



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS VII SMPN 3 MARANG

Syarifah Sahirah¹, Nurhayani², Ummu Kalsum³, Yenni⁴

^{1,3,4} Program Studi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

² Diploma 3 Kebidanan STIKES Bakti Utama Pati

Public Health and Medicine Journal (PAMA)
2024. Vol. 2(2), 1-8
issn: 2987-0054
Reprints and permission:
<http://>

* E-mail: syarifahsahirah@yahoo.co.id

Abstrak

Pendidikan kesehatan adalah upaya dan kegiatan yang dilakukan oleh perawat sebagai salah satu bentuk implementasi keperawatan pada individu, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan klien mencapai kesehatan yang optimal. Remaja putri yang mengalami menarche butuh proses penyesuaian diri dengan perubahan yang dialami sehingga menimbulkan respon berupa kebingungan, rasa cemas, sedih, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan remaja putri menghadapi menarche di SMPN 3 Marang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen. Metode penelitian Pre-eksperimental design ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan *Contextual Teaching and Learning (CTL)*. Bentuk desain yang digunakan oleh peneliti yaitu One Group Pretest Post test. Populasi dalam penelitian adalah semua siswi kelas VII di SMPN 3 Marang Pangkep dengan jumlah 74 siswi, Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang siap untuk diteliti sebanyak 22 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji analisis pada penelitian ini menggunakan uji statistik paired T test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dibuktikan dengan menurunnya presentase kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan dengan kecemasan sedang 54,5% dan setelah diberikan pendidikan menjadi tidak ada kecemasan 27,3% menghadapi menarche. Ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai P value $0,000 < 0,05$.

Dari hasil penelitian ini disarankan peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih jauh hal-hal yang mempengaruhi tingkat kecemasan remaja menghadapi menarche dan melakukan pemberian edukasi secara rutin dan berkelanjutan.

Kata Kunci: 1) Pendidikan kesehatan, 2) Tingkat kecemasan, 3) Menarche

Abstract

Health education is the efforts and activities carried out by nurses as a form of implementation of nursing for individuals, families and communities to improve clients' ability to achieve optimal health. Adolescent girls experiencing menarche need a process of adapting to the changes they are experiencing, resulting in responses in the form of confusion, anxiety, sadness, stress, and even irritability and emotionality. The aim of the research was to find out whether there was an influence of health education on the anxiety of young women facing menarche at SMPN 3 Marang.

The type of research used is pre-experimental. This pre-experimental design research method was carried out on one group, namely the experimental group which received treatment using Contextual Teaching and Learning (CTL). The design form used by researchers is One Group Pretest Post test. The population in the study were all class VII students at SMPN 3 Marang Pangkep with a total of 74 students. The sample taken in this study was part of the population that was ready to be studied, namely 22 respondents taken based on inclusion and exclusion criteria. The analysis test in the research used the paired T test statistical test.

The results of the study showed a decrease in anxiety levels as evidenced by a decrease in the percentage of female students' anxiety before being given education with moderate anxiety from 54.5% and after being given education to no anxiety, 27.3% facing menarche. There is a significant influence between anxiety and before and after health education with a P value of $0.000 < 0.05$. From the results of this study, it is recommended that future researchers study further the things that influence the level of anxiety in teenagers facing menarche and provide regular and ongoing education.

Keywords: 1) Health Education ; 2) Anxiety level ; 3) Menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan proses dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, termasuk fisik, psikologis, dan intelektual. Terdapat perubahan yang sangat nampak adalah perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif, dan psikososial yang terjadi secara alami dan terkadang membuat remaja tidak menyadari atau tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai perubahan-perubahan tersebut, sehingga menyebabkan rasa cemas dan malu. Untuk mengurangi kecemasan tersebut, penting bagi orang tua dan tenaga pengajar di sekolah untuk memberikan pengetahuan yang benar mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas remaja (Nasution & Samosir, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja adalah mereka yang berusia

antara 10 hingga 19. Menarche terjadi antara usia 11 dan 13, dan populasi pemuda dunia diperkirakan sekitar 1,2 miliar orang, atau 18% dari total populasi (WHO, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Rikesdas, menstruasi terjadi pada usia rata-rata 13 tahun di Indonesia, dengan menstruasi pertama terjadi pada usia 9 tahun dan terakhir pada usia 17 tahun.

