

**PENGETAHUAN AGAMA, GAYA HIDUP, DAN MENARCHE DINI
PADA PELAJAR SEKOLAH DASAR**

Nurfadhilah Aulia
nurfadhilah.nf@umj.ac.id
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Apipah Auliah
afifah@umj.ac.id
Universitas Muhammadiyah Jakarta

ABSTRACT

This study aims to describe the incidence of early menarche in SD X students (in South Tangerang City, Banten), lifestyle, and religious knowledge. Survey study design with a sample of 90 grades 5 and 6. The sampling technique used was non-probability, all female students were used as respondents. Data analysis with descriptive statistics (item analysis) and bivariate test with chi square. Respondents who experienced early menarche were 66.7%. As many as 26.6% of respondents admitted that they often took sleeping pills, 87.6% used a smartphone for more than 2 hours per day and 53.3% communicated on adult themes, 40.0% often accessed pornography, and 85.6% without parental supervision. There is a significant relationship between lifestyle, but no significant relationship between religious knowledge and early menarche. The majority of respondents' religious knowledge was good. Religious education alone is not enough to anticipate premature puberty, interventions are needed that are more comprehensive and involve all stakeholders.

Keywords: Religious Knowledge, Early Menarche, Students, Elementary School

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menggambarkan kejadian menarche dini pada pelajar SD X (di Kota Tangerang Selatan, Banten), gaya hidup, dan pengetahuan agama. Desain studi survei dengan sampel 90 anak kelas 5 dan 6. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh (non probability sampling), seluruh pelajar perempuan dijadikan responden. Analisis data dengan statistika deskriptif (analisis butir) dan uji bivariat dengan chi square. Responden yang mengalami menarche dini sebanyak 66,7%. Sebanyak 26,6% responden mengaku sering minum obat tidur, 87,6% menggunakan gawai lebih dari 2 jam per hari dan 53,3% berkomunikasi tema dewasa, 40,0% sering mengakses pornografi, dan 85,6% tanpa pengawasan orang tua. Ada hubungan signifikan antara gaya hidup, namun tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan agama dengan kejadian menarche dini. Pengetahuan agama responden mayoritas baik. Edukasi agama saja tidak cukup untuk mengantisipasi situasi pubertas



prematur, diperlukan intervensi lebih komprehensif dan melibatkan semua pemangku kepentingan.

Kata kunci: *Pengetahuan Agama, Menarche Dini, Pelajar, Sekolah Dasar*

A. Pendahuluan

Proses transisi yang dialami oleh setiap individu dari masa anak-anak hingga masa remaja ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis (Nurfadhilah & Utomo, 2020), (Bahij et al., 2020). Periode ini mencakup dari awal masa pubertas hingga tahap kedewasaan. Pada wanita, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya, yang disebut sebagai menarche (Gamble, 2017).

Menarche adalah tanda peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja pada wanita. Ini ditandai oleh menstruasi pertama dan ditandai oleh perkembangan fisik dan seksual seperti pembesaran panggul, pertumbuhan rahim, vagina, pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar area kemaluan (Brown et al., 2017). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa perkembangan payudara dapat terjadi pada usia 8 tahun dan menstruasi pertama dapat terjadi pada usia 9 tahun (Golchin et al., 2012; Noipayak et al., 2016). Menarche terjadi pada usia 9 hingga 15 tahun. Mayoritas subjek mengalami menarche pada usia 12 dan 13 tahun.

Selain indeks massa tubuh dan kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan instan, hal ini merupakan faktor risiko umum timbulnya menstruasi dini. Perkembangan seksual remaja dipengaruhi oleh nutrisi, oleh karena itu status IMT umumnya dikaitkan dengan Menarche dini (Putri dan Melaniani, 2014). Remaja yang bertubuh tinggi, gemuk, dan gempal seringkali memasuki masa pubertas sebelum teman sebayanya. Anak dengan indeks massa tubuh seperti ini memiliki kemungkinan 2,42 kali lebih besar untuk memasuki pubertas sebelum teman sebayanya (Fildza, 2014).

