**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH DASAR KOTA TANGERANG SELATAN**

1 Azizah Al Ashri, 2 Naziah Dwi Amalia

1,2Fakultas ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: azizahnainar@gmail.com

**ABSTRAK**

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami *menarche* pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Menstruasi menjadi hal yang penting bagi remaja perempuan karena dibutuhkan informasi yang sesuai untuk mendukung kesiapan mental remaja dalam menghadapi situasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche.* Jenis penelitian ini menggunakan *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional,* dimana variabel independen dan dependennya diobservasi dalam satu waktu yang bersamaan.Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional startified random sampling,* sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 siswi.Dari penelitian ini didapatkan hasil analisis bivariat menggunakan tabel silang diketahui bahwa siswi dengan kesiapan baik lebih banyak terjadi pada siswi dengan pengetahuan baik (82,2%) dibandingkan siswi dengan pengetahuan tidak baik (31,7%). Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* (P value = 0,000). Kesimpulan dalam penelitian ini diketahui bahwa semakin baik tingkat pengetahuan maka semakin siap siswi dalam menghadapi *menarche.* Saran bagi tempat penelitian hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk sekolah dalam meningkatkan program penyuluhan atau konseling tentang kesiapan menghadapi menstruasi. Agar siswi memiliki pengetahuan dalam menghadapi menstruasi.

**Kata Kunci :** kesiapan, menstruasi, *menarche*

**THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUATION AND READINESS FOR MENARCHE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN SOUTH TANGERANG CITY**

**ABSTRACT**

*Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly. In general, adolescents will experience menarche at the age of 12 to 16 years. Menstruation is an important thing for adolescent girls because appropriate information is needed to support adolescent mental readiness in dealing with this situation. This study aims to determine the relationship between knowledge about menstruation and readiness to face menarche. This type of research uses an analytical survey with a cross sectional approach, where the independent and dependent variables are observed at the same time. In this study, the sampling technique used was proportional startified random sampling, the sample in this study amounted to 86 students. From this study, the results of bivariate analysis using cross tables showed that students with good readiness were more likely to students with good knowledge (82.2%) than students with poor knowledge (31.7%). The results of statistical tests showed that there was a relationship between the level of knowledge about menstruation and the readiness to face menarche (P value = 0.000). The conclusion in this study is that the better the level of knowledge, the more prepared students are to face menarche. Suggestions for research sites, the results of this study, are expected to be input for schools in improving counseling or counseling programs about menstrual readiness. So that students have knowledge in dealing with menstruation.*

***Keywords:*** *readiness, menstruation, menarche*

**PENDAHULUAN**

Remaja mengalami banyak perubahan dalam hidupnya salah satunya yaitu menstruasi, menstruasi suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami *menarche* pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain sebagainya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi *(menarche)* pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Anwar, 2011).

Berdasarkan data demografi yang dijelaskan oleh *World Health Organization* menunjukan bahwa remaja merupakan populasi yang paling besar dari penduduk dunia . Dalam seperlima dari penduduk dunia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun, sekitar 900 juta berada di Negara sedang berkembang (Puspita, 2015). Hasil Sensus Penduduk Jumlah penduduk negara Indonesia didominasi oleh usia produktif yaitu usia 15-64 tahun sebanyak 190.969 dimana penduduk laki-laki sebanyak 96.648 (Sensus Penduduk ,2022) dan jumlah penduduk perempuan sebanyak 94.285 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 237.641.326 jiwa, dan 63,4 juta atau 3 27% di antaranya adalah remaja umur 10-24 tahun (Sensus Penduduk, 2010). Begitu juga dengan pertumbuah penduduk Kota Tangerang Selatan (Tangsel) yang tercatat paling cepat dibandingkan kabupaten/kota lain di Banten. Bertumbuhan paling pesat diantaranya adalah pertumbuhan penduduk usia remaja, dimana pertambahan paling tinggi pada usia 10 sampai 14 tahun, 114.336 (2016) menjadi 117.648 (2017).

Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Indonesia mengalami angka penurunan menarche menunjukan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia menarche di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia menarche 13- 14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali (Riskesdas, 2018 ).

Berdasarkan *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia* (SDKI) pada tahun 2012 menyatakan bahwa 23% perempuan usia 12 tahun dan 7% usia 10-11 tahun sudah mengalami *menarche* dan 89% usia *menarche* remaja Indonesia termasuk dalam rentang usia 12-15 tahun. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Dalam komponen KRR SDKI 2017, didapatkan pada remaja usia 15-19 tahun mengalami perubahan fisik pada anak perempuan yang paling banyak adalah mulai haid (89%), payudara membesar (78%), serta tumbuh rambut disekitar alat kelamin atau ketiak (39%) (SDKI, 2017).

Pengetahuan yang dibutuhkan dan perlu untuk dipersiapkan oleh remaja dalam menghadapi menstruasi meliputi adanya perubahan secara biologis, fisiologis dan psikologis. Pemahaman yang kurang dapat membuat remaja kesulitan dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Padahal organ reproduksi adalah salah satu organ yang sensitif dan membutuhkan perawatan khusus. Oleh karena itu, pengetahuan dan perilaku remaja dapat menjadi faktor penting dalam memelihara kesehatan reproduksi (Aryani, 2010). Pengetahuan mengenai menstruasi tidak hanya digunakan oleh remaja untuk siap menghadapi perubahan secara fisik namun lebih dari itu adalah mempersiapkan diri secara psikologis dalam pergaulan dengan teman sebaya. Secara psikologis, remaja mulai menunjukan ketertarikan kepada lawan jenis dalam masa pubertas (Jatmika, 2010). Pentingnya membekali remaja dengan informasi menjelang *menarche* ini terkait bahwa salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kesediaan atau kesiapan (sikap) menerima/melakukan sesuatu adalah pengetahuan (Fitriani, 2011).

Beberapa masalah kesehatan dapat terjadi bila remaja tidak siap untuk merawat organ reproduksi selama menstruasi antara lain ialah keputihan. Keputihan dapat diakibatkan oleh kurangnya perawatan remaja putri terhadap alat genitalia misalnya cara mencuci vagina yang tidak tepat, penggunaan celana yang tidak menyerap keringat, kebiasaan tidak mengganti celana dalam ataupun pembalut (Aulia, 2012).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurmawati dan Erawantini (2018) dengan judul Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan siswi SD dalam menghadapi *menarche*. Siswi dengan pengetahuan kurang (54,1%) lebih banyak dibandingkan pengetahuan baik (45,9%), siswi dengan kesiapan yang baik lebih banyak (54,1%) lebih banyak dibandingkan kesiapan kurang (45,9%), Siswi dengan kesiapan yang baik banyak terjadi pada siswi dengan pengetahuan baik (82,4%) dibandingkan siswi dengan pengetahuan kurang (30%). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Fretes, dkk (2020) dengan judul pengetahuan tentang menstruasi berhubungan dengan kesiapan mental pra-remaja dalam menjalani menstruasi didapatkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan mental remaja dalam menjalani menstruasi. Pengetahuan yang baik 60%, sedangkan yang tidak baik 40%.Selanjutnya, yang siap menjalani menstruasi 56% dan yang tidak siap 44%.

 Wilayah Tangerang selatan merupakan kota yang cukup padat penduduknya dan banyak juga sekolah dasar. Tangerang Selatan merupakan salah satu sekolah dasar negeri di Kota Tangerang Selatan yang terletak di sudut kota yang akses fasilitas kesehatan seperti puskesmas lumayan jauh. Hal ini kurang memungkinkan masyarakat, khususnya remaja sekitar mudah untuk mendapatkan informasi terkait informasi kesehatan. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa siswa sekaolah dasar yang berada di wilayah Tangerang Selatan belum pernah diberikan penyuluhan tentang menstruasi dan sebagian besar sisiwi telah mengetahui menstruasi namun belum bisa terbuka untuk bercerita tentang menstruasi. Dua siswi yang telah menstruasi malu ketika ditanya tentang pengalaman menstruasinya. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar di Kota Tangerang Selatan.

