

## HUBUNGAN PENDIDIKAN DAN DUKUNGAN IBU DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA SAAT *MENARCHE* DI MTS. A CIREBON

<sup>1</sup> Rosalia Rahayu

<sup>1</sup> ITEKES MAHARDIKA, Cirebon, Indonesia, [rosaliarahayu@stikesmahardika.ac.id](mailto:rosaliarahayu@stikesmahardika.ac.id)

### ARTICLE INFORMATION

Received: Month, Date, Year  
Revised: March, Date, Year  
Available online: March, 28, 2023

### KEYWORDS

Pendidikan ibu, Dukungan orang tua, Kecemasan saat *menarche*

*Mother's education, Mother's support, Anxiety during menarche*

### CORRESPONDENCE

Rosalia Rahayu  
ITEKES Mahardika Cirebon  
Indonesia  
[rosaliarahayu@stikesmahardika.ac.id](mailto:rosaliarahayu@stikesmahardika.ac.id)

### ABSTRACT

*Adolescence is known as puberty, marked by the arrival of the first menstruation (menarche) in young women. Some students who experience menarche feel anxious, confused, sad, tremble, become uncaring, or feel proud of themselves for becoming adults. Menarche causes anxiety in young women due to a lack of information and understanding about it. The purpose of this study was to determine the relationship between mother's education and mother's support, and anxiety levels in adolescents during menarche. This descriptive correlational research used a retrospective approach. The population in this study consisted of 154 female students who had experienced menarche, and the sample included 61 students. The results show that mother's support are related to anxiety levels during menarche. In conclusion, a teenager's readiness to face menarche is influenced by the mother's education, and parental support during menarche helps teenagers understand physiological changes, enabling them to anticipate and overcome anxiety about menarche.*

### ABSTRAK

Masa remaja dikenal dengan istilah masa pubertas yaitu pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Sebagian siswi yang mengalami *menarche* merasa cemas, bingung, sedih, gemetar, tidak peduli dan ada juga yang merasa bangga dengan dirinya karena sudah menjadi dewasa. *Menarche* merupakan salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh remaja putri, terjadinya kecemasan dikarenakan kurangnya informasi dan pemahaman mengenai *menarche*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Pendidikan Ibu Dan Dukungan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Saat *Menarche*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan retrospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah 154 siswi yang sudah mengalami *menarche* dan sampel sejumlah 61 siswi. Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja saat *menarche*. Kesimpulan : siap atau tidak siapnya seorang remaja dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh pendidikan ibu dan dukungan orang tua. Remaja putri yang mempunyai memiliki komunikasi yang baik dan mendapat dukungan dari ibu pada saat *menarche* akan mudah memahami perubahan-perubahan fisiologis sehingga dapat mengantisipasi atau mengatasi kecemasan menghadapi *menarche*.

*This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.*



## PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) jumlah remaja berusia 10-19 tahun yang sudah mengalami menstruasi adalah sekitar seperlima dari penduduk dunia. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang (WHO, 2018). Jumlah remaja (penduduk usia 10-24 tahun) di Indonesia saat ini telah mencapai sekitar 66,3 juta jiwa. Ini berarti 1 di antara 4 penduduk adalah remaja (BKKBN, 2016)

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan – perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Kumalasari, I. & Andhyantoro, 2012). Masa remaja dikenal dengan istilah masa pubertas yaitu pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*) (Sibagariang, 2016). *Menarche* adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak dewasa (Prawirohardjo, 2014). *Menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang wanita pada masa pubertas, menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya (Kusmiran, 2012). Sebagian siswi yang mengalami *menarche* merasa cemas, bingung, sedih, gemetar, tidak peduli dan ada juga yang merasa bangga dengan dirinya karena sudah menjadi dewasa (Simanjuntak et al., 2013). *Menarche* merupakan salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh remaja putri, terjadinya kecemasan dikarenakan kurangnya informasi dan pemahaman mengenai *menarche* (Fitriani & Rohman, 2016). Kebanyakan dari mereka yang mengalami *menarche* justru merasa jijik, takut, bingung dan menjadi panik. Dalam situasi seperti ini diperlukan pengetahuan yang benar tentang *menarche* dengan sikap yang positif diharapkan pula orang tua mampu memberikan alternatif pemecahan masalah secara tepat.