Pengurangan usia rata-rata saat Menarche secara luas dikaitkan dengan perubahan gaya hidup wanita. Perkembangan peradaban mendorong perubahan cara hidup manusia, yang pada gilirannya mendorong perubahan dalam segala hal mulai dari pola makan hingga kebiasaan dan perilaku mereka (Fajria dan Desi, 2014). Mempersiapkan anak menghadapi menarche memerlukan dukungan orang tua, lingkungan sekolah, dan teman sebaya (Mariani & Murtadho, 2018; Nurfadhilah, Namira, et al., 2022; Nurfadhilah, Reymas, et al., 2020; Sa'diyah et al., 2021). Orang tua harus memperhatikan perubahan gaya hidup anak, termasuk pola makan dan pola hidup, karena kondisi gaya hidup modern saat ini dapat mempengaruhi usia menarche (Kyweluk et al., 2018). Kementerian kesehatan juga telah menyusun pedoman pelayanan kesehatan di Puskesmas yang berisi materi kesehatan reproduksi, tumbuh kembang gizi, infeksi menular seksual, dan perilaku hidup sehat sejak tahun 2003.

Penelitian membuktikan faktor gizi mempengaruhi usia menarche yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Ini karena peningkatan massa lemak dapat menyebabkan terbentuknya leptin yang kemudian memicu sekresi Gonadotropin-releasing Hormone (GnRH) sebagai tanda dari kematangan reproduksi. Hormon reproduksi seperti estrogen, androgen, dan progesteron dapat terbentuk karena kelenjar adiposa yang



menghasilkan kenaikan leptin. Kematangan reproduksi ditandai dengan munculnya menarche pada perempuan.

Remaja yang belum memahami tentang menstruasi dalam konteks agama mungkin akan memiliki pandangan yang salah tentang menstruasi, terutama mengenai menarche yang terjadi pada usia dini. Mereka sering menganggap bahwa menstruasi sebagai hal yang buruk. Oleh karena itu, anak-anak yang tidak mendapat informasi yang cukup tentang menstruasi khususnya dalam lingkup agama mungkin akan sulit menerima menarche ketika terjadi pada mereka (Budiati et al, 2013).

Saat ini semakin banyak siswa sekolah dasar yang memiliki gaya hidup yang kurang baik yang dapat menyebabkan IMT juga tidak baik. Seperti halnya mengonsumsi makanan yang tidak sehat ataupun aktivitas fisik yang kurang, sehingga menyebabkan defisiensi gizi maupun obesitas. Menarche pada usia dini dan minimnya pengetahuan agama tentunya juga akan membuat siswi menjadi cemas akan perubahan fisik yang terjadi (Utomo et al., 2019). Penelitian ini bertujuan menggambarkan kejadian menarche dini pada pelajar SD X (di Kota Tangerang Selatan, Banten), gaya hidup, dan pengetahuan agama.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan teknik sampling jenuh/nonprobability sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 90 anak Sekolah Dasar Kelas V (sebanyak 60 responden) dan Kelas VI (sebanyak 30 responden) di Sekolah X yang berada di wilayah Bukit, Kota Tangerang Selatan. Pengambilan data dilaksanakan pada Bulan Januari 2023. Variabel independent dalam penelitian ini gaya hidup dan pengetahuan agama terkait menstruasi, sedangkan variabel dependen yaitu kejadian menarche dini (jika terjadi sebelum usia 12 tahun). Instrumen penelitian meliputi 25 butir pertanyaan/pernyataan untuk mengukur gaya hidup dan 21 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan agama. Seluruh pertanyaan telah lolos uji validitas (pertanyaan/pernyataan yang tidak valid dikeluarkan dari instrumen) dan keseluruhan instrumen telah lolos uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0,623.

Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan layak etik dari komisi etik Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta No.10.007.B/KEPK-FKMUMJ/I/2023.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik umum sekolah merupakan sekolah dasar swasta berbasis agama dengan latar belakang peserta didik umumnya berasal dari kalangan ekonomi menengah dan bawah. Sekolah ini secara keseluruhan memiliki sekitar 700 peserta didik dan 46 guru. Karakteristik responden diuraikan pada tabel 1.



Tabel 1. Karakteristik Responden (n=90)

Variabel	N	%
Usia Menarche		
Dini	60	66,7
Normal	30	33,3
Gaya hidup		
Tidak Sehat	59	65,6
Sehat	31	34,4
Pengetahuan agama		
Kurang	9	10,0
Baik	81	90,0

Peneliti juga melakukan pengamatan dan wawancara kepada beberapa responden. Hasilnya, jumlah uang yang diterima responden setiap hari dari orang tua pada kisaran Rp 5.000,00-15.000,00. Juga terdapat kasus responden yang belum menarche menjadi target perundungan temannya yang sudah mengalami menstruasi.

Perubahan usia saat Menarche dini, dianggap sebagai faktor risiko penyakit seperti obesitas, sindrom metabolik, penyakit kardiovaskular, dan kanker payudara, sehingga prevalensinya menjadi perhatian komunitas ilmu kesehatan. Menarche prematur menyebabkan lempeng epifisis menutup lebih awal, membuat wanita yang mencapai Menarche pada usia lebih muda lebih pendek dari rata-rata. Namun, wanita yang mencapai Menarche pada usia yang lebih muda juga memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker terkait estrogen seperti kanker payudara dan endometrium karena paparan estrogen yang berkepanjangan. Selain itu, Menarche dini dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan sindrom metabolik, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, serta peningkatan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Lee et al., 2019).

Perdarahan uterus pertama (Menarche) terjadi akibat deskuamasi endometrium (Ummaisyah et al., 2020). Anak perempuan mencapai Menarche pada usia yang berbeda. Menstruasi dapat dimulai sejak usia 8 tahun, namun bagi beberapa anak perempuan baru pada usia 12 tahun. Menarche mengacu pada permulaan menstruasi pada wanita. Tingkat hormon estrogen wanita yang relatif lebih tinggi (Triana et al., 2022). Banyak orang tidak tahu bahwa menarche sebagai tanda primer pubertas merupakan fase akhir periode tumbuh kembang remaja (Brown et al., 2017; Nurfadhilah, 2021; Nurfadhilah, Namira, et al., 2022).

Variabel gaya hidup dijelaskan menggunakan analisis butir pada tabel 2. Beberapa istilah diubah dari kuesioner aslinya untuk menyederhanakan penulisan dalam tabel (jika pembaca memerlukan kuesioner, dapat menghubungi peneliti melalui email). Pilihan jawaban yang disediakan yaitu TP (tidak pernah) J (jarang), S (sering), dan SS (sangat sering).



Tabel 2. Analisis Butir Gaya Hidup Responden (n=90)

