



PENGETAHUAN TENTANG *MENARCHE* DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI KELAS VII SMPN 6 TUBAN

Donna Tarwiyyati Qoiriyah¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana N³, Padoli⁴

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: donna10113@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan masa datangnya menstruasi pertama yang ditandai oleh beranjaknya perubahan secara fisiologis mencakup perubahan fisik dan psikologis. Banyaknya remaja yang merasa tidak siap secara mental dan emosional disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang memadai terkait proses ini, serta minimnya edukasi kesehatan reproduksi baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 6 Tuban. Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII SMPN 6 Tuban TA. 2024/2025 dengan besar sampel sejumlah 117 siswi dan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel pada penelitian ini meliputi, variabel independen yaitu pengetahuan tentang *menarche* dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuesioner tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian mengindikasikan sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup dan sebagian besar siswi memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Hasil uji *spearman rank* didapatkan *p-value* = 0,001 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 6 Tuban. Pengetahuan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang baik memungkinkan individu untuk mengetahui, memahami, serta mengaplikasikan informasi dengan tepat, sehingga terbentuk perilaku yang positif.

Kata Kunci: Pengetahuan, Tingkat Kecemasan, *Menarche*, Siswi

ABSTRACT

Menarche is the onset of the first menstruation which is characterized by physiological changes including physical and psychological changes. The number of adolescents who feel mentally and emotionally unprepared is due to the lack of adequate knowledge related to this process, as well as the lack of reproductive health education both at school and at home. The purpose of this study was to analyze the relationship between

knowledge about menarche and anxiety level in facing menarche in seventh grade students of SMPN 6 Tuban. The research design used a correlation with a cross sectional approach. The population in this study were all seventh grade students of SMPN 6 Tuban TA. 2024/2025 with a sample size of 117 students and sampling techniques using total sampling. The variables in this study include, the independent variable is knowledge about menarche and the dependent variable is the level of anxiety in facing menarche. The research instrument used a knowledge questionnaire and an anxiety level questionnaire. Data analysis using spearman rank test. The results indicated that most of the students had sufficient knowledge about menarche and most of the students had a moderate level of anxiety. Spearman rank test results obtained $p\text{-value} = 0.001$ which means there is a relationship between knowledge about menarche and anxiety level in facing menarche in seventh grade students of SMPN 6 Tuban. Knowledge has a significant relationship with anxiety levels. In other words, the higher a person's level of knowledge, the lower the level of anxiety experienced. This is because good knowledge allows individuals to know, understand, and apply information appropriately, so that positive behavior is formed.

Keywords: Knowledge, Anxiety Levels, Menarche, Students

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu fase transformasi dari sebelumnya masa anak-anak ke masa dewasa. Dimana tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan, termasuk proses pematangan organ reproduksi. Pada remaja perempuan, terdapat perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area kemaluan, serta tinggi badan meningkat. Perubahan ini selain melibatkan aspek sekunder, juga termasuk perubahan primer seperti tiba-tiba datangnya menstruasi pertama secara tiba-tiba (Sarwono, 2010). Kesiapan seorang anak perempuan dalam menghadapi *menarche* sangat memengaruhi sikapnya secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2011). Banyaknya remaja yang merasa tidak siap secara mental dan emosional ketika mengalami *menarche* disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang memadai tentang proses ini, serta minimnya edukasi tentang kesehatan reproduksi baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Pendidikan mengenai *menarche* sering kali diabaikan, atau jika diberikan, cenderung terbatas pada aspek biologis tanpa menyentuh persiapan mental dan emosional yang diperlukan oleh remaja putri untuk menghadapi peristiwa ini dengan tenang (Septina Y, 2021).

