

### HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI PERTAMA (MENARCHE) DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS V DAN VI DI SDN TANJAKAN 4 RAJEG KABUPATEN TANGERANG

Nadia Febrianti<sup>1</sup>, Siti Rochmani<sup>2</sup>, Ida Faridah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani (UYM),

<sup>2</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani (UYM),

<sup>3</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani (UYM)

Email : [nadiafebrianti65@gmail.com](mailto:nadiafebrianti65@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pada anak perempuan, pubertas dikenali dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*) dan terjadi pada usia yang tidak sama. Di Indonesia terdapat variasi individu di mana beberapa mengalami *menarche* lebih awal atau lebih lambat. Remaja perempuan perlu diberikan edukasi yang komprehensif tentang cara menghadapi menstruasi. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel dipilih melalui metode *total sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 82 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *chi-square*. **Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden (41,5%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang *menarche*, sementara pengetahuan baik dan cukup masing-masing sebesar 29,3%. Mengenai kecemasan, sebagian besar responden (57,3%) mengalami kecemasan berat, diikuti kecemasan sedang (19,5%) dan ringan (12,2%). Analisis *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* ( $p\text{-value} = 0,000$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi pertama (*menarche*) dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, *Menarche*, Kecemasan, Remaja

#### ABSTRACT

**Background:** In girls, puberty is recognized by the onset of first menstruation (*menarche*) and occurs at different ages. In Indonesia there are individual variations where some experience *menarche* earlier or later. Adolescent girls need to be given comprehensive education on how to deal with menstruation. **Research Objective:** To determine the relationship between the level of knowledge about *menarche* and the level of anxiety facing *menarche*. **Research Methods:** This study used a quantitative approach with a *cross-sectional* design. The sample was selected through the *total sampling* method, with a total of 82 respondents. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the *chi-square* test. **Research Results:** Most respondents (41.5%) had insufficient knowledge about *menarche*, while good and sufficient knowledge each amounted to 29.3%. Regarding anxiety, most respondents (57.3%) experienced severe anxiety, followed by moderate (19.5%) and mild (12.2%) anxiety. *Chi-square*

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No  
234

Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed  
under a [Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

analysis showed a significant relationship between the level of knowledge about menarche and the level of anxiety facing menarche ( $p$ -value = 0.000).

**Conclusion:** There is a significant relationship between the level of knowledge about first menstruation (menarche) with the level of anxiety facing menarche.

**Keywords:** Knowledge, Menarche, Anxiety, Adolescen

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) (2020) menggambarkan remaja sebagai periode kritis anak mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Menurut data WHO tahun 2021, sekitar 18% dari populasi global setara dengan 1,2 miliar individu merupakan remaja. Remaja terbagi menjadi tiga kelompok berdasarkan usia, yaitu remaja awal (*early adolescent*) berusia 10-12 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) berusia 13-15 tahun, dan remaja akhir (*late adolescent*) berusia 16-19 tahun (Pratama *et al.*, 2021).

Berdasarkan ketentuan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 menetapkan remaja sebagai kelompok usia 10 hingga 18 tahun. Sementara itu, BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) memiliki pandangan sendiri tentang remaja. Menurut BKKBN, remaja adalah orang-orang yang belum menikah dan berusia antara 10 sampai 24 tahun (Fatkhayah *et al.*, 2020). Pada bulan Mei 2021, *United Nations Children's Fund* (UNICEF) melaporkan kurang lebih 17% dari populasi Indonesia, atau sekitar 46 juta jiwa, merupakan remaja produktif. Kelompok usia remaja ini mencakup 48% perempuan dan 52% laki-laki berusia 10 tahun sampai dengan 14 tahun, serta 51% perempuan dan 49% laki-laki berusia 15 tahun sampai 19 tahun (UNICEF, 2021).

Pada tahun 2022, jumlah penduduk Kabupaten Tangerang mencapai 3.105.042 jiwa, dengan 240.820 di antaranya adalah perempuan berusia 10-19 tahun. Di Kecamatan Rajeg, terdapat 26.269 anak perempuan dalam rentang usia yang sama (BPS, 2020 dalam kutipan Maulinda *et al.*, 2024). Sejumlah 54 sekolah dasar di Kecamatan Rajeg dari negeri hingga swasta, salah satunya yaitu SD Negeri Tanjakan 4 Rajeg dengan jumlah 515 peserta didik yaitu 241 perempuan dan 274 laki-laki (Dapodik, 2023). Berdasarkan laporan dari pengajar di SDN Tanjakan 04 Rajeg, terdapat 82 siswi pada kategori remaja antara 10-12 tahun di antaranya 47 siswi berada di kelas V dan 35 siswi berada di kelas VI.

