

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstruasi terhadap Kecemasan Menarche Remaja Putri di SDN X Cibitung

Nita Khoirunisa^{1,*}, Musmundiroh², Yulianti³, Neneng Julianti⁴, Rohani Siregar⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia ¹nitakhoirunisa2@gmail.com, ²musragil21@gmail.com, ³yyanty19@gmail.com, ⁴julianti.neneng@gmail.com, ⁵rohanisiregar81@gmail.com

Abstrak

Kecemasan dalam menghadapi menarche merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri, terutama akibat kurangnya informasi yang tepat mengenai menstruasi. Menarche dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kesiapan mental dan emosional remaja dalam menghadapi perubahan fisik. Di Indonesia, banyak remaja putri yang belum memperoleh edukasi menstruasi secara memadai. Salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan menstruasi menggunakan media booklet yang menyajikan informasi secara sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 109 siswi SDN X Cibitung yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecemasan yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (62,4%) dan kecemasan berat (30,3%), sebagian kecil mengalami kecemasan ringan (7,3%), dan tidak terdapat responden yang tidak cemas (0%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, di mana sebagian responden tidak lagi mengalami kecemasan (10%), sebagian besar mengalami kecemasan ringan (56,9%), diikuti kecemasan sedang (32,1%), dan hanya sebagian kecil yang masih mengalami kecemasan berat (1,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan menstruasi terhadap penurunan kecemasan menghadapi menarche. Pendidikan kesehatan menstruasi menggunakan media booklet efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche dan direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah dasar sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Menarche, Kecemasan, Pendidikan Kesehatan, Booklet, Remaja Putri.

Abstract

Anxiety about menarche is one of the reproductive health issues commonly experienced by adolescent girls, especially when they do not receive accurate information about menstruation. Menarche often becomes a source of anxiety that impacts mental and emotional readiness to face physical changes. In Indonesia, about 50% of adolescent girls have not received adequate information regarding menarche. One strategy that can be used to address this issue is through health education using printed media such as booklets, which provide simple, clear, and easily understandable information. This study employs a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 109 students from SDN Wanajaya 03 Cibitung selected using random sampling technique. The instrument in the form of an anxiety questionnaire was administered before and after the intervention. Data were tested for

normality using the Kolmogorov-Smirnov test and analyzed with parametric T tests. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety (62.4%) and severe anxiety (30.3%). After the intervention, most respondents experienced mild anxiety (56.9%) and a small number reported no anxiety (9.2%). The statistical test resulted in a p-value = 0.000 (p < 0.05), indicating a significant effect of health education using booklet media on reducing anxiety about menarche. In conclusion, health education with booklets proved to be effective in reducing anxiety among adolescent girls regarding menarche. This program is recommended to be implemented in elementary schools to better prepare girls to face menstruation with a positive attitude.

Keywords: Menarche, Anxiety, Health Education, Booklet, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri sebagai tanda dimulainya masa pubertas dan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menarche umumnya terjadi pada rentang usia 10–16 tahun dan dipengaruhi oleh kematangan sistem hormonal yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Proses ini ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium yang menyebabkan terjadinya perdarahan menstruasi. Dalam beberapa dekade terakhir, usia menarche cenderung mengalami penurunan dan semakin dini, yang menuntut kesiapan fisik dan psikologis remaja putri dalam menghadapinya (Enggar et al., 2022).

Menarche sering kali tidak hanya menimbulkan perubahan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis remaja putri, salah satunya berupa kecemasan. Kecemasan menjelang menarche umumnya dipicu oleh kurangnya pengetahuan, persepsi negatif terhadap menstruasi, serta ketakutan terhadap perubahan tubuh yang belum dipahami. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja, terutama pada fase pubertas. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kesiapan mental, kepercayaan diri, dan adaptasi remaja terhadap perubahan fisiologis yang terjadi.

