

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI HAID PERTAMA (*MENARCHE*) PADA SISWI KELAS VII DI MTS NEGERI 7 SUMEDANG TAHUN 2022

Suyanti¹, Desi Evitasari², Neneng Euis Citra Intan Suteja³

^{1,2,3}Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka

ynt_agst@yahoo.co.id¹, desievitasi30@gmail.com², nengecis@gmail.com³

Kata Kunci:

menarche,
pengetahuan,
kecemasan

ABSTRAK

Menarche adalah menstruasi yang pertama kali. *Menarche* terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan – perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga *menarche* memberikan pengalaman yang mengesankan bagi kebanyakan anak perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* (haid pertama) di kelas VII MTS Negeri 7 Sumedang Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pemilihan sampel dengan total sampling. Sampel pada penelitian ini adalah Remaja putri kelas VII A-D yang belum *menarche* di MTS Negeri 7 Sumedang pada tanggal 24 Januari 2022 sebanyak 26 orang. Penelitian dilaksanakan di dilaksanakan di MTS Negeri 7. Pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan cara survey. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hasil adanya hubungan antara pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi *menarche*, kedua variabel tersebut memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,304 yang terletak dalam rentang 0,20 - 0,399. Hal ini dapat dikatakan apabila pengetahuan yang dimiliki baik, maka responden tidak akan cemas dalam menghadapi *menarche*. Kepada kepala sekolah/guru disarankan untuk memberikan edukasi atau konseling tentang menstruasi baik secara khusus tiap kelas atau memasukan materi *menarche* kedalam mata pelajaran siswinya. Selain itu siswi diberikan nasehat agar lebih giat belajar dan memanfaatkan media sosial untuk menambah pengetahuan tentang menstruasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Di masa ini seseorang mengalami masa pubertas salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada wanita. *Menarche* merupakan suatu periode menstruasi pertama yang ditandai dengan munculnya

perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan mental. Berbeda dengan perubahan bertahap lain yang menyertai pubertas, *menarche* terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan – perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga *menarche*

memberikan pengalaman yang mengesankan bagi kebanyakan anak perempuan (Destriati Sinaga dan Enima Hallawa, 2019). Datangnya *menarche* tidak sama pada setiap remaja putri, terkadang ada seorang remaja putri *menarche* di usia 8 tahun, ada pula pada usia 12 tahun, bahkan di usia 16 tahun (Nurifa S, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2018) umur *menarche* di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas umur 13 tahun. Dalam *World Health Organization* (2018), data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang paling besar dari penduduk dunia, sehingga mereka memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat 33.886.130 jiwa. Jumlah penduduk remaja perempuan usia 10-24 tahun di Provinsi Jawa barat tahun 2020 adalah 6.099.026 jiwa. Remaja perempuan usia 10-19 tahun di Kabupaten Sumedang tahun 2020 adalah 98.062 jiwa. Jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun di Kecamatan Buah dua tahun 2020 sebesar 1.929 jiwa.

Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan yang dialami remaja semakin meningkat. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia terdapat 49,1% remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas termasuk masalah menstruasi (BPS, 2018). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat pada saat menstruasi yang biasa disebut dengan *dismenore*. Hal inilah yang dapat menimbulkan rasa kecemasan dalam menghadapi haid pertama dan dalam data WHO (*World Health Organization*) angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebanyak

55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenore*. Oleh karena itu remaja putri membutuhkan informasi yang cukup agar mereka dapat mengatasi rasa kecemasan saat mendapatkan menstruasi pertamanya.

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*. Menstruasi merupakan suatu hal yang normal di alami seorang wanita, namun bila tidak diiringi pengetahuan yang baik akan menimbulkan perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman selama menstruasi. Pengetahuan mengenai menstruasi yang dimiliki oleh remaja bisa didapatkan dari berbagai sumber, hal ini menyebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja berbeda-beda. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2018) menunjukkan bahwa sumber informasi remaja putri mengenai menstruasi terdapat 38% dari teman sebaya, 29% dari ibu, 1% dari ayah, 9% dari saudara kandung, 10% dari guru dan 14% tidak satupun.