**METODE PENELITIAN**

 Penelitian ini menggunakan *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional,* dimana variabel independen dan dependennya diobservasi dalam satu waktu yang bersamaan. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 104 siswi*,* pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional startified random sampling,* didapatkan sampel sebanyak 86 siswi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang menstruasi dan variabel dependennya adalah kesiapan menghadapi *menarche.* Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah yang digunakan adalah uji *chi-square test* denga α ≤0,05. Penelitian ini telah lolos Uji Etik No, 043/PE/KE/FKK-UMJ/VIII/2020

**HASIL DAN BAHASAN**

 Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan tingkatan kelas. Adapun hasil analisis univariat dalam penelitian ini terdiri dari usia, tingkatan kelas, pengetahuan tentang menstruasi, dan kesiapan dalam menghadapi *menarche* dapat dilihat pada tabel berikut:

 **Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden**

 **(N=86)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** |  **N** |  **(%)** |
| 10 tahun | 44 | 51,2 |
| 11 tahun | 21 | 24,4 |
| 12 tahun | 18 | 20.9 |
| 13 tahun | 3 | 3,5 |

Tabel 1 Hasil penelitian berdasarkan usia responden, dari 86 responden didapatkan karakteristik usia didominasi oleh usia 10 tahun sebanyak 44 responden (51,2%).

Hal ini sesuai dengan teori mengenai usia bahwa usia remaja pada waktu *menarche* di Indonesia yaitu bervariasi antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata *menarche* pada usia 12 tahun 5 bulan (Munda *et all,* 2013). Sedangkan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia menarche di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukhoirotin dan Qomari (2017) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche* di Min Rejoso Peterongan Jombang yang menyatakan bahwa sebagian besar karakteristik usia siswi pada kelompok perlakuan berusia 11 tahun sebanyak 12 siswi (48%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berumur 11 tahun sebanyak 15 siswi (60%).

Pada usia 10-12 tahun merupakan tahapan remaja awal dimana remaja perempuan akan mendapatkan menstruasi pertamanya (menarche). Kurangnya informasi pada tahap ini akan membuat mereka tidak mengetahui bahwa *menarche* akan datang diusia mereka sehingga mereka tidak memiliki persiapan yang matang dalam menghadapi *menarche.*

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswi Berdasarkan Kelas di SDN Pondok Kacang Barat 01 Kota Tangerang Selatan**

**(N=86)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelas**  | **Frekuensi****(n)** | **Persentase** **(%)** |
| 4 | 32 | 37,2 |
| 5 | 39 | 45,3 |
| 6 | 15 | 17,4 |

Tabel .2 Berdasarkan tingkatan kelas responden, dari 86 responden menunjukan mayoritas kelas tertinggi yaitu kelas 5 sebanyak 39 responden (45,3%) dan mayoritas kelas terendah yaitu kelas 6 sebanyak 15 responden (17,4%). Hal ini sesuai dengan teori mengenai pendidikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Dan semakin rendah pendidikan seseorang akan mengahambat perkembangan sikap dalam menerima nilai-nilai baru (Nursalam, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abadi, D. R, dkk (2015) tentang hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* yang menyatakan bahwa hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden adalah siswi kelas V sebanyak 26 orang responden (74,9%). Hal ini dikarenakan peneliti pada penelitian ini lebih memilih responden yang berada pada tingkat kelas V dan IV sebagai perwakilan responden dari tiap-tiap SD yang diteliti.

