



Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Tahun 2023

Defyanti Dwi Wahyuni Ambali¹, Santhy Tandungan², Agustina Marna³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1, 2, 3}

yantyanto@gmail.com¹ dan santhytandungan@gmail.com²

Abstrak

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Perubahan fisiologis seperti *menarche* mengakibatkan kecemasan pada remaja putri. Sering kali seorang remaja merasa malu, cemas dan takut ketika mendapatkan menstruasi pertama yang disebut *menarche*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Juni 2023. Desain penelitian yaitu *pre eksperimen* atau *eksperimen* yang tidak sesungguhnya dengan rancangan *the one group pretest* dan *posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas V di Sekolah Dasar Kristen 5 yang berjumlah 63 siswi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner paten *Hamilton Anxiety Scale (HARS)*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan, dengan menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*). diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Tingkat kepercayaan sebesar 95 % ditemukan bahwa selisih tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah penyuluhan kesehatan adalah antara 0,89 sampai 0,47. ada perubahan tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan ada 19 siswi (30,2%) normal dan meningkat menjadi 40 siswi (63,5%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pada tingkat kecemasan ringan dari 15 siswi (23,8%) sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menjadi 10 siswi (15,9%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan ada 21 siswi (33,3%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan berkurang menjadi 11 siswi (17,5%) dan pada kecemasan berat sebelum intervensi ada 8 siswi (12,7%) berkurang menjadi 2 siswi (3,22%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 dengan hasil uji statistic menggunakan *paired t-test* diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$) dan tingkat kepercayaan sebesar 95 % ditemukan bahwa selisih tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah penyuluhan kesehatan adalah antara 0,89 sampai 0,47.

Kata Kunci : *Menarche* dan Kecemasan

Abstract

The human body undergoes various changes over time since birth, including growth and development. The age at which a girl starts menstruating varies widely. Some experience their first menstruation at the age of 12, while others begin their menstrual cycle as early as 8 years old. Physiological changes like menarche can lead to anxiety in adolescent girls. Often, a teenager might feel embarrassed, anxious, and fearful when experiencing their first menstruation, known as menarche.

This study was conducted from April to June 2023. The research design used was a pre-experiment or quasi-experiment with a one-group pretest and posttest design. The population in this study consisted of 63 fifth-grade female students at Christian Elementary School 5. The total sampling technique was used in this study. Data collection utilized the Hamilton Anxiety Scale (HARS) patent questionnaire.

The research findings revealed a significant difference in the mean level of anxiety before and after health education, using the paired t-test. A significance value of 0.000 ($p < 0.005$) was obtained, indicating a meaningful difference in the mean anxiety level before and after health education. With a confidence level of 95%, it was found that the difference in anxiety levels before health education and after health education ranged from 0.89 to 0.47. There was a change in anxiety levels: before health education, 19 students (30.2%) were classified as normal, which increased to 40 students (63.5%) after receiving health education. Mild anxiety levels decreased from 15 students (23.8%) before health education to 10 students (15.9%) after health education. Meanwhile, moderate anxiety levels decreased from 21 students (33.3%) before health education to 11 students (17.5%) after health education, and severe anxiety levels decreased from 8 students (12.7%) to 2 students (3.22%) after health education, with a significance value of 0.000 ($p < 0.005$).

From the research results, it can be concluded that health education has an influence on the anxiety levels of fifth-grade female students at Christian Elementary School 5, Rantepao. The statistical analysis using the paired t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.005$), and with a confidence level of 95%, it was found that the difference in anxiety levels before and after health education ranged from 0.89 to 0.47.

Keywords: Menarche and Anxiety

*Correspondent Author : Yahya Handayani
Email : yahyahandayani76@gmail.com

PENDAHULUAN

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan (Wijayanti & Setyawati, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali seseorang menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai kematangan fisik, dikatakan remaja apabila dalam rentang usia 10-19 tahun, dan masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun. Jumlah remaja di dunia di perkirakan berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes, 2015).

Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya (Wahyu, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sahab (2010) di Kanada terhadap 1.403 remaja putri ditemukan bahwa usia rata-rata *menarche* adalah 12 tahun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jose (2010) di Indonesia terhadap 4.145 remaja putri dari 7 daerah yang berbeda didapatkan bahwa kebanyakan remaja putri mengalami *menarche* pada usia 12 tahun. Rata-rata usia *menarche* terendah di temukan di Yogyakarta 12 tahun dan tertinggi di Kupang 13 tahun. Menurut Sarwono dalam (Wijayanti & Setyawati, 2013) pada periode remaja terjadi banyak perubahan baik fisik, psikologis atau pun sosial. Perubahan-perubahan fisik yang berpengaruh besar pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi makin tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita yaitu *menarche* yang merupakan menstruasi pertama dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder.

