

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA AWAL PUTRI DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SD SARASWATI TABANAN

Yulia Tirtanadi¹, Desak Made Firsia Sastra Putri², Desak Gede Yenny Apriani³

^{1,2,3} STIKES Advaita Medika Tabanan

Korespondensi penulis: firshasastra86@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kurangnya pengetahuan terhadap *menarche* menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan kecemasan pada remaja putri karena tidak semua remaja putri mengetahui mengenai *menarche* atau menstruasi dan bagaimana cara menghadapinya.

Tujuan: mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan.

Metode: Menggunakan desain Analitik Korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek pada penelitian ini adalah siswi kelas V yang berjumlah 58 orang di SD Saraswati Tabanan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Spearman-Rank*.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden dengan presentase 76,0%, tingkat pengetahuan cukup dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 responden dengan presentase 70,8%, tingkat pengetahuan kurang dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 responden dengan presentase 100%. Berdasarkan hasil uji kolerasi *Spearman-Rank* didapatkan nilai *p-value*=0,000 dimana *p-value*<0,05 yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan.

Simpulan: tingkat pengetahuan tentang manstruasi berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi *menarche*, oleh karena itu orang tua maupun lingkungan remaja awal putri diharapkan dapat memberikan informasi yang baik agar dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja awal putri.

Kata kunci: Kecemasan, Menarche, Pengetahuan, Remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja juga merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan metode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Masa ini merupakan periode yang sulit bagi remaja khususnya remaja putri, dikarenakan adanya perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri. Adapun perubahan yang dialami oleh remaja putri

meliputi perubahan secara sekunder (perubahan payudara, rambut kemaluan, perubahan tinggi badan, dll) maupun perubahan secara primer yaitu dengan datangnya menstruasi pertama atau *menarche* (Nora, 2020).

Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri. Kematangan seksual (menstruasi, kematangan fisik) ini disebabkan antara lain oleh kondisi fisik individual, ras, suku bangsa, iklim, cara

hidup, dan lingkungan. Kondisi fisik yang kurang terjaga atau penyakit yang dialami seorang remaja putri dapat memperlambat datangnya menstruasi. Menstruasi pertama (menarche) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi pertama (menarche) merupakan peristiwa terpenting yang terjadi pada masa remaja. Menarche mempresentasikan simbol masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Hayati & Gustina, 2020).

Semakin hari, usia rata-rata menarche memang semakin dini, keadaan gizi yang semakin baik mempercepat kesiapan tubuh untuk menstruasi. Selain itu info tentang seks yang makin mudah didapat juga memicu otak untuk segera mengaktifkan hormon seksual. Berbagai gangguan dan kesulitan tersebut secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi fisik ataupun psikologis anak. Terlebih lagi bila yang bersangkutan tidak memahami dengan baik tentang menarche dan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang terjadi (Nora, 2020).

World Health Organization (WHO) mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2017). Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12-14 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPSS, 2020) penduduk Bali yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori

umur 10-14 tahun sebanyak 168.021 jiwa (Suarjaya, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa banyak penduduk dalam masa remaja dan mengalami *menarche*. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tabanan, SD Saraswati Tabanan merupakan Sekolah yang memiliki siswi kelas V terbanyak dengan jumlah 67 orang siswi.

Gejala yang sering terjadi dan sangat mencolok pada peristiwa haid pertama ialah kecemasan atau ketakutan. Selain itu gejala patologis mungkin juga menyertai pada saat menstruasi mulai dari rasa pusing-pusing, rasa mual, *amenorrhoe* (terhentinya menstruasi), *dysmenorrhoe* (haid yang disertai rasa sakit dan rasa nyeri), haid yang tidak teratur, pendarahan terus menerus, *vicarierende menstruatie* (menstruasi pengganti), sampai gejala neurosa yang mengakibatkan terjadinya *shock-reaction* sehingga anak gadis melakukan usaha-usaha yang intensif untuk bunuh diri (Anggraeni & Sari, 2018).

Kurangnya pengetahuan terhadap menarche menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan kecemasan pada remaja putri karena tidak semua remaja putri mengetahui mengenai *menarche* atau menstruasi dan bagaimana cara menghadapinya. Kecemasan atau perasaan cemas itu sendiri merupakan suatu keadaan yang akan dialami ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Kecemasan adalah sebuah respon emosional terhadap penilaian yang terjadi pada individu, namun hal tersebut bergantung dari bagaimana cara individu mempersepsikan rasa cemasnya, ini dapat berasal dari stimulasi stresor yang bersumber dari luar (interpersonal) atau dari dalam (interpsikis) (Nora, 2020).

Perasaan cemas yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seseorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi, takut dan bingung. Rasa cemas yang timbul pada saat *menarche* merupakan suatu respon yang wajar terjadi, namun hal ini tidak terjadi pada semua remaja putri, karena ada sebagian

yang merasa cemas karena mengalami rasa sakit, namun sebagian tidak mengalami rasa sakit akibat perubahan fisik. Gejala seperti sakit kepala, payudara menjadi bengkak, dan jerawat serta ketegangan menjelang menstruasi disebut dengan istilah *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). Kondisi-kondisi dari *Pre-Menstrual Syndrome* inilah yang sering menjadi sumber kecemasan pada remaja putri saat mengalami *menarche* (Meiyuntariningsih, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mendapatkan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi *Menarche* di SD Saraswati Tabanan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan.

2. METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analitik Korelasional. Dimana peneliti melakukan penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada situasi atau kelompok subjek. Jenis penelitian ini menggunakan cross-sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas V SD yang berjumlah 67 orang yang sudah mengalami menstruasi. Dalam pengambilan sampel ini digunakan teknik *purposive sampling* dimana teknik ini

merupakan pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri usia 11-12 tahun di SD Saraswati Tabanan yang berjumlah 58 orang siswi dengan kriteria inklusi adalah siswa yang telah mengalami *menarche*.

Penelitian ini dilakukan di SD Saraswati Tabanan pada bulan Mei tahun 2022 dengan menggunakan dua keisoner. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu :

a) Kuesioner tingkat pengetahuan

Pada kuesioner tingkat pengetahuan tentang menstruasi yang sudah diuji oleh peneliti sebelumnya diperoleh hasil uji validitas dan reliabilitas yang kuat yaitu 0,834 dan 0,861, dengan demikian kuesioner tersebut dinyatakan valid. Dalam penelitian ini data-data dari sampel dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden meliputi data yang mengidentifikasi tentang tingkat pengetahuan. Pernyataan sejumlah 26 yang terdiri dari 16 butir *favourable* dan 10 butir *unfavourable*.

b) Kuesioner tingkat kecemasan

Kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* juga sudah diuji oleh peneliti sebelumnya diperoleh hasil uji validitas r alpha cronbath sebesar 0,825 dengan nilai r tabel 0,933 maka kuesioner ini layak digunakan. Pada kuesioner tingkat kecemasan yang berjumlah 20 item pernyataan yang terdiri dari 15 pernyataan *favourable* dan lima pernyataan *unfavourable*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11	47	81
12	11	19
Total	58	100

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi di SD Saraswati Tabanan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	25	43.1
Cukup	24	41.4
Kurang	9	15.5
Total	58	100

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche di SD Saraswati Tabanan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	26	44.8
Sedang	32	55.2
Total	58	100

Tabel 4. Hasil Pengukuran Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche.

		Tingkat Kecemasan					<i>p-value</i>
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total	
Tingkat Pengetahuan	Baik	19 76,0%	6 13,8%	0	0	25 100%	0,000
	Cukup	7 29,2%	17 70,8%	0	0	24 100%	
	Kurang	0 0%	9 100%	0	0	9 100%	
	Total	26 44,8%	32 55,2%	0	0	58 100%	

a) Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dalam Menghadapi Menarche di SD Saraswati Tabanan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 58 responden yang sudah mengalami menstruasi di SD Saraswati Tabanan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang menstruasi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjumlah 25 orang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan persentase 43,1%, sebanyak 24 orang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan persentase 41,4%, dan sebanyak 9 orang mengalami tingkat pengetahuan kurang dengan persentase 15,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni & Sari, 2018) dimana pada penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar responden yang diteliti dengan jumlah 23 dari 38 responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, hal ini menunjukkan

hasil penelitian hampir memiliki kesamaan dimana tingkat pengetahuan merupakan salah satu pemicu tingkat kecemasan yang dialami remaja awal putri yang mengalami *menarche*.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka, perilaku yang disadari pengetahuan umumnya bersifat langgeng. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behaviour*). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang

diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Nazariana, 2017).

Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi semua orang salah satunya remaja awal putri yang mengalami *menarche*. Pengetahuan yang baik mengenai *menarche* yang diperoleh oleh remaja putri akan sangat mempengaruhi kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* (Nora, 2020). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya informasi, lingkungan, dan usia. Maka semakin baik informasi yang didapatkan oleh remaja awal putri, maka akan baik pula tingkat pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, jika informasi yang didapatkan kurang maka tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh remaja awal putri akan kurang juga.

b) **Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Menarche di SD Saraswati Tabanan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 58 responden yang sudah mengalami menses di SD Saraswati Tabanan dengan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden dengan jumlah 32 orang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan persentase 55,2%, sebanyak 26 orang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan persentase 44,8%, hal ini menunjukkan bahwa remaja awal putri cenderung mengalami tingkat kecemasan yang sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hayati & Gustina, 2020) dimana dalam penelitiannya didapatkan hasil sebagian besar responden yang diteliti dengan jumlah 30 dari 40 responden mengalami tingkat kecemasan sedang, hal ini menunjukkan hasil penelitian hampir memiliki kesamaan dimana tingkat kecemasan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja awal putri yang mengalami *menarche*.