Sumber informasi utama sebenarnya bisa berasal dari ibu dan kakak perempuan. Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya. Peran keluarga, khususnya ibu sangat penting dalam mengenalkan *menarche* pada remaja putri agar mereka siap menghadapi *menarche*. Ibu sebagai wanita yang pernah mengalami *menarche* dapat dijadikan sebagai tempat untuk bertanya tentang masalah tersebut. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Selain dikarenakan terbatasnya atau kurang mampunya pengetahuan ibu menyampaikan informasi tersebut kepada anak juga dikarenakan banyak ibu masih merasa canggung dan

menganggap bahwa anak perempuan dapat mempersiapkan menstruasi sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Viny Nurravni, Susilawati dan Hana Haryani (2021) di Sukabumi dengan judul penelitian Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 50 (53,2%), dan sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 61 (64,9%) dan terdapat hubungan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* dengan kecemasan menghadapi *menarche* dengan p -value= 0,000. Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* dengan kecemasan menghadapi *menarche*. Hasil penelitian Nur Azizah Nasution (2018) di Sukabumi dengan judul penelitian Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi *Menarche* Di Smpn 2 Cibadak Kelas (VII Dan VIII) Kabupaten Sukabumi Tahun 2018, Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yang mempunyai pengetahuan tinggi sebanyak 62 remaja (33,2%) dengan 35 remaja putri (56,5%) cemas ringan dan 27 remaja putri (43,5%) cemas berat, sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan rendah sebanyak 125 orang (66,8%) dengan 42 remaja putri (33,6%) cemas ringan dan 83 remaja putri (66,4%) cemas berat. Hasil uji statistik didapatkan p value = 0,005 dan OR 2,562 Yang berarti terdapat hubungan yang bermakna di antara kedua variabel. Ada hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja putri saat menghadapi *menarche*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Negeri 7 Sumedang, Kecamatan

Buahdua Kabupaten Sumedang pada tanggal 14 Januari 2022 peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswi yang belum *menarche* dan sudah *menarche* dengan memperhatikan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, mencegah kerumunan dengan cara menjaga jarak, mengurangi mobilitasi, dan mencuci tangan memakai sabun. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan sebanyak 6 orang (60%) mengatakan merasa khawatir dan cemas menghadapi *menarche*, sedangkan 4 orang lainnya (40%) merasa biasa saja bila suatu saat menghadapi *menarche* karena haid adalah hal normal yang dialami seorang wanita. Alasan mereka belum siap menghadapi *menarche* karena merasa minder, bingung, takut terhadap darah, takut orang lain tahu. Kemudian 8 orang diantaranya mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, mereka merasa ragu untuk bertanya atau bercerita, baik kepada orangtua ataupun orang lain, sehingga timbul berbagai perasaan bila suatu saat menghadapi *menarche*. Informasi yang didapat dari guru kelas, bahwa pernah ada seorang siswi kelas VII yang mengalami menstruasi pertama di sekolah dengan keadaan cemas dan menangis akibat ketidaktahuan yang sedang dialaminya, selain itu ada siswi yang pernah tidak masuk sekolah karena mendapatkan haid pertamanya. Ada juga siswi yang belum memahami cara menjaga kebersihan pada saat menstruasi yang mengatakan bila terjadi rasa gatal pada vulva maka didiamkan saja hingga gatal tersebut hilang, kemudian beberapa siswi yang diwawancara mengatakan jika darah haid keluar melalui anus. Kurangnya pengetahuan tentang *menarche* ini akan menyebabkan kecemasan secara terus menerus, siswi akan mengalami penurunan prestasi belajar, depresi dan isolasi sosial.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. menggunakan pendekatan *cross sectional*, Studi *cross sectional* merupakan suatu bentuk observasional (non eksperimental) yang paling sering dilakukan. Studi *cross sectional* mencakup semua jenis penelitian yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali, pada saat itu (Sugiyono. 2018). Penelitian ini telah dilaksanakan di MTS Negeri 7 Sumedang Kabupaten Sumedang dengan waktu penelitian pada tanggal 24 Januari 2022.

