

**PENGARUH PENYULUHAN MENSTRUASI TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI MENARCHE PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII SMP N 2 PUNGCELAN BANJARNEGARA**

**THE EFFECT OF THE MENSTRUATION EDUCATION TO THE GIRLS'
ANXIOUSNESS LEVEL IN FACING MENARCHE IN THE GRADE VII OF SMP 2
PUNGCELAN BANJARNEGARA**

Grhasta Dian Perestroika¹⁾, Rin Widya Agustin²⁾, Erindra Budi C³⁾

1) 3) Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

2) Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik dan mental remaja. Pada masa ini hormon seksual yaitu estrogen dan progesterone meningkat kuat. Hormon seksual tersebut menyebabkan perubahan dalam tubuh remaja putri seperti menstruasi pertama atau menarche. Perubahan hormonal yang dramatis dapat mempengaruhi kondisi emosi. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan. Oleh karena itu diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi dan salah satu caranya melalui penyuluhan. **Tujuan :** untuk mengetahui adanya pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri kelas VII SMP N 2 Pungcelan Banjarnegara. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan model rancangan non equivalent control group. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII SMP N 2 Pungcelan Banjarnegara tahun 2011 yang berjumlah 60 siswi, dimana kelompok perlakuan 30 siswi dan kelompok kontrol 30 siswi yang diambil dengan cara systematic sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner skala tingkat kecemasan yang dibuat oleh peneliti. Analisis data menggunakan uji beda t-test yaitu independent t-test. **Hasil:** Hasil penelitian dengan statistik independent t-test menunjukkan t_{hitung} sebesar 6,377 dengan $df = 58$, $t_{tabel} = 2,04$. nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. **Simpulan :** ada pengaruh positif penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri kelas VII SMP N 2 Pungcelan Banjarnegara.

Kata Kunci : Penyuluhan menstruasi, kecemasan, menarche.

ABSTRACT

Background: Hormone production during the puberty period makes both physical and psychological changes to the girls. As we can see, during girls' first menstruation period or menarche, sexual hormone increases rapidly and so makes physical changes to theirs. During this puberty period, their physical appearances change rapidly as they experience in their psychological changes. This condition can make them getting confused; can rise so many questions for them; and make them being afraid and worried. Due to the facts stated above, information about teenagers' reproduction health (KRR), especially menstruation, needs to be given to the girls and one of the ways is by giving them menstruation education. **Objective:** to find out the effects of menstruation education to the girls' anxiousness level in facing menarche in the grade VII of SMP 2 Pungcelan Banjarnegara. **Methods :** This study was quasi-experimental with non-equivalent control group. The subject of this study was 60 girls in grade VII of SMP 2 Pungcelan Banjarnegara in 2011. They were divided into two groups by using systematic sampling technique; 30 students as the experimental group and the 30 others as the control group. The data were taken from the "anxiousness level scale" questionnaires developed and collected by the writer. The data were analyzed by using independent t-test. **Result :** The result of the analysis were $t_{statistic} = 6.377$ with $df = 58$, $t_{table} = 2.04$; significant score (p) = 0.000. So, p score < 0.05 ($0.000 < 0.05$). This result meant that there was significant difference between the experimental group and the control group. **Conclusion :** The writer concluded that menstruation education affected positively to the girls' anxiousness level in facing their menarche period in the grade VII of SMP 2 Pungcelan Banjarnegara.

Key words: menstruation education, anxiousness level, menarche.

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan pubertas. Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi selama masa remaja awal. Pubertas tercapai pada umur 12 -16 tahun. Remaja mengalami perubahan dramatis pada masa pubertas. Pada masa ini hormon seksual seperti progesteron dan estrogen meningkat kuat. Hal ini menyebabkan perubahan dalam tubuh remaja putri seperti tumbuhnya payudara, pinggul melebar dan membesar, tumbuhnya rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan serta dimulainya kematangan seksual yang ditandai dengan menstruasi pertama atau *menarche*. Perubahan fisik yang cepat dan luas di masa pubertas terjadi beriringan dengan pergolakan emosi dan pertumbuhan psikis remaja. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan (Proverawati, 2009).

Kecemasan (*ansietas*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan memberikan sinyal untuk menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Durand, 2006 ; Nevid, 2005 ; Kaplan & Sadock, 2005).