Pernyataan	% Jawaban			
	TP	J	S	SS
Perilaku makan				
Saya makan dengan menu seimbang setiap hari.	4,4	15,6	32,2	47,8
Saya makan sumber lemak, protein, dan vitamin	0,0	20,0	42,2	37,8
Saya makan secara teratur 3 kali sehari	3,3	17,8	51,1	27,8
Saya makan nasi 1-3 piring/mangkok sekali makan.	3,3	23,3	45,6	27,8
Saya suka mengkonsumsi makanan berlemak	3,3	15,6	46,7	34,4
Saya suka mengkonsumsi ayam goreng.	4,4	8,9	55,6	31,1
Saya suka mengkonsumsi junk food dan fastfood	2,2	17,8	47,8	32,2
Saya suka membeli soft drink atau minuman kemasan	1,1	20,0	48,9	30,0
Saya suka ngemil pada malam hari.	6,7	14,4	43,3	35,6
Aktivitas fisik dan olah raga				
Saya melakukan kegiatan olahraga.	6,7	66,7	21,1	5,6
Saya berolahraga selama 10 menit 3x seminggu.	32,2	47,8	17,8	2,2
Setelah pulang sekolah saya melakukan olahraga.	17,8	40,0	36,7	5,6
Saya malas latihan fisik (push up, sit up, lari).	24,4	44,4	21,1	10,0
Saat liburan sekolah saya malas untuk berolahraga.	6,7	17,8	51,1	24,4
Saya malas bila diajak orang lain berolahraga.	4,4	24,4	54,4	16,7
Istirahat atau tidur				
Saya tidur selama 8-10 jam setiap hari.	8,9	43,3	38,9	8,9
Saya sulit tidur ketika saya sedang stress atau lelah.	8,9	43,3	38,9	8,9
Saya suka terbangun saat tengah malam.	3,3	40,0	48,9	7,8
Setelah bangun tidur badan saya terasa pegal-pegal.	11,1	28,9	51,1	8,9
Saya mengkonsumsi obat untuk dapat tertidur.	43,3	30,0	22,2	4,4
Gawai				
Dalam sehari saya bermain gawai lebih dari 2 jam.	2,2	12,2	58,9	26,7
Saya berkomunikasi tema dewasa melalui handphone.	16,7	30,0	44,4	8,9
Saya pernah mengakses pornografi di internet.	24,4	35,6	26,7	13,3
Saya pernah membaca majalah dewasa.	31,1	37,8	18,9	12,2
Ketika saya bermain gawai tanpa diawasi orang tua.	2,2	12,2	58,9	26,7

Aktivitas fisik, makanan cepat saji, dan konsumsi minuman ringan adalah semua faktor gaya hidup yang terkait dengan pubertas dini (minuman ringan). Olahraga ekstrim sebelum pubertas mencegah timbulnya pematangan seksual dini. Karena penurunan produksi progesteron, kematangan lapisan rahim (endometrium) terdorong mundur, yang mungkin menjelaskan mengapa olahraga berat dikaitkan dengan penundaan Menarche dalam beberapa penelitian. Karena kandungan gula, garam, dan bahan kimia adiktif yang tinggi serta kandungan vitamin dan serat yang rendah, makanan cepat saji merupakan penyumbang utama pubertas dini pada wanita muda (Susanti, 2012).



Secara rinci, variabel pengetahuan agama setelah dikoding berdasarkan jawaban benar dijelaskan menggunakan analisis butir pada tabel 3. Jawaban responden terkonsentrasi pada tingkat pengetahuan baik.

Tabel 3. Analisis Butir Pengetahuan Agama Responden terkait Menstruasi (n=90)

Pernyataan	Jawaban benar	
	F	%
Perbedaan warna darah haid		
Darah haid berwarna hitam, merah tua, merah muda.	87	96,7
Tanda berhentinya haid darah berwarna samar/kecoklatan.	86	95,6
Darah haid merah kehitaman, darah istihadah merah segar.	81	90,0
Tekstur darah haid lebih keras dibandingkan darah istihadah.	81	90,0
Siklus haid		
Siklus normal haid 5-7 hari.	87	96,7
Wanita yang haidnya lebih dari 15 hari disebut istihadah.	86	95,6
Kewajiban wanita yang mengalami <i>istihadah</i>		
Wanita yang mengalami istihadah diwajibkan sholat.	81	90,0
Wanita yang istihadah tetap menjalankan puasa Ramadhan.	80	88,9
Wanita yang istihadah tetap bisa mengganti hutang puasanya	82	91,1
Tata cara wanita yang mengalami <i>istihadah</i>		
Wanita yang istihadah tetap menggunakan pembalut saat sholat.	89	98,9
Wanita yang istihadah mengganti celana dalamnya sehari 2x.	85	94,4
Cara bersuci istihadah sama seperti menghilangkan hadas kecil.	85	94,4
Ketika darah istihadah mengenai alat sholat, harus menggantinya	97	96,7
Wanita yang mengalami istihadah tidak diwajibkan mandi wajib.	85	94,4
Mandi wajib		
Tata cara mandi wajib ...	88	97,8
Wanita selesai haid diwajibkan mandi besar.	86	95,6
Larangan wanita haid		
Sholat, puasa, berhubungan intim, tawaf, masuk masjid ...	89	98,9
Berhubungan intim maka akan menjadi penyakit.	87	96,7
Berhubungan intim, anaknya mengalami gangguan/cacat.	84	93,3
Keistimewaan haid pada Wanita		
Mencegah penyakit melalui darah yang keluar.	87	96,7
Tetap berpahala jika mendengar al qur'an, bersedekah, berdzikir.	90	100,0