Perubahan fisiologis seperti *menarche* mengakibatkan kecemasan pada remaja putri (Pudiastuti, 2012). Sering kali seorang remaja merasa malu, cemas dan takut ketika mendapatkan menstruasi pertama yang di sebut *menarche* (Lestari, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Geertz (2016) di India terhadap 315 remaja putri di dapatkan hasil remaja putri yang mengalami kecemasan sebanyak 69 % sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sultana & Asif (2016) di Pakistan terhadap 426 remaja putri didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* sebanyak 12,2 %.

Berdasarkan meta analisis yang dilakukan oleh Candra & Patel di Universitas Colombia (2017) dengan melihat 81 jurnal penelitian terkait mengenai pengetahuan remaja putri tentang *menarche* dari beberapa negara-negara berpengasilan rendah dan menengah di dapatkan hasil remaja putri masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang *menarche* hal ini membuat remaja putri tidak siap ketika *menarche* dan menyebabkan ketakutan dan kecemasan pada remaja putri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Geertz di Jaipur India (2016) tentang perasaan saat *menarche* terhadap 315 remaja putri didapatkan hasil bahwa keadaan yang dialami remaja putri saat menghadapi *menarche* yaitu ketakutan (30%), merasah bersalah (22%) dan frustrasi (22%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Tegegne & Sisay (2013) di Ethiopia tentang kesiapan

pada saat menstruasi pertama terhadap 595 remaja putri didapatkan hasil bahwa remaja putri yang merasa malu (42,96%), tertekan (31,65%), jengkel (16,04%), jijik (16,92%), takut (15,38%) yang merasa senang (4,84%), disebabkan karena remaja putri tidak memiliki pengetahuan sebelumnya tentang menstruasi akibatnya remaja putri menghadapi masalah psikologis yang berbeda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestani & Rokhanawati (2015) di SD wilayah Kecamatan Karangnongko Kabupaten Sleman tentang hubungan tingkat kecemasan dengan sikap dalam menghadapi *menarche* dari 50 responden, didapatkan hasil yang mengalami tingkat kecemasan berat berjumlah 19 orang (38,0%) sedangkan siswi yang mengalami tingkat kecemasan sedang 6 orang (12,0%), kecemasan ringan 18 orang (18%) dan tidak cemas dalam menghadapi *menarche* berjumlah 7 orang (14,0%). Responden yang memiliki sikap positif dalam *menarche* sebanyak 25 orang (50%) sedangkan yang memiliki sikap negatif dalam *menarche* sebanyak 25 orang (50%). Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan sikap dalam menghadapi *menarche* (Lestani & Rokhanawati, 2015).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Jayanti & Purwanti (2011) di SD Negeri 1 Kretek tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*, terhadap 52 anak didapatkan hasil bahwa sumber informasi yang diperoleh oleh responden sebagian besar dari teman sebanyak 27 orang, yang di peroleh dari orang tua sebanyak 9 orang, sedangkan yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 16 orang. Responden yang siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 4 anak, dan semua anak (100%) mendapatkan informasi tentang *menarche* dari keluarga. Responden yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 48 anak, sebagian besar yaitu sebanyak 27 anak (56,25%) mendapatkan informasi tentang *menarche* dari teman sebaya. Informasi yang diterima responden dari teman sebaya tidak menjamin responden tersebut siap dalam menghadapi *menarche*. Hal ini dikarenakan informasi yang diterima tidak benar, maka persepsi anak tentang *menarche* akan negatif pula. Kurangnya pendidikan tentang *menarche* dapat berpengaruh pada pengetahuan anak, kepercayaan diri dan pengembangan pribadi (Candra & Patel, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winarti & Atimah (2017) tentang pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap kecemasan remaja putri di SD Muhammadiyah Ambarbinangun Yogyakarta terhadap 30 remaja putri didapatkan hasil bahwa penyuluhan kesehatan tentang *menarche* pada usia dini terutama sekolah dasar dapat mengubah pengetahuan anak dan mencegah hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan terutama yang mempengaruhi masalah psikologis anak seperti takut dan cemas.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Wasis Pujiati di Tanjungpinang Barat (2015) mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI terhadap 64 siswi. Penyuluhan kesehatan dilakukan sebanyak satu kali dalam waktu 30 menit menggunakan kelompok kontrol dan intervensi dengan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan kecemasan dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 9 April 2018 di SD Kristen Rantepao 5 dengan cara wawancara terhadap 12 siswi diantaranya terdapat 8 siswi mengatakan mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* dan 4 siswi mengatakan tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan fenomena pada latar belakang diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan kesehatan *Menarche* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah desain *pre eksperimen* atau *eksperimen* yang tidak sesungguhnya dengan rancangan *the one group pretest* dan *posttest* design.

