



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *MENARCHE* DENGAN  
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI  
USIA 10-14 TAHUN DI SDN LANGENSARI 03 UNGARAN**

**ARTIKEL**

**Oleh :  
WIWIN KURNIADI  
NIM. 030218A174**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan “Hubungan Pengetahuan Tentang *Menarche* Dengan Tingkat Kecemasan menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia 10-14 Tahun Di SDN Langensari 03 Ungaran” yang disusun oleh :

Nama : Wiwin Kurniadi

Nim : 030218A174

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan

Telah di setujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0602088001

# HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *MENARCHE* DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI USIA 10-14 TAHUN DI SDN LANGENSARI 03 UNGARAN

Wiwin Kurniadi, Cahyaningrum, Hapsari Windayanti,  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
Email : wiwin.kurniadi1995@gmail.com

## ABSTRAK

**LatarBelakang :** Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. *Menarche* merupakan pertanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak-anak ke masadewasa. Siswi SDN 03 Langensari Ungaran belum memahami tentang *menarche* dan mengalami kecemasan saat menghadapi *menarche*. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi usia 10-14 tahun di SDN Langensari 03 Ungaran.

**Metode :** Desain dalam penelitian ini yang di gunakan yaitu korelasi analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* dan alat pengambilan data menggunakan *kuesioner*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 4, 5 dan 6 yang belum mengalami *menarche* dengan sampel siswi yang berkriteria usia 10-14 tahun sebanyak 30siswi. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Uji statistic menggunakan *Fisher Exact Test* dengan  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil :** Hasil dari penelitian ini adalah ada 16 siswi (53,3%) yang termasuk pengetahuan baik tentang *menarche* dan ada 23 siswi (76,7%) yang digolongkan tidak ada kecemasan menghadapi *menarche*. Hasil uji *Fisher Exact Test* di peroleh nilai p sebesar 0,204 dan  $\alpha$  sebesar 0,05 sehingga  $p > \alpha$  maka  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi usia 10-14 tahun di SDN Langensari 03 Ungaran.

**Saran :** Bagi seluruh remaja yang akan mengalami *menarche* disarankan untuk memahami dan mengetahui pengetahuan tentang *menarche* dan siap untuk menghadapi *menarche*. Bagi penelitian lebih lanjut mengenai faktor selain pengetahuan yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi *menarche* dan juga dampak-dampak yang mungkin akan timbul akibat adanya kecemasan siswi menghadapi *menarche*.

**Kata kunci :** *Menarche*, Pengetahuan, Kecemasan

**Kepustakaan :** 30 (2007-2018)

## ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a stage between childhood and adulthood. Menarche is a sign of a change in social status from children to adulthood. SDN 03 Langensari Ungaran students do not understand menarche and experience anxiety when facing menarche. The purpose of this study was to determine the correlation between knowledge about menarche and the level of anxiety facing menarche in students aged 10-14 years at Langensari 03 Elementary School Ungaran.

**Method:** The design in this study used analytic correlation with cross sectional approach and data collection tools used a questionnaire. The population in this study were all students of grades 4, 5 and 6 who had not yet experienced menarche with 30 female students who were aged 10-14 years. This research technique used purposive sampling. Test statistics used Fisher Exact Test with  $\alpha = 0.05$ .

**Results:** The results of this study 16 female students (53.3%) have good knowledge about menarche and 23 female students (76.7%) classified as having no anxiety in facing menarche. Fisher Exact Test test results obtain p value 0.204 and  $\alpha$  of 0.05 so that  $p > \alpha$  then  $H_0$  is accepted, which means that there is no correlation between knowledge about menarche with the level of anxiety facing menarche in students aged 10-14 years at Langensari 03 Ungaran Elementary School.

**Suggestion:** For all teenagers who will experience menarche it is recommended to understand and have other knowledge about menarche and be ready to face menarche. For further research on factors than knowledge that can affect anxiety facing menarche and also the effects that might arise due to the anxiety of students facing menarche.

**Keywords:** Menarche, Knowledge, Anxiety

**Literature:** 30 (2007-2018)

## PENDAHULUAN

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan yang cukup mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki-laki memasuki usia antara 9-15 tahun. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas atau masa remaja awal. Remaja awal dimulai dari umur 10-19 tahun. Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik ataupun psikis. Perubahan fisik dan psikis ini terjadi pada laki-laki dan perempuan, pada perempuan ditandai dengan terjadinya menarche atau pertama kalinya menstruasi (Proverawati A, Maisaroh S, 2009)

Usia remaja terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun dan mengalami perubahan penting terhadap organ reproduksi. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Pada umumnya masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa

dewasa. Peralihan masa kanak-kanak ke dewasa melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, tumbuhnya rambut dibagian pubis dan payudara membesar. Perubahan psikologis, mudah tersinggung, mudah marah dan malas (Sarwono, 2008).

