

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI  
TENTANG *MENARCHE* (MENSTRUASI PERTAMA)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
SISWI SEKOLAH DASAR**

**Tentika Happy Yunike<sup>1)</sup>, Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>**Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

<sup>2)</sup>**Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta**

Email : [Thentikahappy20@gmail.com](mailto:Thentikahappy20@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** *Menarche* didefinisikan sebagai menstruasi pertama kali yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* biasanya terjadi dalam rentang umur 11-12 tahun. Kecemasan menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche*, sehingga pentingnya edukasi kesehatan tentang *menarche* dengan media video animasi dapat mengatasi tingkat kecemasan pada siswi sekolah dasar.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh edukasi dengan media video animasi tentang *menarche* (menstruasi pertama) terhadap tingkat kecemasan siswi sekolah dasar. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen design pre and post test without control*. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden 30 siswi sekolah dasar. Hasil Penelitian : Hasil *pre test* menunjukkan kecemasan siswi mayoritas dalam kategori kecemasan tingkat berat, yaitu 25 responden (83,3 %), hasil *post test* menunjukkan tingkat kecemasan menurun mayoritas dalam kategori tingkat kecemasan tidak ada rasa cemas, yaitu 23 responden (76,7%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ . **kesimpulan :** Ada Pengaruh edukasi dengan media video animasi tentang *menarche* (menstruasi pertama) terhadap tingkat kecemasan siswi sekolah dasar.

Kata kunci : *Menarche*, Video animasi, Tingkat Kecemasan

UNDERGRADUATE DEGREE IN NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2023

**THE EFFECT OF EDUCATION WITH ANIMATED VIDEO MEDIA  
ABOUT MENARCHE (FIRST MENSTRUATION) ON THE ANXIETY  
LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

**Tentika Happy Yunike<sup>1)</sup>, Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> *Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta*

<sup>2)</sup> *Lecturer of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta*

Email : [Thentikahappy20@gmail.com](mailto:Thentikahappy20@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Introduction** : Menarche is defined as the first menstrual period, which often occurs between the ages of 10 and 16 or in early adolescence in the midst of puberty, before to the reproductive period. Menarche often happens between the ages of 11 and 12. Anxiety regarding menarche is a condition that is indicated by physical tension, worry and the belief that something unpleasant would occur during menarche; therefore, health education about menarche through animated video is important as a media to reduce anxiety in elementary school students.

**Purpose** : The objective of this study was to examine whether the anxiety level of elementary school students were affected by menarche (first menstruation) education using animated video media. **Method** : This study used a quasi-experimental design pre and post test without control. Total sampling was used, which included 30 elementary school students as respondents. **Research Results**: Pre-test results indicated that the majority of the anxiety level of female students fell in the category as “severe anxiety,” specifically 25 respondents (83,3%), whereas post-test results revealed that the majority of female students’ anxiety decreased into the category of “no anxiety,” specifically 23 respondents (76,6%). The Wilcoxon test yielded a p-value of  $0,000 < 0.05$ . **Conclusion** : Menarche (first menstruation) education through animated video media has an effect on the anxiety level of elementary school students.

**Keywords** : Menarche, Animated video, Anxiety Level

## PENDAHULUAN

*Menarche* didefinisikan sebagai menstruasi pertama kali yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati, 2017). *Menarche* biasanya terjadi dalam rentang umur 11-12 tahun. Dalam terakhir ini usia pada remaja yang mengalami *menarche* sudah bergeser ke usia yang lebih muda, hal ini disebabkan karena semakin baiknya nutrisi dan kesehatan pada generasi sekarang (Wiknjosastro, 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2016) usia anak yang mendapat *menarche* pada usia diatas 12 tahun yaitu sebanyak 61,8 % dengan rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun. Prevalensi anak yang mengalami menstruasi pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 17,2%. Sedangkan prevalensi terjadinya *menarche* dini (usia *menarche* dibawah 12 tahun ) yaitu sebanyak 5,2 %. Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* diatas umur 13 tahun.

Kecemasan menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche*. Penyebab pasti munculnya kecemasan dalam menghadapi *menarche* diantaranya adalah hormonal pada tubuh wanita, yaitu ketidakseimbangan antara

hormon estrogen dan progesteron. Kecemasan yang tidak diatasi segera akan dapat menimbulkan berbagai respon kecemasan, antara lain gelisah, keringat dingin, takut, dan berbagai gangguan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Yani, 2016). Faktor-faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam menghadapi *menarche* yaitu pengetahuan, usia *menarche*, dukungan orang tua, sumber informasi, ketidaksiapan (Desi, 2016). Kurangnya pendidikan kesehatan akan mengakibatkan kecemasan pada remaja saat menghadapi *menarche*, sumber informasi bisa di dapatkan dari orang tua, petugas kesehatan, guru, teman sebaya, kakak perempuan dan leaflet (Winarti, 2017).