Orang tua terutama ibu, secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali. Sayangnya tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan melihatnya sebagai penyakit. Dukungan sosial yang diberikan ibu terhadap kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh terhadap tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. (Nilawati et al., 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, diketahui 8 dari 10 siswi atau sekitar 80% remaja yang diwawancarai mengalami gejala kecemasan. Artinya, perlu dikaji lebih lanjut faktor – faktor yang menjadi penyebab kecemasan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengamati lebih lanjut tentang hubungan pendidikan dan dukungan ibu dengan tingkat kecemasan pada remaja saat *menarche* karena masih banyak remaja yang cemas saat mengalami *menarche*.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Pendidikan Dan Dukungan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Saat *Menarche*

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan pendidikan ibu dan dukungan ibu dengan tingkat kecemasan remaja saat *menarche* di MTS. A Cirebon. Dalam rancangan ini digunakan pendekatan retrospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah 154 siswi yang sudah mengalami *menarche* dan sampel sejumlah 61 siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* dimana perhitungan jumlah sampel yaitu  $154 : 61 = 2,5$  dibulatkan menjadi 3. Sehingga sampel yang diambil yaitu menggunakan nama siswi yang telah di data dan diambil sesuai urutan dengan kelipatan 3. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa kuisioner yang telah dimodifikasi dimana terdiri dari 20 item pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Penilaian untuk kuisioner tingkat kecemasan tentang *menarche* dan menstruasi menggunakan *Skala Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan angka (*score*) antara 0 – 4. Nilai 0 berarti tidak ada gejala (keluhan), nilai satu berarti terdapat satu dari gejala yang ada, nilai dua berarti terdapat separuh dari gejala yang ada, nilai tiga berarti lebih dari separuh gejala yang ada, nilai empat berarti semua gejala ada. Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan berdasarkan total nilai maka dapat diketahui derajat kecemasan seseorang. Tidak ada kecemasan jika total nilai kurang dari 14, kecemasan ringan jika total nilai antara 14 sampai 20, kecemasan sedang jika total nilai antara 21 sampai 27, kecemasan berat jika total nilai antara 28 sampai 41 dan kecemasan berat sekali atau panik jika total nilai antara 42 sampai 56.

## HASIL PENELITIAN

### a. Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu

<b>Pendidikan Ibu</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah (SD-SMP)	9	14,8
Tinggi (SMA-PT)	52	85,2
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa persentase tertinggi adalah pada kategori Pendidikan Tinggi (SMA-PT) yaitu sebanyak 52 orang (85,2%) dan persentase terendah adalah pada kategori Pendidikan Rendah (SD-SMP) yaitu sebanyak 9 orang (14,8 %)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Ibu

<b>Dukungan Ibu</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Mendukung	34	55,7
Mendukung	27	44,3
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa persentase tertinggi adalah pada kategori tidak mendukung yaitu sebanyak 34 orang (55,7 %) dan persentase terendah adalah pada kategori mendukung yaitu sebanyak 27 orang (44,3 %)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Saat Menarche

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas - Ringan	46	75,4
Cemas Berat – Berat Sekali	15	24,6
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa persentase tertinggi adalah pada kategori tidak cemas – cemas ringan yaitu sebanyak 46 orang (75,4 %) dan persentase terendah adalah pada kategori cemas berat – berat sekali yaitu sebanyak 15 orang (24,6%).

b. Hasil Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pendidikan dan Dukungan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan

Variabel	Tingkat Kecemasan				Total	OR (95%CI)	P Value
	Kecemasan Ringan		Kecemasan Berat				
	n	%	n	%			
<b>Pendidikan Ibu</b>							
• Rendah	8	17,3%	1	6,7%	9 (14,8 %)	2,94 (0,33-25,74)	0,430
• Tinggi	38	82,7%	14	93,3%	52 (85,2 %)		
Total	46	100.0%	15	100.0%	61 (100 %)		
<b>Dukungan Ibu</b>							
• Tidak Mendukung	33	71,7%	1	6,7%	34 (55,7 %)	35,53 (4,23-298,41)	0,000
• Mendukung	13	28,3%	14	93,3%	27 (44,3 %)		
Total	46	100.0%	15	100.0%	61 (100 %)		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa pada variabel pendidikan ibu  $p\text{ value} = 0,430$  ( $p\text{ value} > 0,05$ ) artinya tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan tingkat kecemasan. Disamping itu, pada variabel dukungan ibu  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan antara dukungan ibu dengan tingkat kecemasan. Nilai OR = 35,53 pada variabel dukungan ibu artinya remaja yang mendapat dukungan memiliki kesiapan saat *menarche* sebesar 35 kali dibanding remaja yang tidak mendapat dukungan ibu.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan kecemasan saat *menarche*. Namun demikian, jumlah terbesar adalah pada kategori ibu yang berpendidikan tinggi (SMA-PT) artinya ibu dari remaja kemungkinan memiliki pengetahuan dan akses mencari informasi tentang menstruasi lebih luas sehingga akan memberikan dampak positif terhadap kesiapan remaja menghadapi *menarche*. Sedangkan pada variabel dukungan orang tua disimpulkan bahwa remaja yang mendapat dukungan orang tua memiliki kesiapan saat *menarche* sebesar 35 kali dibanding remaja yang tidak mendapat dukungan orang tua.

Wanita dengan pemahaman yang kurang tentang menstruasi cenderung menemui banyak kesulitan pasca *menarche*. Dalam hal ini permasalahan interaksi sosial, seringnya absen di sekolah dan infeksi saluran reproduksi (Davis et al., 2018). Dalam kebanyakan kasus, ibu adalah sumber informasi utama selain saudara dan teman perempuan. Sayangnya, banyak ibu dan saudara perempuan sendiri kurang siap untuk mentransfer pengetahuan kepada remaja perempuan. Selain itu, mereka juga tidak berfungsi sebagai sumber yang mudah didekati dalam hal berbagi informasi terkait ambiguitas menstruasi maupun pubertas (Mason et al., 2013). Menurut penelitian di Iran, diketahui kebanyakan gadis ragu – ragu ketika diajak bicara oleh ibu mereka tentang pubertas, dan alasan mereka adalah malu. (Moodi et al., 2013)

Hasil penelitian distribusi frekuensi dukungan ibu pada remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SMP Negeri II Sukoharjo dapat diketahui mayoritas remaja putri yang memiliki dukungan ibu positif yaitu sebesar 29 (60,4%). Salah satu faktor dukungan ibu baik dikarenakan sebagian besar ibu tidak bekerja, sehingga ibu memiliki banyak waktu untuk mengurus anak-anaknya, dan anak lebih dekat dengan ibu sehingga anak merasa nyaman dan aman sehingga anak menyampaikan keluhannya mengenai *menarche*. Penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa dukungan ibu adalah tingkah laku atau upaya yang dilakukan seorang ibu terhadap keluarganya untuk merawat suami dan anak-anaknya. (Yulia, 2021)

Menurut penelitian Ernia (2018), ada hubungan antara tingkat kecemasan remaja putri dengan dukungan keluarga. Ketika keluarga memberikan dukungan pada remaja yang mengalami *menarche* maka remaja putri merasa aman, dicintai, dan sendirian serta mereka tidak merasa sendiri disaat menghadapi perubahan pertumbuhan dan perkembangan pada system reproduksi. Dukungan yang nyata yang diberikan keluarga sangat baik

bisa menurunkan kecemasan pada remaja putri yang mengalami menstruasi. (Ernia, 2018)