Jumlah generasi muda Indonesia adalah 67 juta jiwa, atau 24 persen dari jumlah total penduduk penduduk, menurut statistik sensus penduduk tahun 2020, menjadikan pemuda sebagai fokus utama pembangunan nasional (Badan Pusat Statistik, 2020). Sedangkan di Indonesia, sekitar 45.351.348 jiwa atau 16,91% dari jumlah penduduk Indonesia adalah remaja berusia 10-19 tahun (Kemenkes, 2019). Pada kelompok usia remaja putri, yaitu usia 15-19 tahun, persentase mereka sebanyak 7,89%. Ini menunjukkan bahwa sekitar 7,89 dari setiap 100 remaja putri berada dalam

kelompok usia ini. Sementara itu, kelompok usia sebelumnya, yaitu usia 10-14 tahun, memiliki persentase sebanyak 8,12%. Hal ini mengindikasikan bahwa sekitar 8,12 dari setiap 100 remaja putri berada dalam kelompok usia ini (BPS Indonesia, 2022).

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018), remaja putri di Sulawesi rata-rata mengalami menstruasi pertama pada usia 13 tahun. Sekitar 0,1 persen remaja putri di Provinsi Sulawesi Selatan mengalami menarche dini pada usia 6 hingga 8 tahun, dan sekitar 26,3 persen remaja putri lainnya mengalami menarche pada usia 14 tahun dan lebih tua. Menurut statistik BPS Sulawesi Selatan, jumlah remaja usia 10 hingga 14 tahun pada tahun 2019 mencapai 801.873, dengan 409.791 laki-laki dan 192.082 perempuan.

Menarche adalah periode menstruasi awal yang ditandai dengan munculnya perubahan secara fisiologi yang meliputi perubahan fisik dan mental. Berbeda dengan perubahan bertahap lain yang menyertai pubertas, menarche terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga menarche memberikan pengalaman yang tekas positif bagi Sebagian remaja putri. Ketika anak perempuan mengalami menarche, sekitar 64,9% dari mereka menceritakan hal tersebut kepada ibu sebagai orang tua sekaligus sebagai orang yang paling mereka percayai, ada juga dari mereka yang menceritakan kepada saudara perempuannya yaitu sekitar 22,2%, dan sisanya 6,7% mereka menceritakan pengalaman menarche kepada teman sebaya (Sisilia, 2020).

Berdasarkan penelitian Rahayu Ayu, Sarwinanti dan Warsiti (2015) mengatakan bahwa, siswi umumnya mengalami kecemasan dalam menghadapi menarche, kecemasan tinggi sebanyak 32,78%, cukup tinggi 32,79%, dan kecemasan rendah 14,76%. Pada kondisi tersebut siswi perlu diberikan layanan pengetahuan yang sesuai agar kecemasannya dapat berkurang, sehingga lebih mampu berfikir

yang positif terhadap datangnya menarche.

Remaja putri yang mengalami menarche butuh proses penyesuaian diri dengan perubahan yang dialami sehingga menimbulkan respon berupa kebingungan, rasa cemas, sedih, stress, sampai dengan mudah marah dan emosional. Perasaan cemas yang berlebihan pada saat menghadapi menarche akan berdampak pada belajar anak yang menjadi terganggu karena membayangkan menstruasi yang semakin dekat, dengan adanya perubahan tersebut, remaja putri yang mengalami menarche butuh pendampingan berupa pemberian informasi melalui Pendidikan Kesehatan (Sainah dkk, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 3 Marang Pangkep didapatkan jumlah data siswi kelas VII sebanyak 74 siswi. Pada saat itu peneliti melakukan wawancara langsung dengan Guru Bimbingan Konseling dan disampaikan bahwa remaja putri di sekolah membutuhkan pemberian informasi yang tepat, melihat kondisi sekolah yang letaknya jauh dari keramaian, serta sarana dan prasarana yang masih terbatas membuat siswi remaja putri sulit mengakses informasi mengenai Pendidikan kesehatan reproduksi.

Beberapa Pelajaran seperti Mata Pelajaran Biologi membahas mengenai sistem reproduksi namun tidak secara sfesifik, dan juga di sekolah mereka sangat jarang dilakukan penyuluhan ataupun pemberian edukasi mengenai Kesehatan Reproduksi. Selain itu didapatkan informasi tambahan terkait jumlah siswi yang mengalami haid pertama kali ketika di Sekolah, dari keseluruhan jumlah siswi tercatat sebanyak 27 siswi pernah mengalami haid pertama (Menarche) di Sekolah periode 2018-2022 hal itu memberikan pengaruh negative pada siswi karena mereka merasa malu untuk bergerak, merasa terganggu dan cemas dengan apa yang akan dilakukan.