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia antara 12 hingga 24 tahun. Pada Mei 2021, UNICEF melaporkan bahwa populasi remaja yang berusia 10 hingga 19 tahun mencapai 46 juta jiwa. Di Indonesia sendiri, menunjukkan jumlah individu yang berusia 15 hingga 24 tahun tercatat sebanyak 44.079.486 orang per Agustus 2020. Dalam survei Kementerian Kesehatan tahun 2018, remaja putri sebagian besar atau 34,1% mendapatkan menstruasi pertama pada usia 11 hingga 12 tahun. Selanjutnya, 27,2% terjadi pada usia 13 hingga 14 tahun, 5,4% pada usia 15 hingga 16 tahun, dan 4,6% pada usia 9 hingga 10 tahun. Ada juga sebagian kecil yaitu 0,3% yang mengalami menstruasi pertama pada usia 17 hingga 18 tahun. Sementara itu, 28,4% remaja mengaku belum pernah mengalami haid. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, angka kejadian *menarche* pada remaja Indonesia sebesar 34,1% diusia 11-12 tahun (SKI, 2023). Data wilayah Jawa Timur, sekitar 25,3% remaja perempuan mendapatkan *menarche* usia 11 sampai 12 tahun, sementara 36,7% mengalami pada usia 13-14 tahun. Menurut penelitian yang telah dilakukan Nur Azizah (2023) di MTs Muhammadiyah 2 Palang, siswi mengalami menstruasi pertama umur 12 tahun atau lebih (61,4%), namun 38,6% mengalami pada usia di bawah 12 tahun.

Dari survey awal yang dilaksanakan peneliti terhadap guru di SMPN 6 Tuban pada 5 Februari 2025, diketahui bahwa di SMPN 6 Tuban saat ini belum terdapat edukasi atau pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi. Guru menyampaikan bahwa topik-topik terkait kesehatan reproduksi, umumnya hanya disampaikan secara sepintas dalam mata pelajaran IPA atau dalam diskusi informal, tanpa pendekatan psikologis. Ketidakadaan edukasi ini dikhawatirkan berdampak pada rendahnya tingkat pengetahuan siswi mengenai perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas. Pengetahuan yang minim ini berpotensi memunculkan kecemasan yang tinggi ketika siswi mengalami *menarche* untuk pertama kalinya, yang dapat berupa ketakutan, kebingungan, hingga penolakan terhadap perubahan tersebut.

Di Indonesia, sekitar 70% remaja putri tidak memahami dengan baik tentang pendidikan kesehatan pra-pubertas sehingga kerap menghadapi kesulitan saat menghadapi *menarche*. Minimnya pengetahuan mengenai *menarche* dapat membuat remaja putri merasa cemas. Memberi informasi yang benar tentang *menarche* bisa membantu remaja putri mempunyai gambaran yang positif terhadap peristiwa tersebut. Oleh sebab itu, remaja putri membutuhkan pendidikan mengenai cara melindungi diri secara fisik, mental, dan psikis ketika menghadapi menstruasi pertamanya (Kemenkes RI, 2017 dalam Deade, dkk, 2022).

Pengetahuan yang memadai tentang *menarche* menjadi faktor penting yang bisa mengurangi kecemasan. Remaja memiliki pengetahuan yang beragam tentang menstruasi, karena informasi bisa didapat dari berbagai tempat. Sumber utama informasi biasanya datang dari ibu atau kakak perempuan. Sedangkan dalam Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia atau SDKI tahun 2018, sekitar 38% remaja putri mendapat informasi dari teman sebaya, 9% dari saudara kandung, 1% dari ayah, 10% dari guru, 29% dari ibu, dan 14% tidak punya sumber informasi sama sekali.

Lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya, sering kali tidak memberikan dukungan yang memadai dalam membantu mereka memahami bahwa *menarche* adalah proses alami yang normal. Akibatnya, kecemasan yang dirasakan oleh remaja putri menjadi semakin meningkat. Kecemasan ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis remaja, tetapi juga memengaruhi cara mereka menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan perasaan emosional yang terjadi saat remaja. Sejalan dengan penjelasan Kartono (2006) yang menyebutkan gejala yang sering muncul dan terlihat dalam peristiwa *menarche* yaitu perasaan takut dan kecemasan.