Ciri tipe penelitian *the one group pretest* dan *posttest design* adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi dengan jumlah sampel 63 siswi, yang dilaksanakan di kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 pada bulan Juni 2023.

HASIL

1. Analisa Univariat

Siswi dalam penelitian ini berjumlah 63 siswi. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

- a. Tingkat Kecemasan Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Tabel 5.1 Tingkat Kecemasan Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan

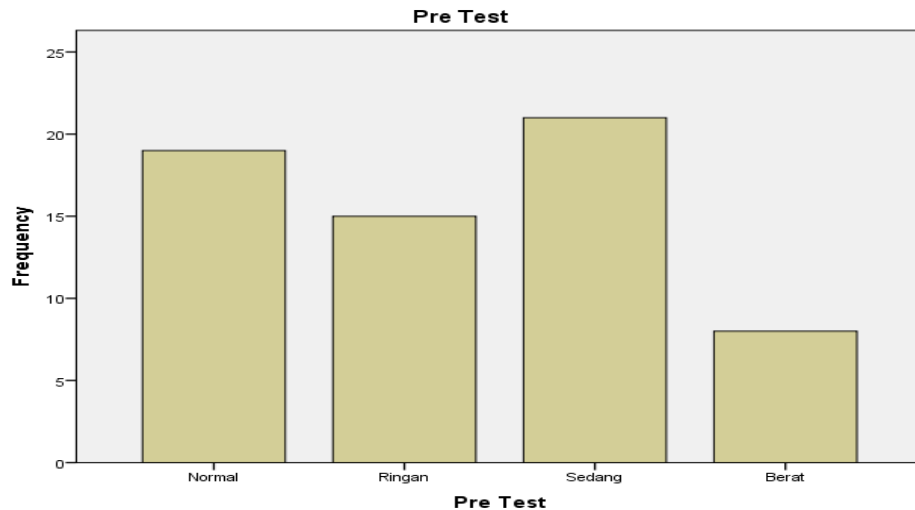
Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Normal	19	30,2%
Ringan	15	23,8%
Sedang	21	33,3%
Berat	8	12,7%
Total	63	100%

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa dari 63 siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* siswi yang normal berjumlah 19 siswi (30.2%), yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 siswi (23.8%), sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah 21 siswi (33.3%), dan yang mengalami tingkat kecemasan berat berjumlah 8 siswi (12.7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran dan disajikan kembali pada gambar 5.1 berikut :

Menarche and Anxiety

Gambar 5.1 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan tentang Menarche



- b. Tingkat Kecemasan Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

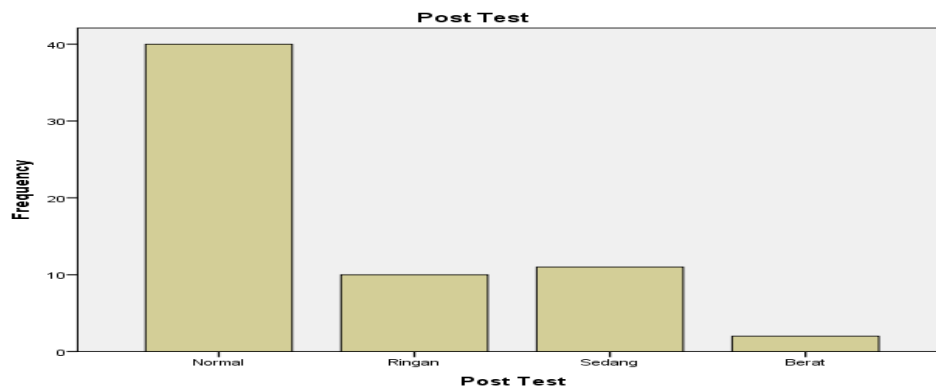
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Normal	40	63,5%
Ringan	10	15,9%
Sedang	11	17,5%
Berat	2	3,2%
Total	63	100%