Berdasarkan Hasil Studi pendahuluan yang

dilakukan peneliti pada tanggal 5 Maret 2024 di SMPN 3 Marang Pangkep terdapat siswi remaja putri kelas VII sebanyak 74 orang. Pada saat pengambilan Data dengan melakukan wawancara terhadap 8 orang yang mengalami menarche didapatkan data bahwa 6 (60%) orang remaja merasa cemas mereka mengatakan bahwa mereka malu untuk menceritakan hal tersebut kepada orang tua, tidak senang memakai pembalut, mereka merasa jijik dan tidak bebas untuk bergerak. Sedangkan 2 (20%) orang mengatakan bahwa mereka sudah masuk usia dewasa, menstruasi adalah hal yang normal untuk seorang wanita. Dari informasi yang didapatkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kecemasan remaja putri menghadapi menarche di SMPN 3 Marang pangkep.

METODE

Jenis penelitian pra eksperimental design. Pree ksperimen ini seringkali dianggap sebagai eksperimen yang belum sungguh, karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen. Metode penelitian Pre-eksperimental design ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan Contextual Teaching and Learning (CTL). Bentuk desain yang digunakan oleh peneliti yaitu One Group Pretest Post test. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang siap untuk diteliti sebanyak 22 siswi SMPN 3 Marang Pangkep. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel dibatasi berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018)

HASIL

Tabel 1 Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan di SMPN 3 Marang Pangkep

Variabel	N (22)	%
Tingkat kecemasan		
Tidak ada kecemasan	0	0
Cemas ringan	8	36,4
Cemas sedang	12	54,5
Cemas berat	0	0
Panik	2	9,1

Sumber Data : Primer,2024

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan kecemasan tertingi pada tingkat cemas sedang sebesar (54,5%) dan paling sedikit yaitu pada tingkat panik (9,1%).

Tabel 2 Distribusi tingkat kecemasan Responden menghadapi menarche Sesudah perlakuan di SMPN 3 Marang Pangkep

Variabel	N(22)	%
Tingkat kecemasan		
Tidak ada kecemasan	6	27,3
Cemas ringan	16	72,7

Sumber Data : Primer,2024

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat dilihat tingkat kecemasan responden sesudah perlakuan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche yaitu pendidikan kesehatan tentang menarche pada remaja putri,kecemasan responden menjadi menurun dan terdapat pula responden yang tingkat kecemasanya hilang yakni kecemasan ringan sebesar (72,7 %) dan tidak ada kecemasan yaitu sebesar (27,3%).

Tabel.3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menarche terhadap tingkat Kecemasan menghadapi Menarche di SMPN 3 Marang Pangkep

Variabel	Mean	T	df	P
Pre test	13.727	7.617	21	0,000
Post Test				

Sumber Data : Primer,2024

Berdasarkan hasil dari tabel diatas menggunakan Uji Statistic Paired T test dapat dilihat bahwa nilai t-hitung sebesar 7.617. Adapun t-tabel dengan $df = 21$ yaitu sebesar 1.372 hal itu menunjukkan bahwa nilai t-hitung $>$ t-tabel yang artinya H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan siswi menghadapi menarche di SMPN 3 Marang Pangkep. Selain itu dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dengan hasil perhitungan signifikan nilai P yaitu 0,000 artinya $P < 0,05$.

PEMBAHASAN

Pada penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat Kecemasan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas VII SMPN 3 Marang Pangkep” telah dilakukan pengolahan data 2 kali dengan analisis Univariat dan Bivariat. Hasil analisis dilakukan untuk menggambarkan hasil distribusi tingkat kecemasan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan kuesioner.

1. Tingkat Kecemasan sebelum diberikan pendidikan Kesehatan pada siswi kelas VII

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 12 siswi mengalami kecemasan sedang dengan presentase (54,5%), terdapat 8 siswi mengalami kecemasan ringan dengan presentase (36,4%), selanjutnya 2 siswi merasa panik dengan presentase (9,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Israini dkk, (2019) sebelum diberikan pendidikan terdapat siswi yang mengalami kecemasan berat (54,5%). cemas sedang (25,8%) dan cemas ringan (9,7%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai P Value 0,000 T tabel (1,761) yang menyatakan bahwa pada tingkat kecemasan 95% ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan siswi menghadapi menarche.