Populasi adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, (Sugiyono. 2018). Dalam penelitian ini Populasi yang akan digunakan adalah remaja putri kelas VII dengan sampel sebanyak 26 orang yang belum *menarche*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* karena sampel kurang dari 100.

Pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data primer yang didapatkan dari kuesioner pada remaja putri yang belum *menarche* di kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang tahun 2022.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariat, tujuannya untuk mengetahui hubungan

pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*menarche*) pada siswi kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi. Kaidah keputusan tentang hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak dengan melihat kriteria tabel nilai-nilai *r* korelasi Pearson, bila nilai *Pearson Correlation* < 5% taraf signifikan menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada remaja awal dalam menghadapi *menarche* dan bila nilai *Pearson Correlation* > 5% taraf signifikan menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal dalam menghadapi *menarche*.

HASIL

Pengetahuan dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori, yaitu baik, cukup, kurang. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Haid Pertama (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang Tahun 2022

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (N)	Frekuensi (%)
Baik	6	23,0
Cukup	9	34,6
Kurang	11	42,3
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 6 orang (23,0%), siswi yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (34,6%), siswi yang memiliki

pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (42,3%). Hal ini berarti pengetahuan siswi kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang tentang *menarche* kurang dari setengah responden

memiliki pengetahuan kurang yaitu 11 orang (42,3%).

Untuk tingkat kecemasan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori, yaitu tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan

sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII di MTS Negeri Sumedang Tahun 2022

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (N)	Frekuensi (%)
Tidak ada kecemasan	5	19,2
Kecemasan ringan	4	15,3
Kecemasan sedang	9	34,6
Kecemasan berat	8	30,7
Kecemasan sangat berat	0	0
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa siswi yang tidak cemas dalam menghadapi *menarche* sebanyak 5 orang (19,2%), siswi yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 4 orang (15,3%), siswi yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 9 orang (34,6%), siswi yang memiliki kecemasan berat sebanyak 8 orang (30,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah responden dengan tingkat kecemasan siswi kelas VII MTS Negeri 7 Sumedang dalam menghadapi *menarche* adalah kecemasan sedang 9 orang (34,6%).

Untuk Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* dianalisis menggunakan Koefisien Kolerasi untuk melihat adanya hubungan yang bermakna atau tidak ada hubungan yang bermakna. Variabel independen dikatakan memiliki hubungan bermakna terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* apabila *Pearson Correlation* < 5% taraf signifikan. Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* dapat dilihat dalam tabel 4.3.

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama (*Menarche*) pada Siswi Kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang Tahun 2022

Tingkat Pengetahuan	Tidak ada		Tingkat Kecemasan				Total		<i>Pearson correlation n</i>		
	N	%	Ringan	Sedang	Berat		N	%			
Baik	1	4	2	8	1	4	2	8	6	24	-0,304
Cukup	4	15	1	4	1	4	3	11	9	34	
Kurang	0	0	1	4	7	27	3	11	11	42	
Total	5	19	4	16	9	35	8	30	26	100	

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji statistik perhitungan antara kedua variabel diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,304. Nilai koefisien korelasi 0,304 tersebut berada pada kategori lemah karena berada pada rentang 0,20 - 0,399. Hasil nilai r hitung (koefisien korelasi) dibanding dengan nilai r tabel (taraf signifikan) 5 % dengan N : 26 adalah sebesar 0,388. Sehingga dapat diketahui hasil akhir dari penelitian dengan nilai sebagai berikut $0,304 < 0,388$ menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*menarcho*) pada siswi kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang.

PEMBAHASAN

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya pendidikan, media massa/informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman pengetahuan dan usia. Menurut (Notoatmodjo, 2018) pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu pada hal-hal tertentu.