Tingkat pendidikan mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang. Dan pendidikan sangat diperlukan untuk seseorang dalam menambah pengetahuan agar dapat mengaplikasikan ilmu yang dimilikinya kepada dirinya sendiri dan juga orang lain yang berada disekitarnya. Diharapkan dengan pendidikan tinggi pengetahuan tentang kesehatan lebih baik khususnya dalam hal pengetahuan tentang menarche sehingga lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

**Tabel 3.Distribusi Frekuensi Pengetahuan**

 **(N=86)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat Pengetahuan** | **Frekuensi****(n)** | **Persentase** **(%)** |
| Tidak Baik | 41 | 47,7 |
| Baik  | 45 | 52,3 |

Tabel. 3. Menunjukan tingkat pengetahuan tentang menstruasi, dari 86 responden didapatkan mayoritas tertinggi yaitu tingkat pengetahuan baik sebanyak 45 responden (52,3%) dan terendah yaitu tingkat pengetahuan tidak baik sebanyak 41 responden (47,7%).

Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan tentang menstruasi adalah ilmu yang didapatkan seseorang melalui pembelajaran atau informasi dari teman, keluarga, maupun buku yang membuat seseorang menjadi tahu dan memahami apa itu menstruasi. (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi pola pikir remaja tentang *menarche.* Jika pola pikir yang dibentuk remaja tentang *menarche* positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* artinya remaja akan lebih siap dalam menghadapi *menarche* (Fajri dan Khairani, 2010).

**Tabel 4.** **Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi Menarche**

 **(N=86)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat Kesiapan**  | **Frekuensi****(n)** | **Persentase** **(%)** |
| Tidak Siap | 36 | 41,9 |
| Siap  | 50 | 58,1 |

Tabel 4 menunjukan bahwa tingkat kesiapan menghadapi *menarche*, dari 86 responden didapatkan hasil responden yang siap dalam menghadapi *menarche* lebih banyak yaitu sebesar 50 responden (58,1%) dibandingkan responden yang tidak siap meghadapi *menarche* yaitu sebesar 36 responden (41,9%).

 Hal ini sesuai dengan teori tentang kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mengalami perubahan dan merupakan salah satu kematangan fisik yang akan dialami yaitu datangnya menstruasi pertama (menarche), menarche merupahkan lulruhnya dinding rahim karena tidak terjadi pembuahan sehingga darah akan keluar melalui tempat khusus wanita. Biasanya perubahan ini terjadi pada saat remaja putri menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun atau pada saat memasuki masa remaja awal, yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang) setiap bulannya (Fajri, dan Khairani, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche.* Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam menghadapi menarche.

**Tabel 5.** **Analisis *Chi-Square test* Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **pengetahuan Tentang Menstruasi** |  **Kesiapan Menghadapi Menarche** | **Total** | **OR****95 %** | **P-*Value*** |
|  | Tidak Siap | Siap |  | 10 (3,7-27,3) | 0,000 |
|  | N | % | N | % | N | % |
| Tidak Baik | 28 | 68,3 | 13 | 31,7 | 41 | 100 |
| Baik | 8 | 17,8 | 37 | 82,2 | 45 | 100 |

Hasil analisis diperoleh pengetahuan tentang menstruasi tidak baik dengan kesiapan menghadapi *menarche* tidak siap sebanyak 28 responden (68,3%), pengetahuan tentang menstruasi tidak baik dengan kesiapan menghadapi *menarche* siap sebanyak 13 responden (31,7%).

Hasil untuk pengetahuan tentang menstruasi baik dengan kesiapan menghadapi *menarche* tidak siap sebanyak 8 responden (17,8%), dan pengetahuan tentang menstruasi baik dengan kesiapan menghadapi *menarche* siap sebanyak 37 responden (82,2%).