Kecemasan merupakan respon dari individu terhadap suatu keadaan yang tidak

menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari dan digolongkan ke dalam pengalaman yang tidak menyenangkan yang biasanya ditandai dengan beberapa gejala seperti jantung yang berdebar-debar, sesak nafas, perasaan khawatir, rasa takut yang tidak normal, rasa ragu pada diri sendiri, dan merasa adanya ancaman (Hayati & Gustina, 2020). Perasaan cemas yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seseorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi, takut dan bingung. Rasa cemas yang timbul pada saat *menarche* merupakan suatu respon yang wajar terjadi, namun hal ini tidak terjadi pada semua remaja putri, karena ada sebagian yang merasa cemas karena mengalami rasa sakit, namun sebagian tidak mengalami rasa sakit akibat perubahan fisik (Meiyuntariningsih, 2018).

Ada beberapa pemicu yang dapat mempengaruhi kecemasan dari segi internal, salah satunya faktor usia dan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Viny Nurravni & Susilawati, 2021), dimana pada penelitiannya dinyatakan bahwa usia dapat mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan maka semakin rendah seseorang mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan usia seorang remaja putri yang lebih tinggi cenderung akan lebih berfikir logis dalam menyikapi suatu permasalahan sehingga semakin rendah remaja putri mengalami kecemasan. Sebaliknya, usia yang masih sangat muda menyebabkan ketidaksiapan remaja putri menerimanya dan peristiwa terjadinya *menarche* tersebut terasa menekan jiwanya, dan remaja putri akan lebih cemas menghadapi *menarche* tersebut.

c) **Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Menarche di SD Saraswati Tabanan**

Berdasarkan tabel 5. setelah dilakukan tabulasi silang, penelitian yang dilakukan pada 58 orang responden yang sudah mengalami menstruasi di SD Saraswati Tabanan, didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden dengan persentase 76,0%, tingkat pengetahuan cukup dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 responden dengan persentase 70,8%, tingkat pengetahuan kurang dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 responden dengan persentase 100%. Berdasarkan hasil uji kolerasi Spearman-Rank didapatkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Islami, 2017) dimana dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI SD N 1 Jetis Yogyakarta menyatakan bahwa ketidaktahuan remaja awal putri tentang menstruasi dapat mengakibatkan remaja awal putri sulit untuk menerima *menarche*, dengan kata lain, adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi maka remaja tersebut akan siap menerima dan mengalami menstruasi pertama sebagai proses yang normal. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan tentang *menarche* dan menstruasi mempunyai peranan penting dalam mengatasi kecemasan yang timbul saat mengalami *menarche* lebih mendalam agar remaja tidak mengalami kecemasan pada saat *menarche*.

Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa anak perempuan mengalami reaksi berbeda terhadap *menarche*, seperti perasaan cemas mengenai apa yang mesti dilakukan, rasa malu yang akan didapat, dan pengertian lebih terhadap istilah menjadi seorang wanita dewasa. Saat menstruasi datang muncul perasaan bingung, gelisah atau cemas, tidak nyaman selalu menyelimuti, perasaan

seorang wanita yang mengalami *menarche*. Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal yang tidak perlu untuk ditakuti. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Adanya anggapan orang tua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya, menambah rumitnya permasalahan (Syarif et al., 2017).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a) Sebagian besar remaja awal putri di SD Saraswati Tabanan memiliki tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kategori baik
- b) Sebagian besar remaja awal putri di SD Saraswati Tabanan memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* dengan kategori sedang
- c) Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi *menarche* di SD Saraswati Tabanan.

5. REFERENSI

- Ananda, Y., Utami, P. R. I., Terapan, P. S., Kebidanan, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas v dan vi di sd negeri 1 ceper klaten tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta*.
- Anggraeni, W., & Sari, K. I. P. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat

- Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 80–85. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.36>
- Fatimah, R. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Masa Pubertas dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMPN 26 Kota Malang. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. 14–46.*
- Hayati, F., & Gustina, G. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 149. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.159>
- Islami, S. U. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI SD N 1 Jetis Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Kurniadi, W. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Usia 10-14 Tahun di SDN Langensari 03 Ungaran. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 1–9. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Manoppo, I. J., Suwardi, A. J., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara, M. (2022). Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. *Skolastik Keperawatan*, 8(1), 49–58.
- Mayasari, A. F. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Awal dalam Menghadapi Menarche di SDN 02 Nambangan Lor Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.*
- Meiyuntariningsih, T. (2018). *Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. 79–92.*
- Musrifah. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Usia Sekolah Dasar Ajung 01 di Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Jurnal Kesmas Jember*, 20.
- Nazariana, S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Menstruasi dengan Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche). *Universitas Medan Area Medan.*
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (4th ed.).
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. 17, 25–32.*
- Rukmawati, S., & Hayati, S. N. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Usia Remaja Awal. *Journals of Ners Community*, 11(1), 103–107.
- Suarjaya, K. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali.*
- Syarif, S. E., Mau, D. T., & Anugrahini, C. (2017). Jurnal sahabat keperawatan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(2), 13–17. [file:///C:/Users/hp/Downloads/1382-Article Text-4548-1-10-20210807.pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/1382-Article%20Text-4548-1-10-20210807.pdf)
- Thevar, S. a/p adikalala. (2017). Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Menarche di SD Negeri. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.*
- Viny Nurravni & Susilawati. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche dengan Kecemasan

Menghadapi Menarche di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bunda Husada*, 7(1).

Wulandari, A. (2017). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.