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 tingkat kecemasan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kisten Rantepao 5 normal berjumlah 40 siswi (63.5%), siswi yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 10 siswi (15,9%) sedangkan siswi yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah sedang berjumlah 11 siswi (17,5%) dan tingkat kecemasan berat berjumlah 2 siswi (3,2%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran dan disajikan kembali pada gambar 5.2 berikut

Gambar 5.2 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan tentang Menarche



1. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*). Hasil analisis bivariat selanjutnya disajikan pada tabel Sebagai berikut:

Tabel 5.3 Pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5

	n	Rerata $\pm$ s.b	Perbedaan Rerata $\pm$ s.b	Ik 95 %	p
Tingkat kecemasan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan	63	2.29 $\pm$ 1,03			
Tingkat kecemasan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan	63	1,60 $\pm$ 0,89	0,69 $\pm$ 0,14	0,89 $\pm$ 0,47	0,000

Sumber : Data Primer 2023

Pada tabel 5.3 diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Tingkat kepercayaan sebesar 95 % ditemukan bahwa selisih tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah penyuluhan kesehatan adalah antara 0,89 sampai 0,47

Tabel 5.4 Perbedaan tingkat kecemasan siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 sebelum dan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan

Tingkat Kecemasan	n	%	Post-test		p
			n	%	
Normal	19	30,2%	40	63,5%	0,000
Ringan	15	23,8%	10	15,9%	
Sedang	21	33,3%	11	17,5%	
Berat	8	12,7%	2	3,22	

Total	63	100 %	63	100%
-------	----	-------	----	------

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan ada perubahan tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan ada 19 siswi (30,2%) normal dan meningkat menjadi 40 siswi (63,5%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pada tingkat kecemasan ringan dari 15 siswi (23,8%) sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menjadi 10 siswi (15,9%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan ada 21 siswi (33,3%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan berkurang menjadi 11 siswi (17,5%) dan pada kecemasan berat sebelum intervensi ada 8 siswi (12,7%) berkurang menjadi 2 siswi (3,22%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 sebelum diberikan penyuluhan kesehatan

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa dari 63 siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* siswi yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 19 siswi (30.2%), yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 siswi (23.8%), sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah 21 siswi (33.3%), dan yang mengalami tingkat kecemasan berat berjumlah 8 siswi (12.7%).

Distribusi kecemasan siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menunjukkan mayoritas siswi yaitu sebanyak 21 siswi (33.3%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Sedangkan terdapat 15 siswi (23.8%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Asumsi peneliti bahwa kurangnya informasi yang diterima siswi tentang *menarche* sehingga pengetahuan siswi tentang *menarche* masih rendah yang menyebabkan siswi mengalami kecemasan.

Menurut Derejat dalam Ratna (2012) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin. Menurut Stuart dalam Ratna (2012) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni potensi stressor, maturasi individu, penyuluhan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan, umur, budaya, aspek positif dan pengetahuan. Kecemasan yang sering dialami oleh siswi yaitu kecemasan ketika mereka menghadapi *menarche*. Hal ini didukung oleh hasil survey di Amerika Serikat tahun 2003 dalam Trya (2015) yaitu mengenai prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja mengalami kecemasan *premenarche*. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Proverawati dalam Wasis (2015) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri akan berdampak

terhadap kesiapan pada remaja putri sehingga remaja putri mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*). Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu dicemaskan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan penyuluhan dari orangtua yang kurang (Proverawati dan Misaroh, 2010).

Permulaan menstruasi atau *menarche* mungkin akan menjadi peristiwa yang traumatik bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Reaksi-reaksi psikis yang menyertai datangnya *menarche* untuk anak pertama kalinya yaitu kecewa, takut, panik, sehingga anak seolah akan mengalami trauma genetalis yaitu luka atau syok psikis yang disebabkan oleh pengalaman baru, berkaitan dengan masalah genetalis (alat kandungan) anak yang bersangkutan (Pudiastuti, 2012).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Trya (2015) di SMP Negeri 1 Semarang mengenai kecemasan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terhadap 86 siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan terdapat 3 siswi (3,4%) yang tidak mengalami kecemasan, 45 siswi (51,7%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 36 siswi (41,4%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 3 siswi (3,4%) yang mengalami tingkat kecemasan berat. Terlihat dari data yang dipaparkan hampir sebagian besar responden yang belum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche* memiliki tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 45 siswi (51,7%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wasis (2015) SDN 011 Tanjungpinang Barat mengenai kecemasan siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terhadap 30 siswi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 (53,1%) siswi dan tingkat kecemasan berat sebanyak 8 (25%) siswi.