Pada penelitian ini kurang dari setengah siswi kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang memiliki pengetahuan kurang tentang *menarcho* yaitu 11 orang (42,3%). Kurangnya pengetahuan responden tentang menstruasi dikarenakan belum adanya pengalaman, tidak menggunakan media sosial untuk mencari informasi tentang menstruasi, kurangnya pengarahan pendidikan kesehatan dari orangtua dan responden yang merasa malu untuk bertanya. Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding penelitian yang dilakukan oleh Ice Aan Sholihah (2020) di Bandung dengan judul penelitian Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi *Menarcho* pada Siswi Kelas 1 Di SMPN 1 Baleendah Bandung bahwa didapatkan sebagian besar tingkat

pengetahuan menstruasi pada siswi adalah kategori baik dengan jumlah 16 orang (50%) dari 32 siswi.

Adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*menarcho*) menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh besar terhadap timbulnya rasa kecemasan terhadap seseorang.

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang memiliki perasaan takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi (Muyasaroh, *et all.* 2020). Menurut (Ian Ismi Antika Putri, *et all.* 2021) faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi *menarcho* karena usia yang masih muda dapat membuat remaja putri mengalami kecemasan karena mereka belum siap dengan perubahan yang akan terjadi. Pengetahuan menjadi faktor timbulnya kecemasan karena pada saat mengalami *menarcho* remaja putri semakin tinggi pengetahuan seseorang akan berpengaruh dalam proses berfikir.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarcho*. kurang dari setengah siswi mengalami kecemasan sedang 9 orang (34,6%). adanya kecemasan yang dialami responden dalam menghadapi *menarcho* karena belum memiliki pengalaman menstruasi, takut bila menstruasi adalah hal yang menyakitkan dan menjijikan bila terlihat oleh orang lain. pada penelitian ini untuk tingkat kecemasan yang terjadi lebih tinggi dibandingkan penelitian yang dilakukan oleh Viny Nurravni, Susilawati dan Hana Haryani (2021) di Sukabumi dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarcho* Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarcho* di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi, bahwa sebagian besar siswi tidak mengalami kecemasan sebanyak 61 (64,9%) dari 94 responden.

Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa kecemasan timbul karena umur yang masih belia dan belum adanya pengalaman serta

pengetahuan yang dimiliki masih kurang. Padahal kecemasan yang mereka alami belum tentu seperti apa yang mereka pikirkan.

Hasil uji statistik perhitungan antara kedua variabel diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,304. Nilai koefisien korelasi 0,304 tersebut berada pada kategori lemah karena berada pada rentang 0,20 - 0,399. Hasil nilai r hitung (koefisien korelasi) dibanding dengan nilai r tabel (taraf signifikan) 5 % dengan $N : 26$ adalah sebesar 0,388. Sehingga dapat diketahui hasil akhir dari penelitian dengan nilai sebagai berikut $0,304 < 0,388$ menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*menarche*) pada siswi kelas VII di MTS Negeri 7 Sumedang. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* adalah pengetahuan, Informasi dan peranan Orang Tua (Martha M. Kody, 2020).

Hasil penelitian ini lebih rendah keeratan kolerasinya dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Viny Nurravni, Susilawati dan Hana Haryani (2021) di Sukabumi dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja. Hasil analisis diperoleh koefisien kolerasi 0,461 termasuk dalam interval 0,40-0,599 merupakan kategori cukup kuat. Hal ini dapat dikatakan apabila pengetahuan yang dimiliki baik, maka responden tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama (*Menarche*) Pada Siswi Kelas VII Di MTS Negeri 7 Sumedang Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan, I, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas 1 Di SMPN 1 Baleendah Bandung. *Cakrawala Galuh*. 2, (6), 55-63.
- Andi. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Kecemasan Menarche di SDN Pangkalan 2 dan SDN Pangkalan 6 Pandeglang Banten*. (Thesis). STIKes Binawan, Banten.
- Adlina, A. (2021). *Berbagai Informasi Penting Seputar Menarche (Menstruasi Pertama)*. Diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/menarche-menstruasi-pertama/>, [16 Agustus 2021].
- Anggraeni, W, K, D. (2019). *Analisis Faktor Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMAN 4*. (Skripsi). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Asiah, N., Dewi E, S. & Diah, A. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmiah Permas*. 10, (2), 125-128.
- Azizah, N, N. (2018). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Menarche Di SMPN 2 Cibadak Kelas (VII Dan VIII) Kabupaten Sukabumi Tahun 2018*. Diakses dari : <https://whakademik.com>, (2018).
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2020). *Jumlah Penduduk Perempuan Menurut Kelompok Umur Di Provinsi Jawa Barat, 2010-2020*. Jawa Barat
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. (2020). *Kehamilan Remaja 2020*. Sumedang : SDKKS.
- Harismi, A. (2020). *Batasan Usia Remaja Ternyata Ada dalam Rentang Ini*.