Pada hasil riset adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan yang berhubungan dengan *menarche* pada anak usia sekolah di SMP Negeri 29 Semarang. Jika dukungan keluarga bertambah, maka tingkat kecemasan responden akan semakin menurun. Dukungan keluarga yang bisa diberikan, pertama dengan memberikan dukungan informasional berupa bimbingan, nasehat, dan informasi yang dibutuhkan tentang *menarche*. Kedua dukungan perilaku/penghargaan yaitu tidak menyalahkan saat remaja merasa ingin tahu banyak tentang *menarche* dan memberikan pujian kepada remaja putri karena berani bertanya untuk mendapatkan informasi tentang *menarche*. Ketiga dukungan instrumental yaitu membantu menyediakan sarana prasarana yang dibutuhkan saat *menarche* datang, meluangkan waktu mendengarkan apa yang menjadi keluhan serta memberikan solusi saat *menarche*. Keempat dukungan emosional yaitu memberikan perhatian, kasih sayang, dan empati saat *menarche*. Ketika keluarga memberikan dukungan pada remaja yang mengalami *menarche* maka remaja putri merasa aman, dicintai, dan sendirian serta mereka tidak merasa sendiri disaat menghadapi perubahan pertumbuhan dan perkembangan pada system reproduksi. Dukungan yang nyata yang diberikan keluarga sangat baik bisa menurunkan kecemasan pada remaja putri yang mengalami menstruasi (Pawestri et al., 2023).

Ibu mempunyai peran yang besar dalam memberikan informasi tentang menstruasi kepada anak. Oleh karena itu, ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga anak merasa nyaman dan tidak takut ketika mengalami *menarche*. Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang *menarche* dapat berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, kebersihan pada saat menstruasi, dukungan emosional dan dukungan psikologis.

Sedangkan orangtua yang tidak tahu tentang informasi apa yang harus diberikan kepada anak, keadaan ini yang dapat menyebabkan anak tidak siap dalam menerima datangnya *menarche*. Dampak dari ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, menimbulkan gejala-gejala patologis seperti rasa takut, kepala pusing, dismenorrhea, pegal-pegal di kaki dan di punggung (Winarti et al., 2017).

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari 10 artikel yang ditelaah terdapat 9 artikel yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*, semakin besar dukungan yang diberikan oleh keluarga maka semakin besar juga peluang remaja putri siap dalam menghadapi *menarche*. Apabila keluarga tidak memberikan dukungan maka remaja putri akan selalu merasa takut dan tidak siap ketika mengalami menstruasi. Dari ke 10 artikel didapatkan remaja putri yang mendapatkan dukungan dari keluarga adalah 9 (1,2,3,4,5,6,7,9,10) artikel, sedangkan yang kurang mendapatkan dukungan adalah 1 (8) artikel. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. (Arista et al., 2022)

Keeratan hubungan yang rendah dimungkinkan dipengaruhi oleh variabel lain yaitu informasi, keadaan fisik dan lingkungan. Rendahnya pendidikan ibu memungkinkan responden mendapatkan informasi dari teman sebaya di bandingkan dari ibu, padahal belum tentu informasi yang diterima responden dari teman adalah informasi yang benar, sehingga akan menimbulkan kebingungan dan kecemasan responden. Keadaan fisik juga berpengaruh dalam hal ini, keadaan fisik yang sehat akan memungkinkan responden lebih siap dalam menghadapi *menarche* (Setiowati, 2015).

Sebagian besar ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih banyak memberikan pengaruh terhadap anaknya dalam menghadapi *menarche* karena tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu cukup baik. Namun, bukan berarti ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah kurang dalam memberikan pengaruh kepada anaknya, pemahaman ibu tentang menstruasi tidak hanya dari pengetahuan di sekolah saja, namun bisa juga dari pengalaman dan sumber informasi lainnya (Herliasari, 2022)

Baik sektor publik maupun swasta harus berkonsentrasi pada penyebaran informasi melalui cara yang mudah dipahami dan diakses misalnya dalam bentuk pamflet atau brosur yang dilengkapi ilustrasi dan bahasa daerah. Melalui media ini, informasi tentang menstruasi dan hygiene saat menstruasi serta mitos dan fakta terkait menstruasi dapat dengan mudah ditransmisikan. Program pelatihan harus diselenggarakan untuk guru dan orang tua dan harus disosialisasikan saat pengajaran guna mendidik perempuan tentang menstruasi serta mengatasi semua kekhawatiran mereka. Selain itu, melibatkan siswa laki – laki juga menjadi penting untuk menghilangkan stigma dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Taimuri & Sumbal, 2022).