Di Indonesia, data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa usia menarche sebagian besar terjadi pada rentang usia 11–14 tahun, dengan kecenderungan semakin dini. SDKI juga mencatat masih terbatasnya akses remaja putri terhadap informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kecemasan saat menghadapi menarche, terutama pada remaja usia sekolah dasar yang secara psikologis belum sepenuhnya siap menerima perubahan tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan menarche adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi masalah kesehatan. Dalam konteks menarche, pendidikan kesehatan menstruasi membantu remaja putri memahami proses biologis menstruasi, perubahan tubuh yang normal, serta cara menyikapi menstruasi secara sehat. Pemahaman yang memadai diharapkan dapat mengurangi ketakutan, ketidakpastian, dan kecemasan yang sering muncul saat menarche.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menstruasi berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. Dianawati et al. (2021) melaporkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Prasetyaningati et

al. (2025), yang menunjukkan bahwa setelah intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang–berat menjadi ringan atau tidak cemas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pendidikan kesehatan menstruasi menjadi intervensi yang penting untuk diterapkan sejak usia sekolah dasar sebagai upaya mempersiapkan remaja putri secara mental dan emosional dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri di SDN Wanajaya 03 Cibitung.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen pendekatan *one group pretest-posttest* design yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak pendidikan kesehatan mengenai menstruasi terhadap tingkat kecemasan terkait menarche. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SDN Wanajaya 03 Cibitung, Subjek penelitian mencakup semua siswi kelas V dan VI, dengan total sebanyak 151 orang. Dengan penerapan rumus Slovin dan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 109 siswi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan klasifikasi kelas.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pendidikan kesehatan, sedangkan variabel terikat adalah kecemasan. sebelum serta setelah intervensi, responden diminta untuk mengisi kuesioner guna melihat perubahan tingkat kecemasan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *paired sample t-test*, mengingat data terdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan mengandung paparan hasil analisis yang terkait dengan pertanyaan penelitian. Setiap hasil penelitian harus didiskusikan. Pembahasan berisi makna hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian serupa. Panjang hasil pemaparan dan pembahasan 40-60% dari panjang artikel.

Table 1. Distribusi Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi

Kategori Kecemasan	Presentase			
	Tidak Cemas	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Berat
Sebelum	0%	7,3%	62,4%	30,3%
Sesudah	10%	56,9%	32,1	1,8%

Hasil pre-test menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (62,4%), diikuti kecemasan berat (30,3%), dan sebagian kecil kecemasan ringan (7,3%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui ceramah dan booklet, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan. Hasil post-test menunjukkan 9,2% responden tidak lagi cemas, 56,9% mengalami kecemasan ringan, 32,1% cemas sedang, dan hanya 1,8% yang masih cemas berat. Uji paired t-test menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan menghadapi menarche. Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Gambar 1. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Kesehatan Menstruasi terhadap Kecemasan Menarche

Pengaruh Pendidikan	Nilai Statistik		
	Mean ±SD	Selisih(Pre-Post)	p-value
Sebelum	18,91±3,900		
Sesudah	25,65±3,384	6,74	0,000

Keterangan: uji *paired t-test*, signifikan pada $\alpha = 0,05$

Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti pendidikan kesehatan tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri. Rata-rata skor post-test (25,65) lebih tinggi dibandingkan skor pre-test (18,91), dengan selisih rata-rata 6,743. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan media booklet, responden mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman, sehingga kecemasan mereka berkurang. Interval kepercayaan 95% (CI 6,057–7,429) juga tidak melewati angka nol, sehingga perbedaan tersebut dapat dinyatakan konsisten dan signifikan.

Hasil ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa pemberian informasi yang jelas dan akurat mampu mengurangi ketakutan terhadap situasi baru. Edukasi menstruasi membantu siswi memahami proses biologis secara lebih rasional sehingga menurunkan kecemasan. Selain itu, sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2003), pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk mengubah pengetahuan dan sikap menuju perilaku yang lebih sehat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wakano et al., 2020) sebelum diberikan Pendidikan kesehatan, kecemasan ringan 9 responden (20%), Kecemasan sedang 27 responden (60%), Kecemasan berat 9 responden (20%), lalu diberikan pendidikan kesehatan melalui media leaflet menjadi Tidak cemas 2 responden (4.4%), Kecemasan ringan responden (84.4%), Kecemasan sedang 2 responden (4.4%) , Kecemasan berat 3 responden (6.7%). Hasil analisi Uji Wiloxon didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) artinya Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 4 Dobo. Dengan demikian hasil dari penelitian tersebut adanya efektivitas penurunan kecemasan siswi yang akan menghadapi menarche.