Dari kedua penelitian diatas kecemasan yang dialami oleh siswi dikarenakan kurangnya informasi mengenai *menarche* yang diterima oleh siswi sehingga siswi tidak siap dalam menghadapi *menarche* yang mengakibatkan adanya kecemasan.

2. Tingkat kecemasan siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 sesudah diberikan penyuluhan kesehatan

Berdasarkan tabel 5.2 tingkat kecemasan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kisten Rantepao 5 normal berjumlah 40 siswi (63.5%), siswi yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 10 siswi (15,9%) sedangkan siswi yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah sedang berjumlah 11 siswi (17,5%) dan tingkat kecemasan berat berjumlah 2 siswi (3,2%).

Distribusi responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan menunjukkan mayoritas responden yaitu sebanyak 40 siswi (63,5%) tidak mengalami kecemasan sedangkan terdapat 11 siswi (17,5%) mengalami tingkat kecemasan sedang.

Asumsi peneliti hal ini terjadi karena setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terjadi perubahan pada pengetahuan siswi, siswi lebih memahami tentang *menarche* sehingga tingkat kecemasan siswi dapat berkurang.

Adanya variasi tentang tingkat kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan karena reaksi penerimaan terhadap *menarche* yang berbeda antara individu yang satu dengan lainnya. Menurut Agoes dalam Trya (2015) bahwa datangnya menstruasi menimbulkan reaksi positif dan negatif bagi setiap remaja putri. Reaksi positif yang dimiliki remaja putri terhadap menstruasi tidak akan menyebabkan remaja putri mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan, remaja putri sudah memahami, menghargai dan menerima adanya *menarche* sebagai tanda kedewasaan seorang wanita.

Penyuluhan kesehatan juga dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media *lealet* serta diselingi dengan tanya jawab. Metode ini memungkinkan siswi tidak hanya pasif menerima informasi tetapi dirangsang untuk berpikir kritis dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti sehingga mudah memahami materi yang diberikan. Hasilnya seperti yang dipaparkan terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hal serupa juga dinyatakan Suliha dalam Hardiningsih (2010) bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan pemberian *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi persepsi siswi. Pengetahuan siswi merupakan domain terpenting untuk terbentuknya perilaku terbuka dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bersifat langgeng (Sunaryo, 2010)

Menurut Ircham Machfoedz dalam Trya (2015) pengetahuan yang diperoleh sebelumnya juga merupakan faktor yang mempengaruhi penyuluhan kesehatan. Dengan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya maka siswi dapat mengulang kembali pengetahuannya untuk mengatasi rasa cemas. Sehingga setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche*, ternyata pengetahuan, sikap, dan perilaku siswi yang ada kaitannya dengan *menarche* telah berubah, yaitu dari yang semula tidak paham menjadi paham, sehingga kecemasan yang timbul berkurang. Dalam hal ini penyuluhan kesehatan yang diberikan, secara jangka pendek ditujukan untuk merubah pengetahuan dan sikap yang salah tentang penerimaan terhadap menstruasi, dan secara jangka panjang ditujukan untuk merubah perilaku yang salah berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Trya (2015) di SMP Negeri 1 Semarang tentang kecemasan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan terhadap 86 siswi terdapat 17 siswi (19,5%) yang tidak mengalami kecemasan,

63 siswi (72,4%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, dan 7 siswi (8,0%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang. Terlihat dari data yang dipaparkan hampir sebagian besar responden yang sudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* memiliki tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 63 siswi (72,4%). Perubahan tingkat kecemasan pada siswi terjadi dikarenakan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang *menarche* dengan metode ceramah, media power point dan leaflet. sehingga siswi dapat memahami informasi yang telah diberikan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wasis (2015) SDN 011 Tanjungpinang Barat tentang kecemasan siswi sesudah diberikan penyuluhan kesehatan terhadap 30 siswi. Didapatkan hasil bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar siswi yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 siswi (53,1%) berkurang menjadi 14 siswi (43,8%) dan sebagian besar siswi yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 8 siswi (25%) setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tidak ada lagi siswi yang mengalami tingkat kecemasan berat dikarenakan. Hal ini dikarenakan adanya pemberian penyuluhan kesehatan tentang *menarche* sehingga pemahaman siswi tentang *menarche* dapat bertambah dan penyuluhan menggunakan media visual yang singkat yang mudah dimengerti oleh siswi.

3. Pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5

Pada tabel 5.3 diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang bermaksa sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. tingkat kepercayaan sebesar 95 % ditemukan bahwa selisih tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah penyuluhan kesehatan adalah antara 0,89 sampai 0,47. Artinya bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5.

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan ada perubahan tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan ada 19 siswi (30,2%) normal dan meningkat menjadi 40 siswi (63,5%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pada tingkat kecemasan ringan dari 15 siswi (23,8%) sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menjadi 10 siswi (15,9%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan ada 21 siswi (33,3%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan berkurang menjadi 11 siswi (17,5%) dan pada kecemasan berat sebelum intervensi ada 8 siswi (12,7%) berkurang menjadi 2 siswi (3,22%) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan.

Menurut pendapat Dariyo dalam Ghrasta (2015) yang menyatakan bahwa pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang *menarche* dapat diberikan melalui penyuluhan kesehatan, sehingga kecemasan remaja putri terhadap *menarche* dapat berkurang atau bahkan tidak ada. Dengan memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menyebabkan perubahan persepsi yang ada pada siswi (Notoatmodjo, 2010). Adanya pemberian informasi yang benar tentang *menarche* melalui penyuluhan dapat mengurangi kecemasan yang merupakan gejala yang sering terjadi pada peristiwa *menarche* dan dengan mengikuti penyuluhan remaja putri akan dapat memahami bahwa *menarche* merupakan peristiwa yang penting bagi dirinya yang menjadi pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi reproduksi (Kartono, 2010).

Hal ini dapat dilihat pada uraian tabel 5.2 bahwa hampir sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, yaitu sebanyak 21 siswi (33,3%) sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan berkurang menjadi 11 siswi (17,5%). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikannya penyuluhan kesehatan mengenai *menarche*.

Perbedaan kecemasan ini terjadi karena sebelum siswi mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche*, tingkat pengetahuan mereka mengenai *menarche* masih kurang. Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai *menarche* menimbulkan reaksi negatif tentang menstruasi dimana siswi tidak dapat menerima menstruasi sebagai proses yang alamiah dan wajar sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Banyaknya siswi yang mengalami kecemasan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche* sesuai dengan pendapat Stuart dalam Ratna (2012) tentang teorinya yang mengatakan penyebab kecemasan menurut pandangan interpersonal, dimana pandangan individu tersebut mempengaruhi penerimaan atau penolakan dalam menghadapi *menarche*. Sedangkan, setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche*, siswi mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini terjadi karena mereka sudah memiliki reaksi positif tentang menstruasi. Tingkat kecemasan sedang yang dialami siswi setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche* membuktikan bahwa mereka telah mampu memahami, menghargai, dan menerima adanya menstruasi pertama sebagai tanda kedewasaan seorang wanita (Dariyo, 2010).

Dalam penelitian ini, penyuluhan kesehatan tentang *menarche* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Menurut Walgito dalam Novita (2014) penyuluhan adalah bantuan yang diberikan kepada kelompok dalam memecahkan masalah dengan cara yang sesuai untuk mencapai kesejahteraan hidup. Menurut Uripni dalam Novita (2014) penyuluhan kesehatan yang diberikan pada masa remaja bertujuan memberikan pemahaman dan upaya penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan emosi yang terjadi pada usia remaja.

Tujuan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo dalam Riska (2015) antara lain terjadinya perubahan perilaku, pembinaan perilaku, dan pengembangan perilaku. Perubahan perilaku yang dimaksudkan yaitu perubahan perilaku siswi dalam menghadapi *menarche* yang semula memiliki kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tidak riil tentang *menarche* menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan tanpa disertai kecemasan yang berlebihan. Dalam hal ini, dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang *menarche* diharapkan kecemasan yang dialami oleh para responden dalam menghadapi *menarche* mengalami penurunan. Selain itu, sesuai dengan tujuan penyuluhan kesehatan tentang pembinaan perilaku, yaitu pembinaan yang ditujukan kepada perilaku siswi dalam menghadapi *menarche* yang sudah sehat dan tidak mengalami kecemasan agar tetap dipertahankan dan dibina supaya lebih baik lagi.