Menstruasi masih menjadi masalah tabu dimasyarakat hingga remaja mengalami kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Langkah yang dapat dilakukan untuk menuntaskan permasalahan tersebut dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai menstruasi. Memberikan pendidikan reproduksi terkait menstruasi akan meningkatkan pemahaman dan informasi tentang menstruasi. Dengan semakin meningkatnya wawasan tentang menstruasi, diharapkan dapat membantu remaja dalam mempersiapkan *menarche* dan mengurangi rasa cemas (Puspitasari et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII SMPN 6 Tuban TA. 2024/2025 yang berjumlah 117 siswi dengan besar sampel sejumlah 117 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel penelitian ini adalah pengetahuan siswi tentang *menarche* dan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuesioner tingkat kecemasan yang kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswi berdasarkan Usia, Riwayat Mengalami Menstruasi, Sumber Informasi tentang Menstruasi di SMPN 6 Tuban pada Bulan Juni 2025

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
12 Tahun	3	2,6%
13 tahun	86	73,5%
14 tahun	28	23,9%
Total	117	100%
Riwayat Mengalami Menstruasi		
Sudah	111	94,9%
Belum	6	5,1%
Total	117	100%
Sumber Informasi tentang Menstruasi		
Orang tua	83	70,9%
Saudara	4	3,4%
Guru	6	5,1%
Teman	6	5,1%
Media Sosial	18	15,4%
Total	117	100%

Berdasarkan tabel 1, mengindikasikan sebagian besar siswi (73,5%) berusia 13 tahun. Hampir seluruhnya (94,9%) sudah mengalami menstruasi. Dengan mendapatkan informasi tentang menstruasi, sebagian besar (70,9%) bersumber dari orang tua.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan tentang *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban pada Bulan Juni Tahun 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	34	29%
Cukup	66	56%
Kurang	17	15%
Total	117	100%

Berdasarkan tabel 2, mengindikasikan sebagian besar (56%) mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban pada Bulan Juni Tahun 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
----------	---------------	----------------

Tidak ada kecemasan	22	19%
Kecemasan ringan	26	22%
Kecemasan sedang	50	43%
Kecemasan berat	16	14%
Panik	3	3%
Total	117	100%

Berdasarkan tabel 3, mengindikasikan sebagian besar (43%) siswi memiliki tingkat kecemasan kategori sedang.

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan tentang *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban pada Bulan Juni Tahun 2025

Pengetahuan	Tingkat Kecemasan					Total
	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Panik	
Baik	13 (38%)	13 (38%)	8 (23%)	0 (0%)	0 (0%)	34 (100%)
Cukup	9 (14%)	13 (20%)	37 (56%)	7 (11%)	0 (0%)	66 (100%)
Kurang	0 (0%)	0 (0%)	5 (29%)	9 (53%)	3 (18%)	17 (100%)
Total	22 (19%)	26 (22%)	50 (43%)	16 (14%)	3 (3%)	117 (100%)

Uji spearman rank correlation = 0,604 signifikansi p = 0,001 N = 117

Berdasarkan tabel 4, mengindikasikan sebagian besar siswi dengan pengetahuan cukup mempunyai tingkat kecemasan sedang. Hasil uji *spearman rank*, diperoleh *p-value* = 0,001 yang berarti < 0,05 sehingga hipotesis diterima dan dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 6 Tuban. Angka koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai positif, yaitu 0,604 sehingga tingkat kekuatan hubungannya adalah kuat dengan arah hubungan positif.

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban

Merujuk dari hasil yang diperoleh, mengindikasikan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan tentang *menarche* dalam kategori cukup. Pengetahuan mencakup semua hasil dari proses memahami sesuatu objek, yang pada dasarnya merupakan kumpulan kekayaan mental yang tersimpan dalam pikiran dan hati manusia (Wahana, 2016). Menurut Notoatmodjo (2010) dalam Hendrawan, dkk, (2019), pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Kemampuan kognitif memiliki peran penting dalam membentuk tindakan maupun perilaku yang tampak. Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman, tindakan yang dilandasi oleh pengetahuan cenderung lebih kuat serta mendasar dibandingkan dengan tindakan yang tidak berlandaskan pengetahuan (Hendrarwan dkk, 2019). Pengetahuan yang didapat dari pengalaman belajar, informasi dari orang tua, guru, atau media akan lebih cenderung membentuk perilaku yang melekat dan bertahan lama. Dengan demikian, siswi yang

memahami dengan *menarche* tidak hanya akan lebih siap secara fisik, tetapi juga secara psikologis dan emosional dalam menghadapinya.

