

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN FLIPBOOK TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE PADA REMAJA PUTRI

The Effect of Health Education Using Flipbook on Knowledge About Menarche in Adolescent Girls

Nurul Chairunisa^{1*}, Chris Sriyanti¹, Wiwin Widayani¹, Ferina Ferina¹

¹Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Bandung, Indonesia

*Email: nrlceha@gmail.com

ABSTRACT

Every adolescent girls who will experience menarche (first menstruation) is usually followed by feelings of anxiety, confusion, and discomfort. Insufficient knowledge about menstruation can cause long-term reproductive health problems, such as reproductive tract infections, menstrual disorders, and even infertility, and make adolescent girls unprepared to face menstruation. Flipbook is a medium that can help adolescent girls to increase their knowledge in facing menarche. This study aimed to determine the effect of health education using flipbooks on knowledge about facing menarche in adolescent girls. This research was a type of quantitative research using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design without control. The research sample was 63 adolescent girls who were calculated using a quasi-experimental design formula. Sampling was taken using a stratified random sampling technique. This is an intervention research that treats health education using a flipbook. Use of questionnaires to measure pre and post-test knowledge. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of research using the Wilcoxon test prove that there was an effect of health education using flipbooks on knowledge about facing menarche among adolescent girls in Bandung City (p-value 0.001) so that flipbooks can be used as an alternative media to provide health education about menarche.

Keywords: adolescent girls, flipbook, knowledge, menarche

ABSTRAK

Setiap remaja putri yang akan mengalami *menarche* (menstruasi pertama) biasanya diikuti oleh perasaan cemas, bingung dan tidak nyaman. Kurangnya pemahaman tentang menstruasi dapat memicu masalah kesehatan reproduksi jangka panjang, seperti infeksi saluran reproduksi, gangguan menstruasi bahkan infertilitas dan berdampak pada ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi. *Flipbook* merupakan salah satu media yang dapat membantu remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan menggunakan *flipbook* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan *quasi experiment design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design without control*. Sampel penelitian sebanyak 63 remaja putri yang dihitung dengan menggunakan rumus desain quasi eksperimen. Sampel dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Ini merupakan penelitian intervensi dengan perlakukan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipbook*. Penggunaan kuesioner untuk mengukur pengetahuan *pre* dan *post test*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan media *flipbook* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri terkait persiapan menghadapi *menarche* di Kota Bandung (*p*-value 0,001), sehingga *flipbook* dapat dijadikan sebagai media alternatif untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*.

Kata kunci: *flipbook*, *menarche*, pengetahuan, remaja putri

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi dari fase anak-anak ke fase dewasa yang dikenali dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, perilaku, kognitif, biologis, maupun emosional. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun, berbeda dengan BKKBN yang menetapkan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah sebagai kategori remaja.¹ Menurut *Journal of Community Engagement in Health*, pubertas adalah fase di awal masa remaja dimana terjadi perkembangan pesat pada kematangan kerangka dan seksual. Salah satu tanda pubertas pada perempuan adalah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) yang menandakan kesiapan untuk bereproduksi, sementara pada laki-laki tandanya adalah pengalaman pertama mimpi basah (*pollutio*) yang mengindikasikan kemampuan untuk menghasilkan keturunan.²

Data Kemenkes RI (2018) menunjukkan bahwa *menarche* di Indonesia rata-rata usia 12 tahun sebanyak 60%, dengan persentase lainnya tersebar di rentang usia 9-10 tahun (2,6%), 11-12 tahun (30,3%), 13 tahun (30%) dan sisanya diatas usia 13 tahun.³ Pada tahun 2010, Indonesia berada di peringkat ke 15 dari 67 negara dalam hal tingkat penurunan usia *menarche*, dengan angka 0,145 tahun per dekade. Ini berarti, dalam 10 tahun terakhir rata-rata usia *menarche* di Indonesia mengalami percepatan sebesar 14,5% per tahun.⁴ Penurunan usia *menarche* umumnya dikaitkan dengan perbaikan gizi dan kesehatan masyarakat. Asupan nutrisi yang memadai dan status kesehatan yang optimal dapat mempercepat proses pematangan dan perkembangan remaja putri, termasuk dimulainya menstruasi. Waktu terjadinya pubertas pada remaja putri beragam dipengaruhi oleh faktor genetik, etnis, pola hidup, paparan media masa dewasa dan kondisi lingkungan. Implikasi dari hal tersebut, yaitu remaja putri perlu mendapatkan informasi dan

dukungan yang memadai guna beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis yang dialami, pemberian edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, termasuk informasi tentang menstruasi, pubertas dan kesehatan seksual.⁵

