersihan badan masih kurang.

Selain itu, sebagian besar remaja putri pertama kali mengalami menarche saat berumur 12 tahun atau kadang ada yang di bawah 12 tahun. Kemungkinan untuk mendapatkan pengetahuan atau informasi mengenai menstruasi sangat kurang kalau tidak ada peran dari pihak keluarga maupun dari pihak sekolah dimana tempat bagi para remaja putri mendapatkan ilmu.

Terdapat 25,5% responden yang belum siap dalam menghadapi menarche. Hal ini disebabkan karena ada bagi sebagian remaja putri merasa tabu saat membicarakan masalah menstruasi pada keluarganya yakni: ibu, kakak perempuan sehingga remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang perubahan fisik dan psikologis terkait dengan menstruasi yang jarang diperhatikan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan responden maka semakin siap dalam menghadapi menarche, sebaliknya semakin kurang pengetahuan responden maka semakin tidak siap responden tersebut menghadapi menarche. Pada usia remaja banyak pengetahuan yang harus dimiliki oleh para remaja putri mengenai kesehatan dirinya. Karena pada usia remaja terjadi perkembangan kepribadian yang penting yaitu pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Bila sejak dini remaja putri telah dibekali pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi maka akan berdampak baik pada pelaksanaan saat mengalami menstruasi.

SIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di SD Juru Gentong, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta dengan hasil analisis χ^2 hitung (34,811) > χ^2 tabel (5,991).

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M, Asrori M. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, dkk. 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Permasalahannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aziz, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Mustika.
- Azwar, A. 2003. *Metodelogi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Azwar, S. 2010. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya (Edisi Revisi II Cetakan Keempat)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset.
- Badriyah 2004. *Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta. Gema Insani.
- Depkes RI. 2008. *Standar Pelayanan Kesehatan Reproduksi*, SUB DINKESGA Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Depkes RI. 2011. *Materi Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : DepKes RI.
- Fajri, dkk. 2011. *Hubungan Antara Komunikasi Ibu - Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche*. Jurnal Psikologi Undip. Volume 10. No. 2. Banda Aceh : Universitas Syiah Kuala.
- Fifi, P. 2007. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan di SMP Muhammadiyah Gombong*.
<http://www.digilib.stikesmuhgombong.ac.id/gdl.php?mod=browse&cp=read&id=jstikesmuhg-o-gdl-fifipancaw-> Diakses 10 Juni 2013.
- Henderson, Jones. 2003. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta. EGC.
- Zakaria, Ibrahim. 2002. *Psikologi Wanita*. Bandung. Pustaka Hidayah.
- Indriyani, Theresia L. dan Puspita S.R. 2008. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Murid SD Kelas VI dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo Tahun 2008*.
<http://www.diligib.poltekkesmakasar.ac.id/gdl.php?mod=browse&cp=read&id=jpoltekkes-gdl-indriyani-10> diakses Juni 2013.
- Kartono, Kartini. 2006. *Psikologi Wanita*. Bandung. Mandor maju.
- Manuaba. 2003. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta. Arcan.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Rahayu, dkk. 2011. *Efektifitas Penyuluhan Peer Group Dengan Penyuluhan Oleh Petugas Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Volume 7. No. 3. Kebumen: STIKes Muhamadiyah Gombang
- Prawirohardjo, Sarwono. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka
- Proverawati, A dan Misaroh. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Soetjningsih, 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono, 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Yenni, V. 2003. *Ciri Seks Sekunder*; [http://diligib.itb.ac.ad/go.php?id=jiptumm-gdl-s1-2003syennividia799\)hgweb01.bkkbn.go.id/hqweb/ceria/sslappage2.html](http://diligib.itb.ac.ad/go.php?id=jiptumm-gdl-s1-2003syennividia799)hgweb01.bkkbn.go.id/hqweb/ceria/sslappage2.html). Diakses Juni 2013.