Dalam Yuniza (2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan 54.15 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan 38.02 sedangkan p value = 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan kecemasan secara signifikan antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peneliti menyatakan bahwa Sebelum diberikan pendidikan kesehatan kebanyakan siswi belum memahami tentang menarche.

Hal ini disebabkan karena siswi belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang menarche. Hasil penelitian yang didapatkan dari data kuesioner kecemasan bahwa sebelum menghadapi menarche dirasakan adanya perasaan gelisah, atau gugup dan cemas dari biasanya, mudah marah, tersinggung atau panic, kedua tangan dan kaki sering gemetar, tangan dingin dan basah oleh keringat dan merasa jantung berdebar-bedar dengan keras dan cepat.

2. Tingkat Kecemasan setelah diberi pendidikan kesehatan pada siswi kelas VII

Berdasarkan penelitian menunjukkan hasil diketahui bahwa tingkat kecemasan siswi setelah diberikan pendidikan dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche yaitu pendidikan kesehatan

tentang menarche pada remaja putri, kecemasan responden menjadi menurun dan terdapat pula responden yang tingkat kecemasannya hilang yakni kecemasan ringan sebesar (72,7 %) dan tidak ada kecemasan yaitu sebesar (27,3%). Hal ini didapatkan setelah siswi diberikan pendidikan dan dibagikan kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan siswi kelas VII. Sejumlah siswi mengatakan bahwa rasa cemas menjadi berkurang setelah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait menarche.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniza, (2019) Berdasarkan distribusi frekuensi dari 53 responden bahwa rata-rata kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 38.02 dengan nilai standar deviasi setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 7.266.

Dalam Ernauli (2020) penelitian yang dilakukan oleh Oktarina, (2016) bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dimana subyek penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan yang paling banyak berada pada kategori tidak cemas yaitu sebanyak 49 responden (81,7%). Dapat diketahui bahwa dari hasil post test didapatkan jumlah siswi hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan ringan 11 siswi (55%) dan nilai tingkat kecemasan terkecil yaitu tidak cemas dan berat sebanyak 2 siswi (10%). Pendidikan secara formal dikatakan sebagai suatu bentuk proses penyampaian bahan atau materi pendidikan oleh pendidik kepada peserta didik sebagai sarana guna mencapai perubahan tingkahlaku sebagai tujuan. Secara umum pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan guna mempengaruhi orang lain sebagai objek baik individu, kelompok maupun masyarakat untuk melakukan hal yang menjadi harapan pelaku pendidikan. Pemberian penyuluhan di tingkat sekolah

khususnya pada remaja yang belum mendapatkan menstruasi sangat penting, hal ini dapat dilihat dari hasil pre test dan post test yang dilakukan dengan hasil ada penurunan tingkat kecemasan pada siswi kelas VII.

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan pada Siswi Kelas VII

Berdasarkan Hasil distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dibuktikan dengan menurunnya presentase kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan dengan kecemasan sedang 54,5% dan setelah diberikan pendidikan menjadi tidak ada kecemasan 27,3% menghadapi menarche. Hal ini dapat dikatakan Ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai P value $0,000 < 0,05$.

Peneliti mengatakan adanya suatu penurunan kecemasan yang terjadi antara kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan ini juga dapat diakibatkan paparan media informasi. Paparan informasi tersebut dapat diterima pada saat bersamaan dengan waktu penelitian tentang menarche. Hal ini dapat terjadi mengingat selama penelitian ada pengawasan yang dilakukan kepada subjek penelitian, baik yang dilakukan oleh pihak institusi ataupun pihak peneliti.

Ansietas atau cemas merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada suatu yang

buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Lestari Titik, 2015).

Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya meningkatkan pengetahuan siswi yang dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi menarche. Stuart dan Sudden (2009) menyatakan salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang menarche. Pengetahuan memberi pengaruh terhadap tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche dan pengetahuan akan meningkat jika diberi pendidikan kesehatan (dalam jurnal Oktarina, 2016).