Selama masa penyesuaian seorang gadis remaja akan bersikap rasional, mudah tersinggung dan sulit dimengerti. Kecemasan seorang gadis remaja akan semakin bertambah karena adanya perubahan pada bentuk fisik. Hal ini disebabkan oleh berbagai alasan yaitu mereka cemas dengan perubahan fisik seperti timbulnya jerawat, tubuh menjadi gemuk, dan sakitnya payudara. Mereka juga mengalami kecemasan terhadap terjadinya pendarahan dan cemas apabila prestasi belajar menurun dikarenakan sakit, bahkan pengetahuan pada siswi tersebut kurang matang. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah orang tua kurang memberikan pengetahuan yang jelas mengenai *menarche*. Hal tersebut juga sering dibicarakan oleh teman-temannya disekolah yang sudah mendapat menstruasi, rasa tidak enak diulu hati saat diceritakan tentang keluhan-keluhan pada saat haid atau menstruasi. Disampaikan oleh guru yang mengajar dikelas, siswi putri yang mengalami *menarche* menjadi malas belajar dan mengalami ketakutan berlebihan (Proverawati A, Maisaroh S, 2009)

Menurut *World Health Organization (WHO)* periode usia remaja yaitu 10-19 tahun (Kusmiran, 2012). Setiap satu diantara enam penduduk dunia adalah remaja. Sedangkan 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Pada tahun 2000, kelompok umur 15-24 tahun jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari jumlah total populasi di Indonesia.

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Remaja awal yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan malu pada teman-temannya dan mudah tersinggung karena mereka akan merasa haid sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut kearah yang lebih negatif (Jayanti et all 2011). Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Suryani & Widyasih, 2008).

Di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* sangat bervariasi mulai usia 8 tahun, dan ada juga usia 16 tahun baru memulai siklusnya. Akan tetapi rata-rata anak Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya yaitu pada usia 12 tahun (Proerawati & Misaroh). Di Jawa Tengah, khususnya kota Semarang sekitar 0,1 % remaja putri mengalami *menarche* lebih awal pada usia 6 sampai 8 tahun dan sekitar 26,3% lainnya mendapat *menarche* pada usia lebih dari 14 tahun. *Menarche* lebih banyak dialami wanita pada umur 10-15 tahun.

Dari hasil data *RISKESDAS* Indonesia tahun 2012 menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. Di Jawa Timur, khususnya kota Surabaya, sekitar 0,1% remaja putri mengalami *menarche* lebih awal pada usia 6 sampai 8 tahun, dan sekitar 26,3% lainnya mendapat *menarche* pada usia lebih dari 14 tahun (Depkes RI Tahun 2012). Dari data sekunder Dinas kesehatan Kabupaten Ponorogo (2012) sekitar 0,5%

remaja putri mengalami *menarche* lebih awal pada usia 8-9 tahun, dan sekitar 50% lainnya mendapat menstruasi pada usia 11-14 tahun. *Menarche* lebih banyak dialami wanita pada umur antara 10-15 tahun. *Menarche* yang terlalu dini atau terlambat, bisa berakibat pada keadaan psikis dan mental pada siswi tersebut. Seperti mudah marah, tersinggung, cemas, depresi, gelisah, sebentar sedih atau gembira, sulit konsentrasi dan pelupa.

Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskamsasi) endometrium. Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan pada *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul. Kecemasan itu sendiri akan muncul ketika remaja putri menghadapi *menarche*, ia akan mengalami reaksi berbeda terhadap *menarche* dalam segi negatif atau positif. Selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi akan berdampak negatif. (Proverawati A, Maisaroh S, 2009)

Menstruasi pertama adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja putri sangat kurang dan pendidikan orang tua yang kurang. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri, masalah fisik yang mungkin akan timbul dari kurangnya pengetahuan itu adalah personal hygiene sehingga dapat beresiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK). Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (*menarche*) (Proverawati, 2009)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Iin Setyawati dan Wijayanti (2014) Hubungan antara Kesiapan dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi menunjukkan bahwa 80,6% tidak siap menghadapi *menarche* dan 48,4% memiliki kecemasan ringan. Jenis penelitian yang digunakan menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan *Simple Random Sampling*.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dari Shilfia Ulfa Islami (2017), Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Kecemasan Menghadapi *Menarche* menyatakan koefisien hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* sebesar 0,308 dan nilai *p-value* sebesar  $0,037 < 0,05$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche*. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan *desain survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan *total sampling*.