Usia dikaitkan dengan pengetahuan. Dengan bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami informasi menjadi lebih baik. Kapasitas seseorang untuk menyerap dan memahami informasi akan meningkat seiring berjalannya waktu. Usia tersebut, masih tergolong belum matang secara cukup dan pengalaman mereka juga masih terbatas.

Sumber informasi memainkan peran penting dalam membentuk tingkat pengetahuan seseorang, karena mereka yang memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi biasanya mempunyai pemahaman yang lebih luas dan mendalam, seperti orang tua, guru, media sosial, teman sebaya, dan memainkan peranan penting dalam membentuk pengetahuan seorang remaja tentang *menarche*. Apabila informasi yang diperoleh bersifat edukatif, ilmiah, dan mendukung pemahaman yang positif, maka remaja akan lebih siap secara fisik maupun emosional menghadapi menstruasi pertama mereka. Informasi mengenai *menarche* seharusnya sudah diperoleh sejak masa anak-anak hingga pertumbuhan menuju usia dewasa.

Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban

Merujuk pada hasil yang diperoleh, mengindikasikan sebagian besar siswi memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang. *American Psychological Association* (APA) mendeskripsikan kecemasan sebagai reaksi emosional yang dipicu oleh keadaan yang penuh tekanan, yang ditandai dengan ketegangan, pikiran yang menimbulkan kekhawatiran, dan respons fisiologis.

Kecemasan bisa bersifat ringan hingga berat, tergantung pada persepsi individu terhadap ancaman yang dirasakannya. Menurut Giatika, (2019) Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain pengetahuan, usia, tahap perkembangan, jenis kelamin, pendidikan, tipe kepribadian, nilai-nilai budaya dan spiritual, status kesehatan, pekerjaan, coping, dukungan sosial dan lingkungan. Dalam konteks anak perempuan yang akan atau sedang mengalami *menarche* (haid pertama), faktor-faktor tersebut menjadi sangat relevan karena masa pubertas adalah tahap perkembangan yang kritis dan sering kali menimbulkan ketidakpastian.

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan siswi dalam kategori sedang karena usia saat *menarche* menjadi salah satu faktor yang bisa menimbulkan kecemasan. Pada dasarnya, semakin muda usia seorang anak perempuan saat mengalami *menarche*, maka semakin besar kemungkinan siswi belum memiliki kesiapan emosional dan pengetahuan yang memadai, sehingga cenderung lebih cemas dalam menghadapi peristiwa tersebut. Meskipun demikian, usia bukanlah satu-satunya faktor, karena pemberian edukasi, dukungan emosional, dan lingkungan sosial yang suportif juga sangat berperan dalam menentukan bagaimana remaja menghadapi pengalaman *menarche* mereka.

Hubungan Pengetahuan tentang *Menarche* dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas VII SMPN 6 Tuban

Merujuk pada hasil yang diperoleh, mengindikasikan sebagian besar siswi dengan pengetahuan cukup memiliki tingkat kecemasan sedang. Yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 6 Tuban.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, hipotesis diterima, karena analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji. Hubungan ini terjadi karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Pemahaman yang terbatas mengenai *menarche* dan implikasinya dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan yang tinggi

Tingkat pengetahuan memiliki keterkaitan erat dengan kecemasan individu. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, maka tingkat kecemasan yang dirasakan semakin rendah. Disebabkan oleh pengetahuan yang memadai membantu seseorang untuk memahami, mengenali, serta menerapkan sesuatu dengan tepat, sehingga mendorong terbentuknya perilaku yang positif. Pengetahuan yang cukup mengenai *menarche* berperan penting dalam membentuk kesiapan emosional dan psikologis. Remaja yang mempunyai wawasan yang memadai tentang proses menstruasi cenderung memiliki sikap yang lebih tenang, tidak panik, serta dapat mengambil tindakan yang tepat ketika mengalami *menarche*. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan reaksi negatif, seperti takut, cemas, malu, atau bahkan menganggap dirinya sedang sakit (Puspita, 2022).