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2022) mengungkap bahwa sumber informasi utama remaja putri tentang menstruasi adalah teman sebaya (38%), diikuti oleh ibu (29%), saudara kandung (9%), guru (10%), dan ayah (1%), sementara 14% tidak memperoleh informasi dari sumber-sumber tersebut.¹ Remaja putri yang kurang informasi dan belum pernah berdiskusi tentang menstruasi cenderung kesulitan saat mengalaminya untuk pertama kali.⁶ Menurut penelitian Suyanti, dkk kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *menarche* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pengalaman, tidak mencari informasi di media sosial, minimnya edukasi kesehatan dari orang tua dan rasa malu untuk bertanya.⁶ Sejalan dengan penelitian Fadriyana yang dikutip dari (Delima, 2020) bahwa mayoritas remaja putri (63%) tidak siap menghadapi *menarche* dikarenakan kurangnya informasi tentang menstruasi.⁷

Kurangnya informasi yang jelas, akurat dan menenangkan seputar *menarche* dapat memicu gejala-gejala patologis, seperti ketakutan, ansietas, pusing, mual, *dismenore*, gangguan pada siklus menstruasi dan masalah lainnya. Secara fisik, kurangnya perhatian terhadap *personal hygiene* dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK) dan kanker serviks.⁸ Berdasarkan permasalahan tersebut, bidan dapat berperan sebagai edukator dengan cara memberikan bimbingan dan menyampaikan edukasi kesehatan perihal *menarche* kepada remaja putri sebelum pubertas. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) telah mendorong terciptanya media pembelajaran yang lebih interaktif dan variatif sehingga menumbuhkan minat

dan motivasi belajar.⁹

Flipbook merupakan teknologi membuat tampilan buku cetak menjadi buku digital atau *e-book* yang menyuguhkan banyak unsur menarik sekaligus canggih. Keunggulannya mampu menyajikan materi yang beragam dengan tampilan yang lebih atraktif, proses pembuatannya mudah, serta harganya tergolong murah karena tidak perlu dicetak dan mudah untuk diakses. Remaja lebih mudah memahami informasi melalui media tersebut karena disajikan secara ringkas dan dapat dipelajari secara mandiri. Efektivitas *flipbook* sebagai media pembelajaran juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Neneng dan Asep pada tahun 2023. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *flipbook* merupakan media pembelajaran yang efektif dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan kesehatan, termasuk tentang *menarche*.¹⁰

Proyksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), menunjukkan bahwa terdapat 32,7 juta jiwa remaja perempuan di Indonesia. Di Jawa Barat sendiri, jumlah remaja perempuan berusia 10-24 tahun pada tahun 2020 mencapai 6.099.026 jiwa. Badan Pusat Statistik Kota Bandung mencatat 312.080 jiwa remaja perempuan usia 10-24 tahun pada tahun 2020.¹¹ Penelitian mengenai hal ini belum dilakukan di Kota Bandung sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian edukasi kesehatan menggunakan *flipbook* terhadap pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri di Kota Bandung.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain kuasi eksperimen dengan melakukan pengukuran pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding yang dilakukan pada 63 remaja putri di Kota Bandung dan dihitung dengan menggunakan rumus desain quasi eksperimen. Populasi adalah remaja putri di Kota Bandung yang belum

mengalami *menarche*, berusia 10-13 tahun, belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* sebelumnya, bisa membaca dan menulis serta memiliki *handphone*, akses internet dan diberikan izin oleh orang tuanya untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, sedangkan apabila subjek tiba-tiba sakit atau tidak hadir saat penelitian termasuk kriteria eksklusi. Sampel penelitian dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Sampel yang memiliki kesamaan karakteristik ini dikelompokkan berdasarkan tingkatan kelas yang mewakili remaja putri, yaitu kelas 4, 5 dan 6.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai Mei 2024 di SDN 077 Sejahtera Kota Bandung. Pengambilan data terhadap pengetahuan remaja putri dilakukan sebelum dan setelah intervensi yang dilaksanakan di sekolah tersebut pada bulan Mei 2024. Intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *flipbook* 1 kali di sekolah, saat itu remaja putri diperbolehkan bertanya langsung kepada peneliti seputar topik yang belum dipahami. Setelah itu, remaja putri diwajibkan membaca *flipbook* minimal 1 kali dalam sehari selama seminggu dan dipantau menggunakan lembar observasi yang didampingi oleh orang tua untuk menghindari kesalahanpahaman terkait materi yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan edukasi kesehatan melalui media *flipbook* sebagai variabel independen, sedangkan variabel dependennya adalah pengetahuan tentang *menarche*. Instrumen pengumpulan datanya berupa kuesioner dengan 20 pertanyaan yang sebelumnya sudah melewati tahapan uji validitas yang hasilnya $>0,361$ dan uji reliabilitas yang hasilnya $>0,61$.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov ($\alpha < 0,05$) sehingga analisis bivariat yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil uji