Menurut hukum Islam, wanita yang sedang haid atau nifas diwajibkan untuk mandi ketika haid berakhir, yang dianggap sebagai tanda kedewasaan dan cakap untuk melakukan kewajiban-kewajiban agama (mukallaf). Selain itu, wanita yang menjalani masa iddah saat haid diharuskan untuk membersihkan rahimnya karena tidak sedang hamil. Dalam pendapat Hanafiah dan Hanabilah, perhitungan masa iddah juga ditentukan berdasarkan tiga kali haid atau tiga quru' (Wahbah az-Zuhaili. 2015).



Istihadhah adalah kondisi di mana darah menstruasi keluar secara berkelanjutan diluar masa haid dan nifas, disebabkan oleh masalah kesehatan atau fisik (Al-Sayid Sabiq, 2014; Wahbah az- Zuhaili, 2015). Cara untuk menentukan apakah seseorang mengalami istihadhah adalah dengan mengetahui masa haid sebelum keluarnya darah secara berkelanjutan yang tidak dapat diprediksi, seringkali dianggap sebagai haid dan sulit untuk membedakannya, tidak merupakan hal yang biasa.

Guru menemukan materi pembelajaran yang berkaitan dengan pubertas atau reproduksi di kelas VI (di sekolah umum) di kelas V (dan di sekolah agama). Namun demikian, mereka merasa tidak nyaman ketika harus menyampaikan materi yang berkaitan dengan pubertas, pendidikan reproduksi, dan seksualitas. Mereka selektif dalam memilih materi yang akan disampaikan di kelas sehingga tidak semua materi disampaikan/dibahas. Studi menemukan bahwa sebagian besar guru cenderung memberikan tanggung jawab untuk menyampaikan topik 'sensitif' kepada guru lain yang bertanggung jawab untuk mata pelajaran agama. Studi lain menemukan bahwa sekitar 80% dari pendidikan pubertas perlu mencakup pemahaman tentang kesehatan kulit, nutrisi, perubahan emosi, metode pengajaran penularan dan pencegahan HIV dan penyakit menular seksual lainnya (Nurfadhilah, Utomo, et al., 2020; Nurfadhilah & Ariasih, 2019; Sabilla & Nurfadhilah, 2022, 2020), dan pelatihan penatalaksanaan haid normal dan nyeri serta penyebabnya (Utomo et al., 2020).

Tabel 4. Hubungan antara Gaya Hidup dan Pengetahuan Agama dengan Kejadian Menarche (n=90)

Variabel	Menarche dini		Menarche normal		Nilai P
	n	%	N	%	
Gaya hidup					0,004
Tidak Sehat	40	67,8	19	32,2	OR: 9,008
Sehat	20	64,5	11	35,5	
Pengetahuan agama					1,000
Kurang	6	66,7	3	33,3	
Baik	54	66,7	27	33,3	

Gaya hidup seseorang khususnya remaja putri yang dilihat dari kegiatan fisik (olahraga), konsumsi fast food dan soft drink dapat mempercepat terjadinya menarche. banyak rumah makan yang menyajikan makanan siap saji dan *soft drink* untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat, khususnya para remaja yang lebih suka mengkonsumsinya karena lebih cepat, praktis, dan terasa lebih enak. Perempuan yang mengalami menarche dini, berarti mengalami tanda kedewasaan lebih awal dari yang berlaku secara umum pada masyarakat tersebut. Hal ini belum tentu seiring dengan kesempurnaan perkembangan yang dialaminya sebagai seorang remaja putri (Nurfadhilah, 2019; Nurfadhilah, Utomo, et al., 2021; Utomo & Nurfadhilah, 2022). Adapun jika ditinjau dengan kondisi yang berlaku di Indonesia, bahwa usia menarche itu wanita Indonesia 10-16 tahun dengan rata-rata 12,5 tahun.