## KESIMPULAN

Keadaan cemas yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan anak tidak siap menerima datangnya *menarche*. Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, gejala-gejala patologis seperti rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya yaitu berupa pusing, mual, dismenorhea dan menstruasi tidak teratur. Perlu adanya tindakan nyata dari berbagai pihak dalam upaya menyiapkan remaja yang sehat secara reproduksi. Pihak sekolah perlu bekerja sama dengan orang tua dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terutama mengenai *menarche* dan menstruasi.

Siap atau tidak siapnya seorang remaja dalam menghadapi *menarche* selain dipengaruhi oleh pendidikan ibu, dukungan ibu dan usia juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan baik tentang *menarche* akan mudah memahami perubahan-perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis sehingga dapat mengantisipasi atau mengatasi kecemasan menghadapi *menarche*.

## REFERENSI

- Arista, D. F., Nasution, R. A., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Jambi, U. (2022). *HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESIAPAN REMAJA PUTRI MENGHADAPI HAID PERTAMA ( M ENARCHE ) : STUDI LITERATUR. 1*, 39–52.
- BKKBN. (2016). *Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 Tahun) : Ada Apa Dengan Remaja ?*
- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, F., Budiyani, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine and International Health*, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>
- Ernia. (2018). *HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI DI SD NEGERI 003 MUARA BADAQ*.
- Fitriani, H., & Rohman, R. Y. (2016). Pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri yang mengalami menarche 1. *Jurnal Ilmu Keperawatan, IV*(2), 85–94.
- Herliasari, Z. et. a. (2022). Analisis Kesiapan Menghadapi Menarche Remaja Awal di SDN Jakasampurna X Kota Bekasi Tahun 2022. *JAKHKJ*, 8(1).
- Kumalasari, I. & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Mason, L., Nyothach, E., Alexander, K., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., Vulule, J., Rheingans, R., Laserson, K. F., Mohammed, A., & Phillips-Howard, P. A. (2013). “We keep it secret so no one should know” - A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural Western Kenya. *PLoS ONE*, 8(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079132>
- Moodi, M., Shahnazi, H., Sharifirad, G.-R., & Zamanipour, N. (2013). Evaluating puberty health program effect on knowledge increase among female intermediate and high school students in Birjand, Iran. *Journal of Education and Health Promotion*, 2(1), 57. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.120851>
- Nilawati, I., Sumarni, S., & Santjaka, A. (2013). Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di Cilacap. *Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 178–189. <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/76>
- Pawestri, P., Rejeki, S., & Yolanda, M. (2023). *Family Support for Anxiety Facing Menarche in School-Age Children*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.6.1.2023.39-45>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Putra, A. Y. R. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada

- Remaja Putri Awal. *Skripsi*. [https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/251/1/SKRIPSI\\_yamani.pdf](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/251/1/SKRIPSI_yamani.pdf)
- Setiowati, N. (2015). Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Mi Muhammadiyah Bonjol Tretep Temanggung. *Skripsi*.
- Sibagariang, E. E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita* (Revisi). Trans Info Media.
- Simanjuntak, M., Manurung, S., Riana, L., & Payung, H. (2013). Perilaku Remaja Putri Menghadapi Menarche Berdasarkan Nilai Budaya Batak Adolescent Girls Behaviour Encountering Menarche Phase According to. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(9), 421–425.
- Taimuri, M. A., & Sumbal, A. (2022). Are female adolescents in low and middle-income countries prepared for menarche? *Annals of Medicine and Surgery*, 82(September), 104658. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104658>
- WHO. (2018). *Maternal Mortality*.
- Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky, W. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 51. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).51-57](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).51-57)
- Yulia, S. et. a. (2021). *HUBUNGAN DUKUNGAN IBU DENGAN KESIAPAN REMAJA PUTRI MENGHADAPI MENARCHE DI SMP N II SUKOHARJO. 1.*