ditentukan berdasarkan nilai $p < 0,05$. Komite Etik Poltekkes Kemenkes Bandung telah menyetujui kelayakan etik penelitian ini dalam surat persetujuan No.27/KEPK/EC/II/2024.

HASIL



Gambar 1. Tampilan *Flipbook*

Informasi yang dapat diakses dalam *flipbook* adalah informasi tentang apa itu *menarche*, kapan terjadinya *menarche*, gejala saja apa yang menyertai *menarche*, mengapa bisa terjadi pengeluaran darah, dan cara yang dapat dilakukan untuk memicu terjadinya *menarche* serta cara menjaga kebersihan organ intim bagi perempuan. *Flipbook* ini dikembangkan oleh peneliti dibantu oleh pakar media yang sebelumnya telah melalui *construct validity* serta beberapa tahapan dan proses untuk memperbaiki materi dan *design*.

Tabel 1. Karakteristik Usia Remaja Putri

| Usia | n | % |
|--------|----|------|
| 10 | 41 | 65,1 |
| 11 | 12 | 19,0 |
| 12 | 5 | 7,9 |
| 13 | 5 | 7,9 |
| Jumlah | 63 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia dominan diantara responden remaja adalah 10 tahun, yaitu 41 responden (65,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

| Pengetahuan | Sebelum | | Setelah | |
|-------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 22 | 34,9 | 1 | 1,6 |
| Cukup | 41 | 65,1 | 32 | 50,8 |
| Baik | 0 | 0,0 | 30 | 47,6 |
| Jumlah | 63 | 100 | 63 | 100 |

Tabel 2 memperlihatkan bahwa tidak satu pun responden yang tergolong memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sementara itu, setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pemberian akses menggunakan *flipbook* selama seminggu yang dipantau menggunakan lembar observasi didapatkan hasil sebanyak 30 responden (47,6%), berada pada kategori pengetahuan baik.

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flipbook* Terhadap Pengetahuan Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri

| Pengetahuan | Median (Min – Max) | Mean | SD | Selisih Mean | p |
|-------------|-----------------------|-------|--------|-----------------|--------|
| Sebelum | 60(40 – 75) | 58,33 | 9,672 | 17,46 | 0,001* |
| Setelah | 75 (55 – 95) | 75,79 | 11,115 | | |

*) Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan mengenai *menarche* menggunakan *flipbook* terdapat peningkatan pengetahuan dilihat dari kenaikan median dari 60 menjadi 75. Nilai rerata skor pretest adalah $58,33 \pm 9,672$ sedangkan nilai rerata post test adalah $75,79 \pm 11,115$.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan tentang *menarche* antara sebelum dan sesudah intervensi pemberian edukasi menggunakan *flipbook*, dengan nilai *p* sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Sebelum dan Setelah

Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai *Menarche* Menggunakan *Flipbook* pada Remaja Putri

Penelitian terhadap 63 responden menunjukkan hasil bahwa edukasi kesehatan menyebabkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai *menarche* pada awalnya dengan pengetahuan baik yaitu nol responden (0,0%) menjadi 30 responden (47,6%). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Seema Dangi dan Vishakha Bansal tahun 2019, bahwa pengetahuan remaja putri terkait menstruasi meningkat secara signifikan setelah mendapatkan intervensi edukasi kesehatan.¹²

Sebelum dilakukan intervensi, pengetahuan responden mengenai *menarche* memiliki rerata 58,33. Hal ini mengindikasikan bahwa responden memiliki pemahaman dasar mengenai *menarche*, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan pengetahuan yang lebih mendalam. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan kurangnya sumber informasi yang mudah diakses dan menarik bagi remaja. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa seluruh responden belum terpapar pendidikan kesehatan dari sumber informasi manapun. Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *flipbook* dan diberikan akses membaca *flipbook* selama seminggu, terjadi peningkatan nilai rata-rata mencapai 75,79. Peningkatan ini menunjukkan bahwa akses berkelanjutan terhadap materi pendidikan kesehatan memperkuat pemahaman dan retensi informasi.