- Diakses dari <https://www.sehatq.com/artikel/batas-an-usia-remaja-dan-perubahannya-secara-fisik-dan-mental>, [25 Oktober 2021].
- Indah, F, Y. (2021). *Gangguan Menstruasi, Kenali Gejala, Penyebab, dan Pengobatannya*. Diakses dari <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/gangguan-menstruasi/>, [22-April-2021].
- Ismi, I, A, P. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami *Menarche* di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*. 1, (2), 61-70.
- Juwita, S. (2019). Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 1, (2), 166-175.
- Kompas. com. (2021). *Jumlah Penduduk Indonesia 2020 Berdasarkan Komposisi Usia*. Diakses dari <https://www.kompas.com/stori/read/2021/05/19/123946879/jumlah-penduduk-indonesia-2020-berdasarkan-komposisi-usia>, [19 Mei 2021].
- Loviarny, S. (2018). *Faktor yang mempengaruhi datangnya menstruasi pertama*. Diakses dari www.aladokter.com/komunitas/topic/faktor-terjadinya-menstruasipertama. [20-Januari-2022].
- Lubis, D, A. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi di SMP Swasta Meranti Kabupaten Asahan Tahun 2019*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.
- Marta, M, K. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* di SMP Negeri 1 Nggaha Ori Angu Kabupaten Sumba Timur. *Jurnal Kesehatan Primer*. 5, (2), 121–129.
- Mayasari, A, F. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan pada Remja Awal Dalam Menghadapi Menarche di SDN 02 Nambangan Lor Madiun*. Skripsi. STIKES Bhakti Husada, Madiun.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Nurifa, S. (2021). *Usia menarche perempuan Indonesia semakin muda*. Diakses dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6567/3/BAB%20I.pdf>, [2021].
- Nurravni, V. Susilawati. Hana, H. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Di SD Negeri 1 Pasirhalang Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*. 7, (1), 21-32.
- Priantara, Tatang. (2019). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Kesehatan Lingkungan Sekolah Di Sd Negeri Se Gugus Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman*. (Skripsi). Universitas Negeri, Yogyakarta.
- Purwati, Y. & Ari, M. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 16, (2), 217-228.
- Rangkuti, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. 1, (1); 163-171.
- Redaksi Ruang Mom. (2021). *Tanda Dan Gejala Menarche (Menstruasi Pertama) Pada Anak*. Diakses dari <https://www.ruangmom.com/menarche-adalah.html>, [19 November 2021].Rukmawati, S. & Septi, N. H. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang *Menarche* Dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia Remaja Awal. *Journals of Ners Community*. 11, (1), 103-107.

- Safirah, P, F. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dari Mahasiswa Fk Usu Angkatan 2018 Terhadap Alat Kontrasepsi Dalam Program Keluarga Berencana*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan. Sugiyono. (2018). *Variabel Penelitian Menurut Sugiyono*. Diakses dari: <https://www.asikbelajar.com/var-iabel-penelitian-menurut-sugiyono/>, [28 juni 2018].
- 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 Tahun 2019*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Yogyakarta.
- Wahyu R. *et all*. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche*. KTI. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan, Surakarta.
- Wibisono & Alfin Kurniati. (2020). Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*. 9, (1), 72-83.
- Widiyani, R. (2020). *Pubertas pada Anak Laki-laki dan Perempuan: Ciri, Tanda, dan Masa*. Diakses dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5154071/pubertas-pada-anak-laki-laki-dan-perempuan-ciri-tanda-dan-masa>, [1 September 2020]