Al quran surat Ar-Rum (30) menyebutkan terdapat tiga fase kehidupan yaitu: (1) fase kanak-kanak (al-thifl), fase seseorang lemah atau bayi (2) fase baligh, fase seseorang menjadi kuat dan dewasa (3) fase usia lanjut, kondisi tubuh kembali melemah. Fase yang mendekati maknanya dengan pubertas adalah fase baligh. Individu yang telah mencapai fase baligh telah diberi tanggung jawab (taklif), terutama tanggung jawab agama dan sosial (Jayusman, 2014). Hal ini sejalan dengan prinsip kesehatan yang menyebutkan menarche sebagai tahap akhir pubertas dan gerbang kedewasaan (Nurfadhilah, Andayani, et al., 2021; Nurfadhilah, Namira, et al., 2022; Nurfadhilah, Utomo, et al., 2022).

D. Simpulan

Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup, namun tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan agama dengan kejadian menarche dini. Pengetahuan agama responden mayoritas baik. Edukasi agama saja tidak cukup untuk mengantisipasi situasi pubertas prematur, diperlukan intervensi lebih komprehensif dan melibatkan semua pemangku kepentingan. Lembaga pendidikan, khususnya pada jenjang SD harus mendorong semua guru untuk memberi kontribusi terbaik sesuai kompetensi bagi edukasi dalam mempersiapkan pubertas.

E. Daftar Pustaka

- Bahij, A. A., Nurfadhilah, & Erlina, I. (2020). Remaja Juara Cerdas Menghadapi Pubertas. In *Puskurbuk* (1st ed.). <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>
- Brown, J. E., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Splett, P. L., Stang, J., Wong, R., Kaiser, L. D., Bowser, E. K., Leonberg, B. L., Sahyoun, N. R., Brazil, A. •, Mexico, •, & Singapore, •. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle* (6th ed.). Cengage Learning. www.cengage.com/highered
- Gamble, J. (2017). Early starters. *Macmillan Publishers, October*, 510–511.
- Golchin, N. A. H., Hamzehgardeshi, Z., Fakhri, M., & Hamzehgardeshi, L. (2012). The experience of puberty in Iranian adolescent girls: A qualitative content analysis. *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-698>
- Jayusman. (2014). Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Mukallaf). *Journal of Physical Therapy and Science*, 3(1), 1–124.
- Lee, J. J., Cook-Wiens, G., Johnson, B. D., Braunstein, G. D., Berga, S. L., Stanczyk, F. Z., Pepine, C. J., Bairey Merz, C. N., & Shufelt, C. L. (2019). Age at Menarche and Risk of Cardiovascular Disease Outcomes: Findings From the National Heart Lung and Blood Institute-Sponsored Women’s Ischemia Syndrome Evaluation. *Journal of the American Heart Association*, 8(12). <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012406>
- Mariani, N. N., & Murtadho, S. F. (2018). Hubungan Antara Peran Orang Tua, Pengaruh Teman Sebaya, Dan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 1 Jamblang Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 116. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.904>
- Noipayak, P., Rawdaree, P., Supawattanabodee, B., & Manusirivithaya, S. (2016). Age at menarche and performance intelligence quotients of adolescents in Bangkok, Thailand: A



- cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0624-8>
- Nurfadhilah. (2019). Analisis Pendidikan Karakter Dalam Mempersiapkan Pubertas Menuju Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 85–100. <https://doi.org/10.21009/10.21009/JPD.081>
- Nurfadhilah. (2021). Mengejar Pertumbuhan dan Mencegah Stunting. In A. Faizin & K. D. Efendi (Eds.), *Membaca Muhammadiyah* (1st ed., pp. 153-158 (414)). Caremedia Communication. https://www.researchgate.net/publication/353730924_Mengejar_pertumbuhan_dan_mencegah_stunting
- Nurfadhilah, Andayani, D., Pratiwi, P. I., Sadiyah, R., Utomo, E., & Achmad, N. (2021). Improving Primary School Students' Knowledge of Puberty through Contextual Teaching and Learning Method. *Al-Bidayah : Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 13(2), 313–320. <https://www.jurnal.albidayah.id/index.php/home/article/view/689/323>
- Nurfadhilah, & Ariasih, R. A. (2019). Abstinensi dan Pendidikan Seks Remaja Survei Cepat di Jakarta dan Sekitarnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 20(01), 17–27. <https://doi.org/10.21009/plpb.201.02>
- Nurfadhilah, Namira, S., Patmawati, I., & Jamilah, N. A. (2022). Peningkatan kapasitas orang tua tentang pubertas. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/14851/7860>
- Nurfadhilah, Reymas, B. F., & Utomo, E. (2020). Pendidikan Seks Oleh Ayah, Mau Tapi Malu. *Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*, 1–8. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17742>
- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2020). *Pubertas: Siap menghadapi* (Juli 2020). FKM UMJ. <https://fkm.umj.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/BUKU-PUBERTAS-des.pdf>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2020). Pendidikan Abstinensi dalam Kurikulum Pendidikan Dasar Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(31 Mei 2020), 12. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/15435>
- Nurfadhilah, Utomo, E., Neolaka, A., Bahij, A. A., & Sinyanyuri, S. (2021). Puberty education in primary school: Situation and solution. *International Journal of Mechanical Engineering*, 6(January), 1110–1117. https://kalaharijournals.com/resources/121-140/IJME_Vol7.1_134.pdf
- Nurfadhilah, Utomo, E., Sinyanyuri, S., Bahij, A. Al, Linda, O., Hidayati, Sinurat, T. I., & Sa'diyah, R. (2022). Implementasi pendidikan pubertas pada jenjang sekolah dasar. *Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 47–55. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/210/153>
- Sa'diyah, R., Nurfadhilah, & Shofiyah, S. (2021). Pemahaman Orang Tua dan Guru Pendidikan Anak Usia. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PGRI PROVINSI SUMATERA SELATAN DAN UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*, November, 57–61. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/download/8260/5798>
- Sabilla, M., & Nurfadhilah. (2022). PENGETAHUAN KOMPREHENSIF REMAJA TENTANG HIV DI KOTA TANGERANG SELATAN MENUJU END AIDS 2030.



- Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 1–23.
<https://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id/index.php/kespro/article/view/32/28>
- Sabilla, M., & Nurfadhilah, N. (2020). Abstinensi Seksual Remaja SMP di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 125–136.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3814.125-136>
- Triana, D., Hengky, H. K., Dwi, A., & Rusman, P. (2022). The Effect of Sitting Time on the Incidence of Low Back Pain in Tailors in the City of Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 208–216.
- Ummaisyah, Indahningrum, R. putri, Naranjo, J., Hernández, Naranjo, J., Peccato, L. O. D. E. L., & Hernández. (2020). The main properties of enzymes from psychrophiles. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2507(1), 1–9.
- Utomo, E., & Nurfadhilah. (2022). Puberty and Character Education Model in Primary School. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 5(3), 6–9.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJERR/article/view/56833>
- Utomo, E., Nurfadhilah, Purwanto, A., Wicaksono, J. W., & Arif, A. (2019). Landasan agama dalam pendidikan pubertas di sekolah dasar. *Harkat*, 4(Dec 2019), 55–60.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Utomo, E., Nurfadhilah, Satibi Hidayat, O., Wahyu Wicaksono, J., & Arif, A. (2020). The Misconception of Teachers' and Students' Knowledge Regarding Puberty in Elementary Education. *KnE Social Sciences*, 2020(11 Nov 2020), 135–141.
<https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7865>