Perasaan cemas dapat terjadi pada remaja yang akan menghadapi *menarche*. Penelitian Sasongko (2009), menyebutkan bahwa dari 60 responden terdapat 18,33% siswa mengalami tingkat kecemasan ringan, 55% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 26,67 % mengalami tingkat kecemasan berat dalam menghadapi

menarche (Proverawati, 2009 ; Sasongko, 2009).

Kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi. Untuk mengurangi kecemasan tersebut salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi (Dariyo, 2004 ; Proverawati, 2009).

Kecemasan dalam menghadapi *menarche* juga dialami oleh remaja putri kelas VII SMP N 2 Punggelan Banjarnegara. Dari hasil studi pendahuluan di SMP N 2 Punggelan Banjarnegara pada bulan Maret 2011 terdapat 68 siswi kelas VII yang belum mengalami *menarche*. Dari jumlah siswi yang belum mengalami *menarche* diperoleh 62 atau 91,2% siswi mengalami kecemasan (Data primer SMP N 2 Punggelan, 2011).

Videbeck (2008) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi 4 tingkatan. Tingkatan tersebut yakni cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik.

Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain faktor kognitif, faktor lingkungan, faktor proses belajar. Menurut Isaacs (2004) gejala kecemasan antara lain adanya kekhawatiran berlebihan, gelisah, tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, ketegangan dan gangguan tidur.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-15 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul. Gejala yang sering

menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman yang disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. *Menarche* biasanya terjadi antara tiga sampai delapan hari, namun rata-rata terjadi dalam lima hari. Dalam satu tahun setelah terjadinya *menarche*, ketidakteraturan dalam menstruasi masih sering dijumpai. Sekitar dua tahun setelah *menarche* akan terjadi ovulasi. Ovulasi ini tidak harus terjadi setiap bulan tetapi dapat terjadi setiap dua atau tiga bulan dan secara berangsur siklusnya akan menjadi lebih teratur (Proverawati, 2009).

Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *menarche* antara lain faktor kognitif, faktor proses belajar, dan faktor psikologis (Durand, 2006 ; Nevid, 2005 ; Proverawati, 2009).

Salah satu upaya untuk penyuluhan menstruasi yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan tentang menstruasi sehingga masyarakat/remaja putri mengerti bahwa menstruasi adalah hal yang fisiologis dan merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi (Fitriyani, 2010; Mochtar, 2007)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas VII SMP N 2 Punggelan, Banjarnegara.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan

merupakan penelitian jenis eksperimen semu (*quasi experiment*), menggunakan model rancangan *Non Equivalent Control Group*.

Populasi target dalam penelitian ini adalah iswi kelas VII SMP N 2 Punggelan, Banjarnegara. Populasi aktual dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII SMP N 2 Punggelan, Banjarnegara yang sehat, belum mengalami *menarche* dan yang mengalami kecemasan.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil semua anggota populasi sebagai sampel atau subjek penelitian, yaitu sebanyak 62 siswi.

Kriteria inklusi

- Siswi kelas VII SMP N 2 Punggelan, Banjarnegara, Jawa Tengah
- Sehat jasmani
- Belum mengalami *menarche*
- Mengalami kecemasan

Kriteria eksklusi

- Siswi yang menolak untuk menjadi responden
- Siswi yang tidak masuk sekolah saat

Sumber data pada penelitian ini adalah secara langsung dari responden (data primer). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner kecemasan menghadapi *menarche* disusun oleh peneliti berdasarkan respons kecemasan yang diungkapkan oleh Videbeck (2008) meliputi respons fisiologis, kognitif dan emosional. Data diperoleh secara langsung dari responden (data primer) dengan cara mengisi kuisisioner yang diberikan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data dalam pengelompokan subjek yang mendapatkan perlakuan dan kontrol yaitu dengan membagi subjek menjadi dua kelompok (sebagai kelompok perlakuan dan sebagai kontrol). Adapun teknik pembagian kelompok dengan *nonprobability sampling* yaitu dengan *Systematic Sampling*. Dalam pembagian kelompok, didapatkan 31 siswi sebagai kelompok perlakuan dan 31 siswi lain sebagai kelompok kontrol.