Berbagai cara yang akan dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* yang terdiri dari, memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*, teknik relaksasi terapi spiritual dengan berdzikir akan mengurangi cemas menghadapi *menarche*, mendengarkan musik religi yang diberikan kepada remaja putri untuk mengurangi rasa sakit saat menghadapi menstruasi, memberikan tayangan audio visual berupa menayangkan video animasi yang berisi tentang *menarche* (Anindia, 2020).

Pendidikan kesehatan memerlukan media dalam menyampaikan materi yang akan diberikan, beberapa macam media dalam pendidikan kesehatan yaitu dengan menggunakan media cetak seperti *leaflet*, lembar balik, dan poster. Bisa juga dengan menggunakan media elektronik seperti video, *slide*, dan sebagainya (Nurmala et al., 2018).

Salah satu media yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah video animasi. Media video animasi merupakan salah satu jenis media audiovisual karena media ini mengandalkan indera penglihatan dan pendengaran (Harismanto, 2019). Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video akan lebih menarik keingintahuan dan meningkatkan motivasi bagi yang menonton. Gambar yang bergerak terlihat nyata dan lebih efisien karena mengkomunikasikan pesan dengan cepat, menggunakan media video lebih efektif dari cara lain, agar membuat penonton lebih berkonsentrasi (Lutfianti, 2018). Media menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, efektif dan psikomotor dapat dipercepat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 12 April 2022 di Sekolah Dasar Negeri 2 Tengger menunjukkan terdapat 17 siswi yang menyatakan kurang memahami tentang *menarche* dan 3 siswi menyatakan mengetahui tentang *menarche*. Selanjutnya ketika peneliti menerangkan secara sepintas tentang *menarche*, terdapat 10 siswi yang menyatakan takut dan cemas saat nanti kedatangan *menarche* tersebut.

Sedangkan saat wawancara peneliti terhadap 2 siswi kelas VI yang sudah mengalami menstruasi pertama kali menyatakan bahwa pada saat pertama kali mengalami menstruasi siswi menangis, merasa takut dengan keluarnya darah dari alat reproduksi. Kecemasan, kekhawatiran, rasa sakit juga dirasakan pada perut bagian bawah, merasa mual, nyeri pada payudara. Siswi juga menyatakan sebelum mengalami menstruasi orang tua tidak pernah menceritakan mengenai kejadian menstruasi yang akan dialami seorang perempuan. Siswi tersebut juga menyatakan tidak masuk sekolah karena cemas dengan keadaannya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental*, dengan desain *pre test-post test* dengan *without control*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 November 2022, di SD Negeri 2 Tengger. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan *total sampling* merupakan pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama populasi kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Table 1.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, November 2022 (n=30)

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
11	17	56,7
12	13	43,3
Total	30	100

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan table 1.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini paling banyak yaitu siswi berusia 11 tahun sebanyak 17 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Proverawati & Misaroh (2017) 95% wanita remaja di Indonesia seorang wanita remaja mendapat *menarche* rata – rata pada usia 12 tahun. Usia *menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat menstruasi pertama pada usia yang lebih muda.

Masa pubertas merupakan suatu perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual menuju tercapainya kemampuan reproduksi,

pada perempuan ditandai haid atau menstruasi. Remaja putri yang masuk masa pubertas akan mengalami *menarche*, dimana didefinisikan sebagai menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Dalam rentang waktu ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk pertumbuhan serta kematangan dari fungsi organ reproduksi (Proverawati, 2017).

Menurut opini peneliti Informasi tentang menstruasi tersebut harus diketahui oleh remaja putri sedini mungkin, jauh sebelum remaja mengalami menstruasi pertama, agar mereka dapat mendeteksi secara mandiri kondisi normal atau timbulnya gangguan menstruasi seperti premenstrual syndrome, dismenore, metrohagia dan menorhagia atau gangguan siklus menstruasi; polimenore, oligomenore dan amenore, sehingga mereka dapat menentukan kapan mereka harus mendatangi tenaga kesehatan.

Table 1.2  
Tingkat Kecemasan Siswi Sebelum  
dilakukan Edukasi Kesehatan

	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	5	16,7
Berat	25	83,3
Total	30	100

(Data Premier, 2022)

Berdasarkan table 1.2 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) pada penelitian ini yaitu kategori berat sebanyak 25 responden (83,3%).