Pengetahuan adalah hasil dari proses seseorang memahami suatu objek melalui pancaindra, dengan penglihatan dan pendengaran sebagai yang utama. Pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku dan faktanya penelitian menunjukkan bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan cenderung lebih efektif dan bermanfaat dibandingkan yang sebaliknya.¹³ Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Pendidikan formal menjadi sarana untuk

mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan wawasan yang lebih komprehensif tentang berbagai hal. Pengalaman, yang seringkali berkaitan dengan pendidikan, memperkaya pengetahuan melalui pembelajaran dari masa lalu. Usia juga berperan, karena seiring bertambahnya usia, kematangan berpikir dan kedewasaan seseorang ikut berkembang.¹⁴ Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh data bahwa usia 10 tahun dengan persentase 65,1% merupakan usia yang paling banyak belum terpapar pendidikan kesehatan. Selain itu, media informasi, baik formal maupun non-formal, memberikan pengaruh signifikan terhadap pengetahuan seseorang. Berbagai bentuk media, seperti leaflet, video, atau media massa, membentuk opini dan kepercayaan masyarakat. Lingkungan juga turut membentuk pengetahuan individu. Selain itu, ketertarikan individu memotivasi mereka untuk mengeksplorasi topik-topik yang disukai secara lebih mendalam sehingga memperluas pengetahuan mereka. Terakhir, sistem sosial budaya masyarakat juga mempengaruhi bagaimana seseorang menerima dan memproses informasi.¹⁴

Flipbook merupakan media yang menarik dan mudah diakses oleh seseorang yang dapat dilihat dari handphone, komputer atau laptop yang menggabungkan aspek visualisasi, interaktivitas dan portabilitas. Tidak kalah dengan media lain, seperti video meskipun terdapat kekurangan karena harus diakses menggunakan handphone dan internet, tetapi hal ini kemungkinan besar telah meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengingat dan mengenali informasi yang disajikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mutia, dkk akses selama seminggu memungkinkan seseorang untuk memahami makna dan konsep yang disajikan dalam *flipbook* secara lebih mendalam.

Mereka tidak hanya mengingat informasi, tetapi juga mampu menjelaskan dan

menginterpretasikannya. Meskipun tidak diukur secara langsung, peningkatan pemahaman yang signifikan kemungkinan besar akan berdampak positif pada kemampuan responden untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari *flipbook* dalam situasi nyata. Ini juga mendorong responden untuk menganalisis informasi yang disajikan, membedakan komponennya dan memahami hubungan diantaranya. Akses berkelanjutan terhadap *flipbook* dapat merangsang responden untuk menggabungkan informasi yang diperoleh dengan pengetahuan yang sudah ada, menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan terintegrasi. Lonjakan ini juga mengindikasikan bahwa *flipbook* tidak hanya efektif sebagai alat bantu sesaat, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Hal ini mengindikasikan bahwa *flipbook* merupakan media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang *menarche*.¹² Penelitian oleh Hasna, dkk juga menunjukkan bahwa media visual seperti *flipbook* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi terkait kesehatan reproduksi. Selain itu, *flipbook* menawarkan cara yang menarik dan interaktif untuk menyampaikan informasi kesehatan, terutama bagi remaja yang lebih responsif terhadap media visual. Penggunaan *flipbook* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program pendidikan kesehatan menstruasi di sekolah.¹⁵

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flipbook* terhadap Pengetahuan dalam Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan pendidikan kesehatan menggunakan *flipbook* berdampak pada pengetahuan tentang *menarche*, dengan *p-value* $0,001 < 0,05$. Salah satu media pembelajaran yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang *menarche* adalah *flipbook*. *Flipbook*

menggabungkan aspek visualisasi, interaktivitas, dan portabilitas, menjadikannya alat yang menarik dan mudah diakses oleh seseorang.¹⁰ Visualisasi dalam bentuk gambar, diagram, dan ilustrasi membantu menyederhanakan konsep abstrak terkait *menarche*, sehingga mudah dipahami.¹⁰ Fitur interaktif seperti animasi dan kuis meningkatkan keterlibatan responden dan memperkuat retensi informasi. Selain itu, sifat portabel *flipbook* memungkinkan pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Responden yang diberikan akses ke *flipbook* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang *menarche*. Peningkatan ini terlihat dalam kemampuan responden untuk mengingat, memahami, menjelaskan, menginterpretasikan, dan menerapkan informasi yang disajikan dalam *flipbook*.¹⁶