Namun demikian, Penelitian ini memiliki keterbatasan tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan sulit untuk memastikan bahwa perubahan tingkat kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi pendidikan kesehatan, karena faktor lain di luar penelitian juga dapat berperan. Durasi intervensi yang singkat (hanya 1 kali pertemuan) mungkin belum cukup untuk memberikan efek jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan sikap siswi. Pengukuran hanya dilakukan dua kali (pretest dan posttest) dalam waktu dekat, sehingga belum dapat menggambarkan konsistensi perubahan kecemasan dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai menstruasi, mayoritas responden merasakan tingkat kecemasan ringan (7,2%), diikuti oleh kecemasan sedang (62,4%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan berat (30,3%). Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori tidak cemas. Setelah pendidikan kesehatan, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan. Kebanyakan responden mengalami tidak ada kecemasan (9,2%), kecemasan ringan (56,9%), kecemasan sedang (32,1%), dan hanya sedikit yang masih mengalami kecemasan berat (1,8%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. N., & Arthur, R. (2023a). *Penyusunan Instrumen Penelitian: Konsep, Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Contoh Instrumen Penelitian*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=rx3JEAAAQBAJ>
- Amalia, A. N., & Arthur, R. (2023b). *Penyusunan Instrumen Penelitian: Konsep, Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Contoh Instrumen Penelitian*. Penerbit NEM.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Anipah, A., Azhari, N. K., Anggarawati, T., Febrianti, D., Kusumawati, H., Sukamti, N., Suratmiti, N. N., Tatisina, C. M., Widodo, Y. P., & Wibowo, N. Y. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aridiyanto, M. J., & Penagsang, P. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Koperasi (Studi Kasus : Koperasi Di Surabaya Utara). *JEB17 : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(01), 27–40. <https://doi.org/10.30996/jeb17.v7i01.6542>
- Asbulloh, R. A., & Siregar, R. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Tidak Teratur Pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan*. 1–8.
- Aseta, P. A., Undari Nurkalis, Anis Purwati, & Sri Hastuti. (2023). Tingkat Kecemasan Peserta Didik Smk Keperawatan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 173–181. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.341>
- Azhari Harahap, I., Yusdi Arwana, N., & Wahyu Tami Br Rambe, S. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136–140.
- Badan Pusat Statistik, 2023. (n.d.). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Bekasi*.
- Chairunisa, N., Sriyanti, C., & Widayani, W. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Flipbook terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri The Effect of Volume 10 No. 2 Desember 2025: 37-45*

Health Education with Flipbook on Anxiety Facing Menarche in Adolescent Girls. 7(56), 53–58.

Chrisnawati¹, Giatika, T. A. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>

Dewi, R. (2021). Pengaruh Kemampuan Kerja, Motivasi dan Pengembangan Karier Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bina Buana Semesta. *JEBI) Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia*, 16(1), 19–25.

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. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i1.837>

Endarto, Y. (2020). Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Pencegahan Kejadian Leptospirosis Di Kota Bima Ntb. *Jurnal Delima Harapan*, 7(1), 24–30. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i1.92>

Enggar, E., Suastuti, N. P., & Rosiyana, N. M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche: Relationship between Nutritional Status and Age of Menarche. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 32–38.

Fakhriyah, Anhar, V. Y., & Noor, I. H. (2025). *KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI: MEMPERTIMBANGKAN SITUASI BENCANA*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Fauziah, S., Widaningsih, I., Fauziah, S., Program, A. K., Sarjana, S., Universitas, K., Raya, J., Pasirgombong, I., Cikarang, J., Bekasi, U., Barat, J., & Pasifik, A. (2022). *Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada*. 1–8.

Handayani, L. T. (2023). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.

Heri D. J. Maulana, S. S. M. K. (n.d.). *Promosi Kesehatan*. Egc.

Ichinose, Y. (2024). *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia: Rahasia Hidup Tenang dengan Teknik Praktis dan Teruji Mengatasi Kecemasan*. Yumeko Ichinose.