Hasil pengujian statistik menggunakan uji Non-Parametik *Chi-Square test* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 < α 0,05 yang berarti Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche menarche pada siswi sekolah dasar di Kota Tangerang Selatan. Sementara dari hasir perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai Odd Ratio (OR) sebesar 10 yang artinya kelompok siswi yang memiliki pengetahuan tidak baik tentang menstruasi kemungkinan berisiko 10 kali lebih besar tidak siap menghadapi *menarche*. Secara statistik dapat dilihat dalam hasil tabel nilai p-value 0,000 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai alfa < α 0,05 yang artinya terdapat perbedaan kelompok siswi yang memiliki pengetahuan tidak baik tentang menstruasi dengan tidak siap menghadapi *menarche* dibanding dengan kelompok siswi dengan pengetahuan baik tentang menstruasi.

Penelitian yang dilakukan Nurmawati, dan Erawantini pun sama yang menyatakan bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan siswi SD tentang menstruasi dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SDN Tegalgede 01 Kabupaten Jember dengan nilai p *value* 0,026 (<0,05). Berdasarkan nilai r = 0,367 diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin siap siswi dalam menghadapi *menarche.*

Pengetahuan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, pendidikan dan lingkungan serta sumber informasi. Sumber informasi yang diperoleh remaja putri didapat dari media cetak, media elektronik, keluarga, dan tenaga kesehatan. Dan tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan dan menyerap informasi seperti hal-hal yang menunjang kesehtan. Remaja yang akan mengalami *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik karena perubahan yang terjadi pada saat menstruasi pertama dan menyebabkan remaja menjadi canggung.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan menurut peneliti-peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche.* Dari data diatas disebutkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang baik akan lebih siap dalam menghadapi *menarche* karena informasi dan pengetahuan yang cukup membuat mereka tidak takut dan lebih siap dalam menghadapi *menarche* yang akan dialami oleh dirinya sendiri.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penenlitian menunjukan dilakukan mengenai hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar terdapat ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche* Kota Tangerang Selatan:

Hasil uji statistik *Chi-Square test* dengan tabel distribusi 2x2 menunjukan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 < α 0,05 yang berarti Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche menarche pada siswi sekolah dasar Kota Tangerang Selatan. Sementara dari hasil perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai Odd Ratio (OR) sebesar 10 yang artinya kelompok siswi yang memiliki pengetahuan tidak baik tentang menstruasi kemungkinan berisiko 10 kali lebih besar tidak siap menghadapi *menarche*.

Hasil penelitain ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk sekolah dalam meningkatkan program penyuluhan atau konseling tentang kesiapan menghadapi menstruasi. Agar siswi memiliki pengetahuan dalam menghadapi menstruasi.

**RUJUKAN**

Abadi, D.R., Dewi, A. P., dan Nurchayati, S. 2015. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche”. JOM,* volume 2, No. 2.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekata*

 *Praktik.* Rineka Cipta, Jakarta.

*Aryani, R (2012). Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya, Jakarta: Salemba, Medika*

Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian.* Pustaka Belajar, Yogyakarta.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Badan Pusat Statistik Kementerian Kesehatan, 2013, *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja,* Agustus. Jakarta. .

Fajriannor, M. 2018. “Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pertama (*Menarche*) Pada remaja putri di kota banjarmasin”. *Dinamika Kesehatan Anak*, volume 9, No. 1.

Fiane, D.F., Tingginehe, V.A., dan Setiawan, H. 2020. “Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja Dalam Menjalani Menstruasi”. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal,*  Volume 10 No 1, Hal 1 – 10.

# KoranTangerang.com. 2018. *Jumlah Remaja di Tangsel Bertambah Pesat,* 24 November. Halaman 1. Tangerang Selatan.

Mukhoirotin, dan Qomari, P. N. 2017. “Pengaruh Pendidikan KesehatanTerhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche* Di Min Rejoso Peterongan Jombang”. *Jurnal EDUNursing,* volume 1, No. 1.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metode Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta, Jakarta*.*

Nurwati, I., dan Erawantini, F. 2018. “Tingkat pengetahuan Menstruasi dalam menunjang Kesiapan siswi sd menghadapi Menarche”. *Jurnal Kesehatan,* 12 (2) 2019, 136-142.

.