Pendapat lain disampaikan oleh (Sukarni, 2013) bahwa pemahaman masalah menstruasi bergantung pada beberapa faktor yaitu usia anak gadis, kondisi psikis, lingkungannya, dan penyuluhannya. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul. Salah satu faktor yang berpengaruh pada kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* yaitu faktor lingkungan. Menurut Carnegie dalam Mursyidi (2010) Kecemasan dapat timbul dari faktor lingkungan seperti hubungan-hubungan dan kondisi di masyarakat. Suasana agamis yang kuat dalam lingkungan sekolah dan masyarakat membuat perasaan tabu untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan organ reproduksi, hal tersebut dapat membuat minimnya pengetahuan siswi tentang *menarche* sehingga dapat menyebabkan kecemasan.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rumini, 2012) di SD Negeri Krenceng II Kediri tentang efektivitas penyuluhan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada 28 siswi dan uji statistik yang digunakan adalah *uji wilcoxon* didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 siswi tetapi setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* tingkat kecemasan sedang yang dialami siswi berkurang menjadi 10 siswi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswi dalam menghadapi *menarche* dengan hasil uji statistik $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < \alpha = 0,05$).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Hardiningsih (2010) di SDN Mangkubumen Lor No. 15 Surakarta tentang pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* yang dilakukan terhadap 62 siswi dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dan uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan, hasil yang didapatkan yaitu nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$) atau $t\text{ hitung} > t\text{ tabel}$ ($5,033 > 2,000$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan kelompok remaja putri yang diberi penyuluhan kesehatan (kelompok perlakuan) dengan kelompok remaja putri yang tidak diberikan penyuluhan kesehatan (kelompok kontrol). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muryati (2015) di SD Adabiah Padang tentang pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap kecemasan menghadapi *menarche* yang dilakukan pada 42 siswi dan menggunakan uji *Wilcoxon* hasil yang didapatkan adalah nilai *p value*= 0,000 ($p<0,005$), penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terhadap kecemasan menghadapi *menarche*.

Penelitian dilakukan oleh Gita (2016) terhadap 60 siswi kelas V di SDN Berbah 1 Sleman tentang pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap kecemasan menghadapi *menarche* didapatkan hasil ada pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi dengan nilai *p value* adalah 0,000.

Secara umum hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5. Pemberian informasi yang benar tentang *menarche* pada siswi dapat menurunkan kecemasan siswi sehingga siswi akan siap ketika menghadapi *menarche*. Seperti yang dikatakan oleh Imam (2012) bahwa penyuluhan seputar menstruasi mempengaruhi kesiapan anak perempuan untuk menghadapi *menarche*. Oleh karena itu, penyuluhan seputar menstruasi disarankan untuk diterapkan bagi anak remaja perempuan yang belum mengalami menstruasi sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dan membuat remaja putri siap menghadapi *menarche*.

Dengan demikian agar tingkat kecemasan tentang *menarche* bisa berkurang atau bahkan tidak ada lagi kecemasan maka perlu adanya pemberian penyuluhan kesehatan pada siswi. Untuk itu perlu adanya peran dari petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan tentang *menarche* pada siswi SD tentang *menarche*. Upaya ini bisa dilakukan melalui kerjasama dengan pihak sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Selain dari peran pihak sekolah dan petugas kesehatan peran yang penting juga harus dilakukan orang tua terlebih ibu dalam membekali anak dengan pengetahuan tentang masalah dan bagaimana menghadapi fase perkembangan remaja. Dukungan keluarga khususnya ibu terhadap remaja putri dalam menghadapi *menarche* sangat dibutuhkan agar remaja putri tidak mengalami cemas, ketakutan dan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*.

Menurut Smet dalam Setiowati (2015) dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga berupa dukungan sosial yang meliputi bantuan emosional seperti memberikan dorongan, informasi dan finansial (keuangan). Remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarga, khususnya ibu menjadikan remaja

merasa aman dan nyaman di rumah. Remaja dekat dengan ibu, sehingga akan menyampaikan keluhan pada ibunya, termasuk tentang *menarche*. Ibu akan memberikan penjelasan kepada anaknya tentang kondisi yang akan dialaminya. Oleh karena itu, remaja yang mendapatkan dukungan dari ibu dapat memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi *menarche* dibandingkan yang kurang mendapatkan dukungan dari ibu (Ida, 2016).