Pendidikan kesehatan adalah upaya dan kegiatan yang dilakukan oleh perawat sebagai salah satu bentuk implementasi keperawatan pada individu, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan klien mencapai kesehatan yang optimal. Pendidikan kesehatan sangat penting diberikan oleh perawat untuk mengubah perilaku individu, keluarga dan masyarakat sehingga mencapai perilaku hidup sehat. Melalui pendidikan kesehatan yang diberikan diharapkan individu, keluarga dan masyarakat dapat mengalami perubahan dalam cara berfikir, cara bersikap maupun cara perilaku sehingga dapat membantu mengatasi masalah keperawatan yang ada, membantu keberhasilan terapi medik yang dijalani, mencegah terjadinya atau terulangnya penyakit dan membujuk perilaku hidup sehat (Niman Susanti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan literatur yang dilakukan oleh peneliti sangat mendukung tentang manfaat pendidikan kesehatan terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VII. Namun demikian, hal tersebut bukan berarti menyatakan

bahwa pendidikan kesehatan adalah satu-satunya cara yang dapat dilakukan. Selain pendidikan kesehatan, masih ada intervensi non farmakologi lain yang dapat diaplikasikan dalam upaya penurunan tingkat kecemasan seperti relaksasi nafas dalam, terapi musik, aromaterapi lavender, dan dukungan baik dari perawat itu sendiri maupun dari keluarga.

SIMPULAN

1. Distribusi tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada siswi kelas VII SMPN 3 Marang dalam kategori Kecemasan sedang oleh 12 siswi dengan presentase 54,5% dan 2 siswi dalam kategori Panik dengan presentase 9,1%
2. Distribusi tingkat kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi kelas VII SMPN 3 Marang dalam kategori kecemasan ringan 16 siswi dengan presentase 72,7 % dan 6 siswi Tidak ada Kecemasan dengan presentase 27,3 %
3. Ada pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan siswi kelas VII SMPN 3 Marang dengan nilai t-hitung sebesar 7.617. Adapun t-tabel dengan df = 21 yaitu sebesar 1.372 hal itu menunjukkan bahwa nilai t-hitung > t-tabel dengan nilai P value $0,000 < 0,05$.

SARAN

1. **Untuk Universitas Mega Buana Palopo**
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau bukti ilmiah, sehingga dapat lebih meningkatkan kemampuan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja saat menghadapi menarche.
2. **Untuk Praktisi SMPN 3 Marang Pangkep**
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan pemberian edukasi atau penyuluhan

ditingkat sekolah dengan maksud mencegah terjadinya permasalahan psikologi pada remaja.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu menggali dalam hal-hal yang mungkin menyebabkan adanya perasaan cemas pada remaja saat menghadapi menarche dan juga mampu membagi ilmu atau hasil penelitian pada Mahasiswa di lingkup keluarga, maupun masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2019). *Adolescence And Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (6th Ed.). Pearson
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment Of Anxiety Disorders. *Dialogues In Clinical Neuroscience*, 19(2), 93-107.
- 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).
- FEMMY, F., & TRIANA TANDIAYUK, G. I. T. A. (2023). *HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMP FRATER MAKASSAR* (Doctoral Dissertation, STIK Stella Maris Makassar).
- Fajriannor, M. (2018). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Remaja Putri Di Kota Banjarmasin. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 9(1), 65-74.
- Hayono, Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing, Yogyakarta
- Kurniawan, R. W. (2019). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI MENARCHE. *DIII Keperawatan*.
- Meliyana, E., Agustina, L., Rukmana, A. (2021). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS VII SMP NOER HIDAYAH BEKASI 2020.
- Marcell, A. V., & Ford, C. A. (2017). Pubertal Development And Educational Outcomes. *The Journal Of Adolescent Health*, 61(3), 271-272. Doi:10.1016/J.Jadohealth.2017.06.017
- Mayo Clinic. (2021). Anxiety Disorders. Diakses Pada 5 Februari 2024, Dari <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Marliani, Rosleny. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Pustaka Setia, Bandung
- Niman, Susanti. (2020). *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*, CV Trans Info Media, Jakarta
- Oktarina. (2016). *Jurnal : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sdn Demakijo I Sleman*
- Proverawati, A., Misaroh, S. 2017. *Menarche Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rahayu, A., & Sarwinanti, S. (2015). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual Dengan Ceramah Pada Siswi Kelas 5 Dan 6 SDN Kebonagung Minggir* (Doctoral Dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Suriati, I., & Ilmawati, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche. *Voice Of Midwifery*, 9(2), 877-884.
- Yuniza, Y. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Masker Medika*, 6(1), 8-17.