Penggunaan *flipbook* sebagai media pembelajaran yang efektif juga didukung oleh penelitian Neneng dan Asep pada tahun 2023 menunjukkan bahwa *flipbook* adalah media pembelajaran yang efektif dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan kesehatan, termasuk pendidikan tentang *menarche*.¹⁰

Pendidikan kesehatan adalah upaya sistematis untuk mendorong seseorang, kelompok, atau masyarakat agar secara sadar mau melakukan tindakan-tindakan yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Edukasi kesehatan memegang peranan krusial dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan, termasuk isu-isu penting seperti *menarche*. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur dan komprehensif dapat membawa perubahan positif dalam pengetahuan dan perilaku individu. Keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas materi, persiapan pengajar, lingkungan belajar, serta karakteristik individu peserta didik.¹⁴

Setelah melakukan penelitian sesuai prosedur, peneliti masih menghadapi keterbatasan, seperti keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan serta adanya kemungkinan responden terpapar informasi dari luar yang menyebabkan terjadinya bias.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan menggunakan *flipbook* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri. Media edukasi *flipbook* dapat dijadikan alternatif dalam pemberian pendidikan kesehatan. Diharapkan adanya pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *flipbook* berkelanjutan oleh pihak sekolah agar remaja putri memiliki peningkatan pengetahuan mengenai *menarche*.

DAFTAR RUJUKAN

1. Badan Pusat Statistik; BKKBN. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), Kesehatan Reproduksi Remaja. Published online 2017.
2. Prima Dewi Kusumawati, Sepda Ragilia, Nur Widya Trisnawati, Nindya Cahya Larasati, Aning Laorani SRS. Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *J Community Engagem Heal.* 2018;1(1):1-3. doi:10.30994/10.30994/vol1iss1pp16
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.*; 2019.
4. Kholifah M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Winong. *Nutr Res Dev J.* 2024;4(1):32-49.
5. Kartono. *Psikologi Wanita: Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa.* Mandar Maju; 2016.
6. Joinson C. Early Menarche Is Associated With An Increased Riskfor Depressive Symptoms In Adolescent Girls In A Uk. *J Epidemiol Community Health.* Published online 2009. doi:10.1136/jech.2009.096701q
7. Delima M, Andriani Y, Lestari T. Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI. *J Kesmas Asclepius.* 2020;2(2):97-104. doi:10.31539/jka.v2i2.1617
8. Proverawati. *Menarche, Menstruasi Penuh Makna.* Nuha Medika; 2017.
9. A Kholid. *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media Dan Aplikasinya.* Rajawali Press; 2012. doi:https://doi.org/978-979-769-464-7
10. Neneng Ani Sulastri AFH. Pengaruh Edukasi Melalui Media Flipbook Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur Mengenai Perencanaan Kehamilan. *J Kesehat Siliwangi.* 2023;3(3):562-568. doi:doi.org/10.34011/jks.v3i3.1028
11. Badan Pusat Statistik Jawa Barat. *Jumlah Penduduk Perempuan Menurut Kelompok Umur Di Provinsi Jawa Barat, 2010-2020.*; 2020.
12. Seema Dangi and Vishakha Bansal. Studying effectiveness of flipbook on hygiene during menstruation in terms of gain in knowledge by rural women. *Asian J Home Sci.* 2019;14(1):39-44. doi:10.15740/HAS/AJHS/14.1/39-44
13. Darsini, Fahrurrozi, EA. C. Pengetahuan. *J Keperawatan.* 2019;12(1):97.
14. Prof.Dr. Soekidjo Notoatmodjo. S.K.M. MCH. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.* PT.Rineka Cipta; 2012.
15. Pramesti HD, Suherni, Nur Djanah. Effectiveness menstrual hygiene knowledge using booklet and leaflet media for adolescent girl. *J Kesehat Ibu dan Anak.* 2019;12(1):61-68. doi: 10.29238/kia.v13i1.392
16. Nafiah, N., Ghufron, S., Hartatik, S., Mariati, P. & Ruliansyah A. The effect of flipbook-based digital books on elementary school students' interest in learning. *World J Educ Technol Curr Issues.* 2023;15(4):342-354. doi: doi.org/10.18844/wjet.v15i4.7833