Meskipun topik penelitian ini mempunyai kesamaan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengetahuan tentang *menarche* dan tingkat kecemasan, penelitian ini memiliki kelebihan dalam hal populasi, pendekatan, dan konteks. Penelitian ini difokuskan pada siswi SMP yang secara psikologis berada dalam masa transformasi menuju remaja, sehingga menunjukkan gambaran yang lebih kompleks dan realistis mengenai kecemasan yang dialami saat menghadapi *menarche*. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan di sekolah yang belum memiliki program edukasi kesehatan reproduksi di UKS, sehingga mampu menggambarkan kondisi pengetahuan dan kecemasan siswi dalam situasi dengan minimnya intervensi pendidikan formal. Hal ini memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap urgensi perlunya intervensi edukatif yang sistematis di lingkungan sekolah menengah.

Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa dalam penelitian ini, tingkat kecemasan sedang masih terdapat pada siswi yang mempunyai pengetahuan cukup. Dengan demikian, membuktikan bahwa meskipun pengetahuan mempunyai pengaruh, kecemasan tidak semata-mata ditentukan oleh pengetahuan saja. Ada faktor-faktor lain yang juga berperan, seperti usia karena sebagian siswi mungkin masih berada dalam tahap awal pubertas, serta sumber informasi yang mereka terima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar siswi kelas VII di SMPN 6 Tuban memiliki pengetahuan tentang *menarche* kategori cukup. Sebagian besar siswi kelas VII di SMPN 6 Tuban memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* kategori sedang. Ada hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 6 Tuban. Saran: Siswi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *menarche* dengan cara membaca, memahami, dan mengikuti penyuluhan atau seminar kesehatan. Keluarga memberikan pemahaman dan dukungan tentang *menarche* pada siswi selama di rumah. Pihak sekolah hendaknya melakukan kolaborasi dengan Dinas Kesehatan atau Instansi terkait untuk memberikan kegiatan yang terjadwal terkait edukasi *menarche* atau kesehatan reproduksi pada siswi SMPN 6 Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Anindia, F. N. (2020). *Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menstruasi*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).

- BKKBN. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Darsini, dkk. (2019). Pengetahuan: Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1):95–107.
- Deade, F.M., Ernita, L. and 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), pp. 67–74.
- Dianawati, E., Cahyaningtyas, A. Y., & Rahmayanti, Y. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi di SD Neg. *Jurnal Stethoscope*, 2(1), 70–74.
- Dr wibisono, & Alfin Kurniati. (2020). Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 72–83.
- Giatika, C. Tutuk Aldino. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik computer*, 5(2): 277-282.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hendrawan, A., dkk. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja PT “X” tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2): 69–81.
- Hikmandayani, Herdiani RT, et al. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Idayati. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Anak Kelas V Dan Vi Di Upt Sd N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 78–88.
- Jayanti, R. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SDIT Al Qudwah G1 Mataram. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(2), 49–54.
- Kartini, Kartono. (2006). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kemendes BKKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
- Muyasaroh. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap*
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur A. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589-2599
- Puspita, B., Ika Krisnawati, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Usia 10-13 Tahun Dalam Menghadapi *Menarche*. 11(2), 2721-8007
- Sarwono Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kebidanan, Edisi 3*. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Septina, Y., dkk. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 117–124.
- Wahana, P. (2016). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Pustaka Diamond.
- World Health Organization. (2020). *Prevalensi Usia Remaja*. Who.Int