Salah satu bagian penting dari masa remaja adalah pubertas, yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik atau *growth spurt*. Pubertas menjadi bagian tak terpisahkan dari proses perkembangan anak menuju kedewasaan, di mana perubahan fisik yang cepat terjadi seiring dengan perkembangan emosional dan kognitif yang signifikan. Peningkatan ukuran fisik pada masa pubertas tidak selalu dibarengi dengan peningkatan kematangan mental dan kestabilan emosi (Suryana *et al.*, 2022). Salah satu ciri primer masa pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan kematangan seksual yang di mana organ reproduksi telah bekerja dengan baik atau disebut menstruasi. Keluarnya darah dari lapisan dinding rahim disebut menstruasi, hal ini disebabkan oleh kurangnya pembuahan pada sel telur yang kemudian mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita atau vagina (Rahmi *et al.*, 2021).

Perkembangan organ seksual pada perempuan ditunjukkan dengan datangnya menstruasi pertama pada usia tersendiri, hal ini biasa disebut *menarche* (Permatasari, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2020), datangnya *menarche* merupakan salah satu indikasi perkembangan seksual pada remaja perempuan. Di Indonesia terdapat variasi individu di mana beberapa mengalami *menarche* lebih awal (*dini*) atau lebih lambat. Untuk Provinsi Banten, terdapat sekitar 1,9% remaja perempuan yang mengalami *menarche* mulai usia 9-10 tahun, sementara sekitar 22% mengalaminya pada usia 11-12 tahun (Rois *et al.*, 2019 dalam kutipan Maulinda *et al.*, 2024). Sebanyak 75% remaja perempuan di Indonesia merasa enggan menghadapi *menarche*, sedangkan 70% lainnya mengalami masalah *menarche* dikarenakan belum dibekali pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang *pra-menarche*. Adanya

persiapan yang baik, remaja perempuan dapat menjalani *menarche* dengan lebih tenang dan percaya diri, serta mengelola menstruasi sebagai bagian alami dari kesehatan reproduksi perempuan (Deade *et al.*, 2022).

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak sedikit remaja perempuan merespons pengalaman menstruasi pertama mereka dengan reaksi negatif. Reaksi negatif ini biasa berupa perasaan cemas, takut, sedih, marah, bingung, kecewa, malu, dan khawatir (Santrock, 2011 dalam kutipan Herliasari *et al.*, 2022). Ketidaknyamanan emosional yang paling umum dialami remaja perempuan saat *menarche* adalah kecemasan. Kecemasan dapat dijelaskan sebagai perasaan tidak enak atau ketakutan akan sesuatu, yang sering disertai dengan gejala seperti ketegangan, jantung berdebar-debar, dan naiknya tekanan darah (Maulinda *et al.*, 2024). Berdasarkan konteks lain, kecemasan juga dapat diartikan sebagai reaksi emosional terhadap persepsi ancaman (Sudaryat *et al.*, 2020).

Tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi bervariasi, karena mereka menerima informasi dari berbagai sumber, sehingga menjadikan remaja memiliki tingkat pengetahuan yang tidak sama. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2018, sekitar 38% remaja perempuan mengetahui tentang menstruasi dari teman sebaya, 30% dari orang tua, 9% dari kakak atau adik, 10% dari pengajar dan 14% tidak mendapatkan informasi dari siapapun (Suyanti *et al.*, 2022). Solusi yang efektif untuk mempersiapkan remaja perempuan menghadapi *menarche* adalah dengan memberikan edukasi yang komprehensif mengenai cara menghadapi menstruasi dengan benar. Edukasi tersebut tidak hanya membantu mereka secara fisik, melainkan secara psikis saat menghadapi *menarche*. Deade *et al.*, (2022)

Individu yang tidak dapat memahami perubahan fisik selama proses *menarche* cenderung merasa cemas. Sebagai perawat, salah satu peran inti adalah sebagai pendidik atau *teacher* yang dapat memberikan konseling kepada mereka tentang bagaimana menghadapi *menarche*, dan membantu mengurangi kecemasan mereka. Konsep keperawatan yang dicetuskan oleh Hildegard E. Peplau menjelaskan bahwa individu dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain melalui hubungan interpersonal. Konsep tersebut melibatkan 4 komponen utama, yakni perawat, klien, masalah kecemasan, dan proses interpersonal (Alligood, 2014 dalam kutipan Sunardi, 2024).