Remaja putri bingung dan cemas saat mendapatkan menstruasi pertama karena tidak tahu dan belum ada kesiapan untuk menyesuaikan diri dengan suasana baru dan rutinitas barunya itu dengan hadirnya menstruasi (Rudi, 2016).

Melihat hasil penelitian dari Widya Anggraini (2018), Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi *Menarche* didapatkan pengetahuan baik yaitu 24 responden (63,15%). Dan sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu 26 responden (64,42%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya pengetahuan, umur, perkembangan kepribadian. Hal ini perlu adanya informasi dan konseling

tentang menarche untuk meminimalkan kecemasan. Desain penelitian ini adalah *analitik* dengan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti yang dilakukan di SD Langensari 03 pada kelas 4, 5 dan 6 yang memiliki siswa 115 orang yang terdiri dari siswi perempuan 67 orang, dan siswa laki-laki 48 orang. Dari jumlah siswi kelas 4, 5 dan 6 yang usianya 11-15 tahun terdapat 26 siswi (37,3%) yang sudah menstruasi dengan sebagian besar umur 11 tahun, dan siswanya 41 siswi (62,6%) perempuan belum menstruasi. Dari sebagian siswi perempuan menunjukkan bahwa ada yang belum mengetahui tentang menarche, tanda-tanda menarche, perawatan saat menstruasi dan perubahan setelah menstruasi, dan ada juga sebagian yang sudah paham tentang menarche tetapi tidak paham tentang perawatan saat menstruasi. Bahkan ada juga yang tingkat pengetahuannya sudah bagus.

Dari hasil wawancara di dapatkan 5 siswi dengan usia 10-12 tahun yang sudah menstruasi mengatakan bahwa saat pertama kali menstruasi mereka mengalami takut, malu, dan panik. Dan 5 siswi dengan usia 10-12 tahun yang belum menstruasi mengatakan bahwa mereka takut dan cemas, setiap kali mendengar cerita dari teman seputar menstruasi menjadi gugup sendiri karena akan merasa tidak nyaman seperti, sakit perut, pusing, mengantuk dan malas belajar. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pengetahuan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan menghadapi *Menarche* pada Siswi SDN Langensari 03 Ungaran”

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan yaitu korelasi analitik, suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 4, 5, dan 6 SDN Langensari 03 yaitu 67 siswi, dan yang belum mendapat menstruasi sejumlah 41 siswi, ada 11 responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi, dari 41 siswi terdapat 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Analisis Univariat**

#### **1. Tingkat pengetahuan tentang *Menarche***

Distribusi sampel berdasarkan tingkat pengetahuan tentang *menarche* dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut

Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Tentang *Menarche*

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	16	53,3
Cukup	14	46,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa siswi yang mempunyai pengetahuan tentang *menarche* sebagian besar memiliki pengetahuan baik ada 16 siswi (53,3%) dan pengetahuan cukup ada 14 siswi (46,7%). Dengan demikian diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas 4, 5 dan 6 yang berusia 10-14 tahun di SDN 03 Langensari Ungaran memiliki pengetahuan yang baik.

2. Tingkat kecemasan menghadapi *menarche*

Distribusi sampel berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche*

Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Cemas	23	76,7
Cemas	7	23,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa dari 30 responden di SDN 03 Langensari Ungaran, sebagian besar tidak mengalami kecemasan sejumlah 23 siswi (76,7%), yang mengalami kecemasan sejumlah 7 siswi (23,3%). Dengan demikian diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas 4,5 dan 6 yang berusia 10-14 tahun di SDN 03 Langensari Ungaran tidak mengalami kecemasan menghadapi *menarche*.