Perasaan cemas jika tidak segera ditanggulangi akan menjadi masalah yang serius pada anak. Kecemasan anak pada *menarche* ini salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya informasi. Remaja yang belum mendapatkan pengetahuan dan informasi yang benar tentang menstruasi akan memiliki

informasi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Yusuf, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dan Palila pada tanggal 7 Desember 2018 di SDN 2 Sidomoro Gresik kelas IV, V, dan VI pada usia 9-12 tahun didapatkan 21 siswi yang belum mengalami *menarche* bahwa respon siswi saat mendapat *menarche* yaitu kaget dan takut karena baru untuk pertama kalinya mengalami menstruasi, siswi merasa bingung terhadap tindakan yang dilakukan saat menghadapi *menarche*, kurikulum pembelajaran di sekolah belum menunjang pengetahuan anak SD kelas IV, V dan VI tentang reproduksi khususnya tentang kesiapan menghadapi *menarche* dan pengetahuan menstruasi sangat kurang dan belum pernah diadakan edukasi kesehatan tentang *menarche* disekolah baik dari guru maupun dari instansi kesehatan seperti puskesmas. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi kesehatan tentang *menarche* dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche* (Hidayah & Palila, 2018).

Sehingga diperlukan penanganan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada anak yang mengalami *menarche* salah satunya yaitu pemberian edukasi mengenai informasi tentang menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dalam Joti (2018) bahwa pengetahuan memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya dimana pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Hal ini berarti bagi siswi yang memiliki pengetahuan buruk tentang menstruasi perlu banyak paparan informasi supaya memiliki kesiapan dalam menghadapi

*menarche* untuk mengurangi rasa cemas tersebut.

Menurut opini peneliti kesiapan menghadapi menstruasi pertama adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal. Banyak remaja yang merasa takut dalam menghadapi menstruasi pertama, sehingga remaja harus dipersiapkan secara individu dalam menghadapi perubahan tersebut.

Table 1.3  
Tingkat Kecemasan Siswi Setelah  
dilakukan Edukasi Kesehatan

	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada rasa cemas	23	76,7
Ringan	7	23,3
Total	30	100

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) pada penelitian ini dalam kategori tidak ada rasa cemas sebanyak 23 responden (76,7 %). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan pada siswi berkurang setelah diberikannya edukasi. Hal ini dikarenakan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang *menarche*, responden dapat memahami lebih jelas dan rinci tentang *menarche* serta hal-hal yang berkaitan dengan *menarche* secara keseluruhan. Pengetahuan yang sudah diperoleh dan sesudah diberikan eukasi tentang *menarche* akan bertambah dan

dapat mempengaruhi tingkat kecemasan oleh responden.

Menurut Susanti (2018) pemberian edukasi dapat menstimulasi sensori dan dapat membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya. Edukasi kesehatan atau pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan.

Menurut opini peneliti anak perempuan dikatakan siap apabila mampu menerima peristiwa *menarche* serta berbagai perubahan fisik yang menyertainya sebagai hal yang wajar dan akan dialami setiap perempuan normal. Anak perempuan yang tidak siap, menganggap peristiwa *menarche* sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, menimbulkan perasaan tidak nyaman, tidak berdaya, menakutkan, traumatis dan berusaha untuk menghindarinya sehingga anak menjadi cemas ketika menghadapi *menarche*. Penggunaan media video dapat mendukung remaja dalam menghadapi menstruasi pertama, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama dipengaruhi oleh paparan informasi yang didapatkan dari media informasi seperti televisi, radio, majalah atau jurnal.

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 2.1

Uji Bivariat Wilcoxon Signed Ranks  
Test Pengaruh Edukasi Kesehatan  
dengan Media Video Animasi Tentang  
*Menarche* Terhadap Tingkat Kecemasan  
Siswi Sekolah dasar (n=30)

Z	p value
-4.956	0,000

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 2.1 dapat diketahui hasil uji statistic dengan uji

Wilcoxon menunjukkan p value (0,000) < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) terhadap tingkat Kecemasan siswi sekolah dasar. . Dimana dalam analisis data yang sudah dibahas sebelumnya membuktikan bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan edukasi mengenai *menarche* dengan media video animasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Joti Butarbutar (2018) pemberian edukasi merubah perilaku seseorang karena selain diberikan dengan metode ceramah secara langsung dengan pendekatan interpersonal, responden juga diberikan media seperti leaflet, booklet yang dapat membantu dalam proses belajar. Sehingga dapat mengurangi sikap cemas pada seorang remaja dalam menghadapi menstruasi sehingga melalui edukasi terstruktur tentang menstruasi responden siap dalam menghadapi *menarche*. Hasil penelitian ini membuktikan pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan siswi usia 10-12 tahun dalam menghadapi *menarche*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap cemas siswi dalam menghadapi *menarche*.