Cara menyampaikan tentu harus dengan penjelasan yang sederhana dan sesuai dengan pemahaman anak-anak. Hal ini penting, supaya pada saat anak menghadapi *menarche* dapat dapat mengurangi tingkat kecemasannya sehingga anak dapat bersikap sebagaimana mestinya dan berperilaku yang sesuai pada saat menghadapi *menarche*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan *menarche* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche*, tingkat kecemasan yang paling banyak dialami siswi adalah tingkat kecemasan sedang yaitu berjumlah 21 siswi (33.3%), yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 siswi (23.8%) dan tingkat kecemasan yang paling sedikit dialami oleh siswi adalah tingkat kecemasan berat yaitu berjumlah 8 siswi (12.7%)
2. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche* terjadi perubahan tingkat kecemasan pada siswi tingkat kecemasan sedang berkurang menjadi 11 siswi (17,5%) sedangkan siswi yang mengalami tingkat kecemasan ringan berkurang menjadi 10 siswi (15,9%) dan siswi yang mengalami tingkat kecemasan berat berkurang menjadi 2 siswi (3,2%).
3. Ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada siswi kelas 5 sekolah dasar Kristen rantepao 5. Dengan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,005$) dan tingkat kepercayaan sebesar 95 % ditemukan bahwa selisih tingkat kecemasan sebelum penyuluhan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah penyuluhan kesehatan adalah antara 0,89 sampai 0,47

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes. (2007). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Asmadi. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia*. 2008. Jakarta: Selemba Medika.
- Derajat, Z. (2007). *Kasehatan Mental*. jakarta: Gunung Agung.
- Hardiningsih. (2010). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas VI Di SDN Mangkubumen Surakarta*. Surakarta: digilib.uns.ac.id.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stres,cemas dan Depresi*. jakarta: FKUI.

- Jayanti, N. F., & Purwanti, S. (2011). *Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD NEGERI 1 KRETEK Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes*. Brebes: Jurnal Kebidanan.
- Jose RL. Batu bara, F. S. (2010). *Age at Menarche in Indonesian Girls : A National Survey*. Jakarta: Acta Med Indones-Indones J Intern Med.
- Kemenkes. (2015). *Infodatin Reproduksi Remaja*. Jakarta: KEMENKES RI.
- Kozier, E. B. (2010). *BUku Ajar Fundamental keperawatan : Konsep, Proses, Praktik*. Jakarta,: EGC, Edisi 7, Volime 2.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestani, U., & Rokhanawati, D. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Di SD WILAYAH KEC. KARANGNONGKO KAB. KLATEN*. Yogyakarta: Digilib.unisayogya.
- Lestari. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medica
- Lestari, N. (2011). *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Yogyakarta: Katahati.
- Natoatmodjo. (2010). *Proposi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polit, D. &. (2012). *Nursing Research*. Philadelphia: Lippincott: Williams & Wilkins.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Pudiastuti, R. (2012). *Fase Penting Pada Wanita* . Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rumini. (2012). *Efektivitas Penyuluhan Kesehtan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche* . Kediri : urnal.unimus.ac.id.
- Sahab, B. A. (2010). *Age at Menarche in Canada : result from the National Longitudinal Survey of Children & Youth*. Canada: BMC Public Health.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Setyawati, I., & Wijayanti. (2013). *Hubungan Antara Kesiapan Dengan Kecemasan Mengahadapi Menarche Pada Siswi*. Surakarta: journal.akpergshwng.ac.id.
- Soewadji. (2012). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta : Mitra Wacana.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudigdo. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis (Edisi 4)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sultana, S., & Asif, H. M. (2016). *Age at Menarche, Menstrual Pattern and Premenstrual Symptoms of Female Students of Islamia Universit Bahawalpur* . Pakistan: RADS J. pharm. pharm. sci .
- Sunaryo. (2010). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Susilo, R. (2017). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Susilo, W. H. (2014). *Riset Kualitatif & Aplikasi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tegegne, T. K., & Sisay, M. M. (2013). *Menstrual Hygiene Management And School Absenteeism Among Female Adolescent Student in Northeast Ethiopia*. Ethiopia: BMC Public Health.
- Trya. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP Kelas VII Menjelang Menarche Di SMP NEGERI 1 Semarang*. Semarang : COPING Ners Journal .
- Wahyu, I. S. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Wijayanti, & Setyawati, I. (2013). *Hubungan Antara Kesiapan Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi*. Surakarta: journal.akpergshwng.ac.id.
- Yusuf, Y. (2014). *Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Di SMP NEGERI 3 TIDORE Kepulauan Riau*. Riau: PT Remaja Rosdakarya