B. Analisis Bivariat

Hasil perhitungan analisis bivariat menggunakan uji “Fisher Exact Test” sehingga tabel menjadi 2 x 2, dengan hasil:

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Analisis Bivariat :

Pengetahuan	Kecemasan						p value
	Tidak Cemas		Cemas		Total	%	
	F	%	F	%	%		
Baik	14	87,5	2	12,5	16	100	0,204
Cukup	9	64,3	5	35,7	14	100	
Total	23	76,7	7	23,3	30	100	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa siswi dengan pengetahuan baik tidak mengalami kecemasan sejumlah 14 siswi (87,5%), siswi yang berpengetahuan cukup tidak mengalami kecemasan sejumlah 9 (64,3%), sedangkan siswi yang berpengetahuan baik mengalami kecemasan sejumlah 2 (12,5%), dan siswi yang mengalami pengetahuan cukup mengalami kecemasan sejumlah 5 (35,7%).

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswi usia 10 – 14 tahun SDN 03 Langensari Ungaran dapat diambil beberapa simpulan sebagai berikut :



1. Berdasarkan hasil sebagian besar pengetahuan tentang menarche dikategorikan berpengetahuan baik 16 (53,3%)
2. Berdasarkan hasil sebagian besar tingkat kecemasan menghadapi menarche dikategorikan tidak ada yang mengalami kecemasan 23 (76,7%)
3. Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. Hasil uji Fisher Exact Test diperoleh nilai  $p$  value sebesar 0,204 dan  $\alpha$  0,05 sehingga  $p > \alpha$  maka  $H_0$  diterima. Artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ameade, E. P. K., Garti, H. A. 2016. *Age at Menarche and Factors that Influence It : A Study among Femal University Students in Tamale, Northern Ghana*. Plos One, Dol 10, Journal pone, Hal :1-10.
- Anggraeni, W.,Sari, K.I.P. 2018. *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V Sdi Hikmah Krian Sidoarjo*. Jurnal Nurse and Health, Stikes Dian Husada Mojokerto.Vol VII, Hal: 80-85.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hastuti, T, P., Dkk. 2014. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI SDN Dangkel Parakan Temanggung*. Jurnal Kebidanan, Poltekkes Kemenses Semarang. Vol.3, Hal : 16-23.
- Hawari. 2008. *Manjemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hawari. 2011. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A. A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisis Data*. Penerbit Salemba Medika
- Hidayat, A. A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jalaluddin, dkk. 2011. *Pengetahuan Konsep dan Teori Pendidikan*, Jakarta:Aksara Baru

- Khoiriyyah, R, N., 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDI Al-Irsyad Tawamangu*. Jurnal Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo. Hal: 1-10.
- Kurniawati. D. 2011. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Usia 10-12 Tahun di SD Muhammadiyah Dadapan Turi Sleman Yogyakarta Tahun 2011*. Naskah Publikasi, (online), Yogyakarta PSIK Stikes Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/pdf>
- Lailil, A, N., Choirin, M.2018. *Audio-visual Media and Flyers to Reduce the Anxiety of Elementary School Students in Dealing with Menarche*.
- Manurung, N. 2016. *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Manurunkan Kecemasan Stress dan Depresi*. Jakarta: Cetakan Pertama.
- Notoatmodjo, Sarwono. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmawati, I., Feby, E., 2018. *Level Of Knowledge Of Menstruation In Supporting Elementary Students Preparation For Menarche*. Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jawa Timur. Vol 12., Hal: 10-15
- Permana, Yudha Indra dan Ida Untari. 2012. *Hubungan Antara Pengetahuan dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VI*. Jurnal Kebidanan, Akper PKU Muhammadiyah Surakarta. Vol. IV, No. 02, Hal : 49-53.
- Sarkar, A. P., Dkk, 2016. *Premenstrual Syndrome Among Adolescent Girl Students In a Rural school of West Bengal, India*. International Journal of Medical Science and Public Health. Vol 5, Hal: 408-411.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, F., Rosyidi, I., Wahyuni, I. 2015. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN Sukorejo Semarang*. Dari jurnal penelitian Novitasari, S., dkk. *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN Asrikaton*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Iniversitas Negeri Malang.
- Setiawan dan Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor - Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Stuart, G. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 5*, Jakarta: EGC.
- Ulfa, Shilfia Islami, 2017. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI SD N 1 Jetis*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Wahab, Irwana. 2015. *Description Of Knowledge For Teenager Girls About Menarche At Elementary School State 13 Paya Bili District Meurah Mulia North Aceh 2015*. Advance in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR). Vol 81, Hal : 123-126
- Wawan dan Dewi. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti., Iin, S. 2016. *Hubungan Antara Kesiapan Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Yolanda, Dkk, 2013. *Hubungan antara pengetahuan tentang menarche dengan kecemasan siswi*. Jurusan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, Jurnal Ilmiah Konseling, Vol 2, Hal : 53-58.