Julianti, N. (2022). Determinants Related to Interest of Women of Childbearing Age in the Visual Inspection of Acetic Acid (IVA). *Jurnal Midpro*, 14(1), 129–139. <https://doi.org/10.30736/md.v14i1.416>

Kalsum, U., Wahyuni, S., Fitriani, L., & Fadliah. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VII SMPN 3 Marang. *Mega Buana Journal of Innovation and Community Service*, 3(2), 81–84. <https://doi.org/10.59183/r3643n95>

M. M. M., Veni Mornalita Kolupe, S. K. M. M. K., Subardin, A. B. S. K. M. M. K., Sri Purwiningsih. SKM., M. K., Matius Paundanan, S. S. M. S., Sitti Fajrah, S. K. M. M. K., & Parmi, S. K. M. K. (2021). *MENGENAL KESEHATAN REPRODUKSI*. Rizmedia Pustaka Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=VHa-EAAAQBAJ>

Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, & Indah Salsabila Firdausia. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>

Khuzaiyah, S. (2024). *Tinjauan Pustaka Menarche dan Pubertas Dini : Kajian Terbaru tentang Penyebab Pubertas Dini serta Dampaknya terhadap Kesehatan Perempuan*. 74(September). <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.74.4-2024-1151>

Liliek Pratiwi, M. K. M. A. I. H. S. S. T. M. K. M. O. S. S. T. M. K. K. M. S. S. T. K. M. T. K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Lina Lutfilah1, Musmundiroh, SST., M. K. (2022). Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i2.985>

Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>

Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Ibu Balita Pengetahuan Dan Ketrampilan Ibu Tentang Perawatan Anak Umur 2-3 Tahun. *Penerbit Tahta Media*.

Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>

Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.

Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>

Nurazizah, F. U., & Julianti, N. (2024). Article FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN MPASI DINI PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI DUSUN WALUYA DESA WALUYA KECAMATAN KUTAWALUYA KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2023. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(2018).

Oleh Lydia Moji Lautan, E. W. S. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Penerbit NEM.

Prasetyaningati, D., Rahmawati, A., & Puspita, R. M. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche*. 4(3), 173–178.

Rajagukguk, Y. D. T., Aminah, S., & Rahayu, P. (2025). *ANALISIS TINGKAT PERBANDINGAN KECEMASAN PADA SISWI*. 6, 4117–4126.

Rayatin, L., Edwardo, E., & Purnamasari, E. (2022). Tingkat Kecemasan Saat Pandemi dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Swasta Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1), 111. <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.7479>

Ruslia Isnawati, S. P. M. P. P. (2020). *PENTINGNYA PROBLEM SOLVING BAGI SEORANG REMAJA*. Jakad Media Publishing.

Safitri, E. C., & Siregar, R. (2023). *Faktor-Faktor Berhubungan Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas IV Dan V*.

Septiani, M., & Rahmi, N. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen. *Journal of Healtcare Technology and Medicine*, 8(2), 1427–1434.

Siregar, R. (2022). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X,” *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), hal. 35–42. doi: 10.24269/ijhs.v6i1.4355.g Mempengaruhi Perilaku. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 35–42.

Siswanti, A., & Julianti, N. (2022). Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Kelas V Di MI Plus Roudhatul Muhibbin Bekasi Tahun 2020. *Universitas Medika Suherman*, 1–8.

Siti Rohimah, & Yulianti. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas IX Tentang Kekerasan Seksual Di MTS Plus Roudhotul Muhibbin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 49–61. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1027>

Sugiyono. (2023). Buku Sugiyono 2023. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).

Suwarjana, Bali, & S. (n.d.). *Statistik Kesehatan*. Penerbit Andi.

Syaharani, S. fadhlilah, Soeharto, S., Jannah, M., & Hidayati, L. (2024). *Journal of Issues In Midwifery*. *Journal of Issues In Midwifery*, 17(1), 19–24. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2024.008.02.3>

Syarif, S. E., Mau, D. T., & Anugrahini, C. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), 13–17. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>

Turisna, Y., Budi Astyandini, S. S. T. M. K., Nila Eza Fitria, S. S. T. M. K., Dr. Emi Kusumawardani, S. S. T. M. K., Muhamimin, G., Caraka, L. D., Alfiansyah, M. R.,

Himansyah, R., Jiddan, D. S. S., & Dafi, M. A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja*. Mahakarya Citra Utama Group.

Wakano, M., Dinopawe, A., Bugis, N., Nurhidayati, S., & N.Gardjalay, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 4 Dobo. *Pasapua Health Journal*, 3(2), 80–85.

Wati, I., & Musmundiroh. (2023). “ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Cetak : Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas x Tentang Menstruasi Tidak Teratur Di SMA 1 Negrif Sukawangi Bekasi. *Universitas Medika Suherman*, 1–7.

Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.