Menurut data dari hasil pra-survei yang telah peneliti lakukan pada tanggal 23 April 2024 di SDN Tanjakan 4 Rajeg, Kabupaten Tangerang, setelah melakukan wawancara terhadap 10 siswi, ditemukan bahwa 6 siswi sudah menghadapi *menarche*, sedangkan 4 siswi lainnya belum mengalami *menarche*. Sebanyak 6 siswi yang telah mengalami *menarche*, kebanyakan dari mereka menerima informasi tentang menstruasi dari orang tua, namun pemahaman mereka hanya sebatas keluarnya darah dari alat kelamin perempuan. Selain itu, 4 siswi lainnya yang belum mengalami *menarche* merasa tidak yakin bagaimana harus menyikapinya, takut, dan cemas mengenai kemungkinan menstruasi di masa mendatang. Mereka juga mengatakan tidak percaya diri jika teman laki-laki mereka mengetahui karena takut dinilai negatif jika telah mengalami menstruasi.

Berdasarkan pada temuan pra-survei dan adanya perbedaan dengan penelitian sebelumnya, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi Pertama (*Menarche*) dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang".

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan cross sectional yaitu pengambilan data yang dilakukan hanya sekali dan dalam satu waktu dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitiannya (Sugiyono, 2023). Penelitian ini dilakukan di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang, Banten pada bulan Mei-Juni 2024, dengan populasi siswi kelas V dan VI SDN Tanjakan 4 Rajeg, dengan total 82 siswi.

Peneliti menggunakan jenis *non-probability sampling*, sebuah metode di mana peluang terpilihnya anggota populasi sebagai sampel tidak sama. Secara khusus, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Teknik ini dipilih karena ukuran populasi relatif kecil, kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2023: 131-134). Akibatnya, keseluruhan 82 siswi dalam populasi diikutsertakan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran variabel yang sama yaitu ordinal (kategori), sehingga metode analisis statistik yang dipilih dikhususkan untuk analisis hubungan antar variabel dan bersifat non-parametrik yaitu uji *chi-square*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dibagi mejadi 2 yaitu univariat dan bivariat. Hasil analisa univariat menyajikan distribusi frekuensi dari variabel-variabel penelitian. Hasil analisa bivariat akan menyajikan hubungan antara variabel independen dan dependen.

#### 1. Analisa Univariat

Hasil analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V DAN VI di SDN Tanjakan Rajeg 4 Kabupaten Tangerang dengan jumlah responden 82 orang.

##### Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi Pertama (*Menarche*) pada Siswi Kelas V dan VI di SDN Tanjakan Rajeg Kabupaten Tangerang

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	24	29,3
Cukup	24	29,3
Kurang	34	41,5
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel tersebut mengungkapkan mayoritas siswi, yaitu 41,5% atau 34 responden, memiliki pengetahuan yang kurang tentang *menarche*, sementara masing-masing 29,3% atau 24 siswi menunjukkan tingkat pengetahuan yang cukup dan baik. Data ini mengindikasikan perlunya upaya peningkatan pemahaman tentang *menarche* di kalangan siswi.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang *menarche* di kalangan siswi SDN Tanjakan 4 Rajeg masih kurang, sehingga perlu dilakukan intervensi pendidikan kesehatan yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*.

Darsini *et al.*, (2019) mendefinisikan pengetahuan sebagai informasi yang telah diperdalam dengan pemahaman dan dapat diaplikasikan, yang nantinya akan tertanam di benak seseorang. Pengetahuan juga bisa dikatakan sebagai hasil dari apa yang diketahui seseorang, yang berkembang seiring dengan pengalaman yang mereka dapatkan. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang meliputi usia, pengalaman, jenis kelamin, informasi yang diperoleh, lingkungan, aspek sosial-budaya, dan pekerjaan (Utami, 2019).

##### Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI di SDN 04 Tanjakan Rajeg Kabupaten Tangerang

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak cemas	7	8,5
Cemas ringan	10	12,2
Cemas sedang	16	19,5
Cemas berat	47	57,3
Cemas sangat berat	2	2,4
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden, sejumlah 47 orang (57,3%), mengalami kecemasan berat. Kecemasan tingkat sedang ditemukan pada 16 orang (19,5%), sementara 10 orang (12,2%) menunjukkan kecemasan ringan. Terdapat 7 orang (8,5%) yang tidak menunjukkan gejala kecemasan. Kecemasan sangat berat, yang merupakan tingkat paling parah, dialami oleh 2 orang (2,4%). Dari keseluruhan 82 responden, data menunjukkan bahwa kecemasan menjadi isu yang signifikan, dengan mayoritas berada pada level kecemasan berat.

Tingginya tingkat kecemasan ini dapat dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan dan persiapan terkait *menarche*. Santrock (2019) mendefinisikan kecemasan sebagai respon emosional terhadap ketidakpastian atau terbatasnya pengetahuan tentang hal baru atau tidak dikenal. Berdasarkan konteks ini, ketidaktahuan tentang *menarche* dapat memicu perasaan cemas dan khawatir di kalangan siswi saat menghadapi perubahan biologis pertama mereka.

Temuan ini menggarisbawahi bahwa kecemasan menghadapi *menarche* merupakan masalah yang sangat signifikan di kalangan siswi SDN Tanjakan 4 Rajeg. Tingginya persentase siswi yang mengalami kecemasan berat (57,3%) menunjukkan urgensi untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

**2. Analisa Bivariat**

Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk menganalisis korelasi antara tingkat pengetahuan siswi tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Tujuan penggunaan metode statistik ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

**Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi Pertama (*Menarche*) dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang**

		Hubungan Pengetahuan * Kecemasan						
Kecemasan		Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Cemas Sangat Berat	n	P-Value
		Baik	n 7 % 8.5%	n 3 % 3.7%	n 6 % 7.3%	n 8 % 9.8%		
Cukup	n 0 % 0.0%	n 7 % 8.5%	n 9 % 11.0%	n 8 % 9.8%	n 0 % 0.0%	24		
Kurang	n 0 % 0.0%	n 0 % 0.0%	n 1 % 1.2%	n 31 % 37.8%	n 2 % 2.4%	34		
Total	n 7 % 8.5%	n 10 % 12.2%	n 16 % 19.5%	n 47 % 57.3%	n 2 % 2.4%	82		

Berdasarkan Tabel tersebut menyajikan distribusi silang antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan. Dari 82 siswi, terdapat 31 siswi (37,8%) dengan pengetahuan kurang mengalami cemas berat, sedangkan 7 siswi (8,5%) berpengetahuan baik tidak menunjukkan kecemasan. Di sisi lain, terdapat variasi penting yaitu 8 siswi (9,8%) dengan pengetahuan baik tetap mengalami cemas berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa selain pengetahuan, terdapat faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswi di SDN Tanjakan 4 Rajeg memiliki pengetahuan yang kurang tentang *menarche*, yang berkontribusi pada tingginya

tingkat kecemasan mereka. Kurangnya edukasi formal dan stigma budaya terkait menstruasi menjadi penyebab utama. Tingkat kecemasan yang tinggi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional siswi dalam menghadapi *menarche*. Hal ini memperkuat urgensi peningkatan pendidikan kesehatan reproduksi yang lebih inklusif dan menyeluruh, tidak hanya untuk siswi tetapi juga untuk guru dan orang tua mereka.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh Utami (2019), yang juga menemukan bahwa peningkatan pengetahuan berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Keselarasan ini memperkuat validitas temuan dan pentingnya edukasi yang komprehensif tentang *menarche*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi pertama (*menarche*) dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi kelas V dan VI di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *menarche*, yaitu sebanyak 34 responden (41,5%), sedangkan sebagian besar siswi kelas V dan VI di SDN Tanjakan 4 Rajeg Kabupaten Tangerang mengalami tingkat kecemasan berat dalam menghadapi *menarche*, yaitu sebanyak 47 responden (57,3%). Dan setelah dilakukan analisis statistik non-parametrik terhadap  $n = 82$  menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, mengonfirmasi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* dan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajra, R., & Rahmayanti, Y. (2019). Pengaruh Modernisasi Terhadap Usia *Menarche* Remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh. *Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Vol. 1, No(2)*, 19–28.
- Anugrahwati, R., & Silitonga, J. (2021). Lingkungan Memengaruhi Kecemasan Mahasiswi Terhadap Dismenore di Akper Hermina Manggala Husada. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 61–66.
- Arfah, M., Yarni, L., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2023). Kesiapan Anak Menghadapi Masa Puber. *Linda Yarni INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 7607–7616.
- Ariesthi, D. K., Hironima, F. N., & Dina, H. S. M. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SMP Negeri 8 Kota Kupang. *CHM-K Applied Scientifics Jurnal*, 3(1), 1–5.
- Astrifa, N. D., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2021). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 39–51.
- Dahlan Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kesehatan Politeknik Baubau dahniardahlan, D. (2021). Desember 2021 Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal Health Quality Development E*, 1(2), 109–115.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Deade, F. M., Ernita, L., & Nugrahmi, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan terhadap Kesiapan Remaja Putri Pra-Pubertas dalam Menghadapi *Menarche* di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021. *Jurnal Ners*, 6(1), 67–74.
- Dwi Putri Lestari, Amelia Rahmi, & Laila Sari. (2023). Perkembangan Akhir Masa Anak-Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 2(1), 43–53.
- Dwi Wahyuni Ambali, D., Banne, L., & Roreng, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1

- Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 121–133.
- Elmitia, H. D., & Wedawati, M. T. (2020). Analisa Kecemasan (*Anxiety*) Tokoh Ziyu Dalam Film *Shadow* (影; 影) Karya Zhang Yimou (Analisa Kecemasan Sigmund Freud). *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA*, 3(2).
- Eriskasanti, D. R., Farianingsih, & Rohmatin, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa Putri di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Al-Uswah Pasirian. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15.
- Fatkhayah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84–89.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 51–63.
- Hartatik, S., Rohaya, R., & Turiyani, T. (2022). Hubungan Status Gizi, Status Ekonomi dan Akses Media Informasi dengan Status *Menarche* pada Remaja di SMPN 8 OKU Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*,
- Isnanto, Nurjanah, E., Larasati, R., & Purwaningsih, E. (2021). Faktor Internal Dan Eksternal Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 3(2), 612–618.
- Kolekta, K., & Mulyanto, T. (2023). Efektifitas Promosi Kesehatan tentang *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Haid Pertama Siswi SMPN 4 Bekasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2398–2410.
- Kusuma, M. A. A., & Izzah, N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental (Cemas dan Depresi) Pada Masyarakat Di Masa Pandemi COVID-19: *Literature Review*. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2293–2301.
- Larasati, N., Simanungkalit, S. F., & Puspareni, N. L. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 143.
- Manoppo, I. J., & Suwardi, A. J. (2022). Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 49–58.
- Maulinda, A., Sholihati, I., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN Sukatani 2 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*. 2, 34–39.
- Ningsih, Dwi Mulyati., Pirmansyah, Mizwar Taufiq., Karim, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SD Negeri Di Pasilian. 8(1), 176–184.
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SDN 02 Lubuk Buaya Padang. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35.
- Nugraheni, P. P., & Yudiarso, A. (2021). Mental Practice untuk Menurunkan Kecemasan: Sebuah Meta-Analisis. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 69.
- Nurmawati, I. & E. F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi SD Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136–142.
- Paputungan, E., & Paputungan, F. (2023). Pendekatan dan Fungsi Afektif dalam Proses Pembelajaran. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Permatasari, R. D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami *Menarche*. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 93–102.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | *Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Putri Puspitasari, R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87.

- Rahmi Fitria, Anjani Reza, & Rika Andriani. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Dan Lama Hari Menstruasi Pada Remaja Akhir Di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 9(02), 103–108.
- Saputro, H., & Ramadhani, C. M. (2021). Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 21–34.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan. *Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan*, 4(2), 4132–4138.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 123–126.
- Sunardi, & Nursanti, I. (2024). Teori Keperawatan Hildegard E Peplau Dan Aplikasinya Pada Kasus Gangguan Jiwa. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 3(1), 708–715.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963.
- Sutanto, A. V., Andriyani, A., & Fitriana, Y. (2021). Pengetahuan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal Di Sd Duta Bakti Yogyakarta. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(3), 323–332.
- Suyanti, S., Évitasari, D., & Suteja, N. E. C. I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) Pada Siswi Kelas VII Di MTs Negeri 7 Sumedang Tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 53–61.
- Tirta Suminar, I., & Nur Anisa, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Teman Sebaya (Peer Education) Kesehatan Menstruasi Terhadap Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menstruasi Awal. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 16, 132–141.
- UNICEF. (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–2.
- Utami, Y. A. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–12.