Media video merupakan media yang menyajikan tampilan gambar bergerak yang berbentuk dari sekumpulan gambar yang disusun secara beraturan mengikuti alur pergerakan yang telah ditentukan pada setiap pertambahan hitungan waktu yang terjadi. Video merupakan suatu media yang efektif untuk membantu pembelajaran, baik untuk pembelajaran masal, individual, maupun berkelompok, selain itu media video memiliki keunggulan seperti lebih banyak dan mudah dikenali masyarakat serta dapat

menarik perhatian masyarakat, dengan media video dapat mengikutsertakan dua panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran, menghemat waktu dan dapat diputar atau diulang-ulang setiap waktu, selain itu ukuran tampilan video sangat fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan, yaitu dengan cara mengatur jarak antara layar dan pemutar (Daryanto, 2016).

Menurut opini peneliti keadaan cemas yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan anak tidak siap menerima datangnya *menarche*. Akibatnya ketidaksiapan menghadapi *menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, gejala-gejala yang muncul seperti rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya berupa pusing dan perasaan kekhawatiran yang berkelanjutan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

## KESIMPULAN

### 1. Karakteristik Usia Responden

Pada penelitian rata-rata responden berusia 11 tahun dengan jumlah 17 responden (56,7%), dan untuk usia 12 tahun dengan jumlah 13 responden (43,3%).

### 2. Tingkat Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Edukasi Tentang *Menarche*

Mayoritas tingkat kecemasan sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) pada penelitian ini yaitu kategori berat sebanyak 25 responden (83,3%). Sedangkan siswa dengan kategori cemas sedang (16,7%).

### 3. Tingkat Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Edukasi Tentang *Menarche*

Pada penelitian ini mayoritas tingkat kecemasan setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) pada penelitian ini dalam kategori tidak ada rasa cemas sebanyak 23 responden (76,7 %)

4. Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi Tentang *Menarche* (Menstruasi Pertama) Terhadap Kecemasan Siswi Sekolah Dasar  
Dengan hasil analisa data statistik uji Wilcoxon menunjukkan p value  $(0,000) < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* (Menstruasi Pertama) terhadap tingkat Kecemasan siswi sekolah dasar.

#### SARAN

1. Bagi Sekolah  
Diharapkan edukasi menggunakan video animasi tentang *menarche* dapat digunakan sebagai referensi pemberian informasi pada siswi yang akan mencapai masa pubertas untuk mengurangi kecemasan
2. Bagi Siswa  
Diharapkan melalui penelitian ini remaja yang akan memasuki *menarche* tidak memiliki kecemasan berlebih dan lebih memiliki kesiapan dalam menghadapinya
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan dapat menjadi sumber literatur pemberian informasi tentang *menarche* pada siswi di Sekolah Dasar
4. Bagi Peneliti Lain  
Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi atau acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut khususnya bagi pihak lain yang ingin menggabungkan video

animasi sebagai media pemberian edukasi pada siswi di sekolah dan menambahkan kriteria inklusi dan variabel pada derajat kecemasan .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Desi, Ferika. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri saat Mengalami *Menarche* di SMP Jaya Karma Kec. Bringin Kab. Serdang: Universitas Sumatera Utara.
- Ernawati, S. (2016). Anxiety Of School-Age Childre (10 – 12 Years) Face *Menarche* At Mojoroto Village Kediri City. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1) : 66–72.
- Fatmawati , Lilis. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journal of Ners Community*. Volume 13, Nomor 01, Juni 2022 Hal. 51 – 63
- Fatmawati , Lilis. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journal of Ners Community*. Volume 13, Nomor 01, Juni 2022 Hal. 51 – 63
- Joti. (2018). Pengaruh Pemberian Edukasi Terstruktur Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Kelas Iv Dan V Dalam Menghadapi *Menarche* Di Sdn 106453 Sukadamai Kabupaten Sedang Bedagai Tahun 2018
- Muchtar, H.M. 2017. Model Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam kesiapan Menghadapi *Menarche* di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. Vol 11. No. 1.



- Muchtar, H.M. 2017. Model Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. Vol 11. No. 1.
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat).  
<<http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>>
- Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam.2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*/Nursalam. Jakarta: Salemba Medika,
- Prawirohardjo, Sarwono, 2014, *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, M. 2017. *Menarche, Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Savitri, Ramaiah. 2016. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti. (2018). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi usia 10-12 Tahun Dalam Menghadapi Menarche di SDN Sidomulyo 04 Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Ngudi Walyuno.
- Utari, E.P.2017. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V SD Negeri 16 Pontianak*. *Jurnal ProNers*,31(1).