Seluruh data hasil penelitian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji *t-test independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1.4 Kategori skor skala kecemasan menghadapi *menarche* pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol

	Kategorisasi	Komposisi		Rerata empirik
	Kategori	Jumlah	Prosentase	
Pre Test	Ringan	11	36,6%	85,03
	Sedang	4	13,3%	
	Berat	15	50%	
Post test	Ringan	11	36,6%	84,90
	Sedang	5	16,6%	
	Berat	14	46,6%	

Dari tabel tersebut, dapat terlihat bahwa skor kecemasan pada waktu *pre test* sedikit lebih tinggi dari pada *post test* dengan selisih 0,13.

Tabel 1.2 Kategori skor skala kecemasan menghadapi *menarche* pada *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan

	Kategorisasi	Komposisi		Rerata empirik
	Kategori	Jumlah	Prosentase	
Pre Test	Ringan	1	3%	95,03
	Sedang	1	3%	
	Berat	28	93%	
Post test	Ringan	11	36,6%	85,10
	Sedang	6	20%	
	Berat	13	43,3%	

Dari tabel tersebut, dapat terlihat bahwa skor kecemasan pada waktu sebelum penyuluhan (*pre test*) jauh lebih tinggi dari pada sesudah penyuluhan (*post test*) dengan selisih 10,2.

Tabel 1.3 Perbedaan selisih rata-rata nilai antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	P _{value} Paired t test
Selisih nilai <i>pre test</i> dengan <i>post test</i>	10,2	0,13	0,000

Dari tabel tersebut, dapat terlihat bahwa selisih rata-rata nilai antara *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan jauh lebih tinggi dari kelompok perlakuan, yaitu 10,2 dibandingkan dengan 0,13. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan perolehan skor dari kelompok yang

mendapatkan perlakuan dengan yang tidak.

Dari tabel hasil uji *paired t test* antara *post test* dan *pre test* pada kelompok perlakuan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 6,484 menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,484 > 2,04$). Sedangkan pembacaan singkat berdasarkan harga signifikansi (p), dimana nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, artinya ada beda rata-rata antara nilai setelah penyuluhan (*post test*) dengan sebelum penyuluhan (*pre test*). Dimana dengan harga negative (-) menunjukkan skor kecemasan setelah penyuluhan (*post test*) lebih kecil dari skor kecemasan sebelum penyuluhan (*pre test*) sehingga penyuluhan efektif untuk menurunkan kecemasan.

Tabel 1.4 Hasil uji *paired t test* antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol

	t	df	p-value	P-value independent t test
Post test - Pre test	-1,000	29	0,326	0,000

Dari tabel hasil uji *paired t test* antara *post test* dan *pre test* pada kelompok kontrol diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 1 menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1 < 2,04$). Sedangkan pembacaan singkat berdasarkan harga signifikansi (p), dimana nilai $p = 0,326$ ($p > 0,05$), maka H_0 diterima, artinya tidak ada beda rata-rata antara *post test* dengan *pre test* pada kelompok kontrol.

Dari hasil uji beda pada selisih nilai *post test* dan *pre test* pada masing-masing kelompok dapat diperoleh informasi sebagai berikut nilai t_{hitung} adalah sebesar 6,377 maka dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,377 > 2,00$) sedangkan nilai signifikansinya adalah 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan H_0 ditolak, yang artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan tingkat kecemasan antara yang mendapatkan penyuluhan

dengan yang tidak mendapatkan penyuluhan.

PEMBAHASAN

Rata-rata hasil skor *post test* kelompok perlakuan jauh lebih rendah dibandingkan rata-rata skor *pre test*, hal ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada kelompok perlakuan. Lain halnya dengan kelompok kontrol, rata-rata hasil skor *post test* tidak berbeda jauh dengan rata-rata hasil skor *pre test*. Hal ini menunjukkan tidak terjadi penurunan kecemasan pada kelompok kontrol.

Hasil dari analisis uji hipotesis yang dilakukan dengan uji *t test*, diperoleh hasil uji *paired t test* pada *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kecemasan pada waktu *pre test* dan *post test*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik yang menyatakan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.484 > 2.04$). Harga negative (-) pada perhitungan *t* menunjukkan skor kecemasan setelah penyuluhan (*post test*) lebih kecil dari skor kecemasan sebelum penyuluhan (*pre test*), sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan efektif menurunkan kecemasan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna antara kecemasan pada waktu *pre test* dan *post test*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik yang menyatakan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1 < 2.04$). Kemudian kedua kelompok diuji dengan *Independent t test* untuk selisih nilai *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan dengan selisih nilai *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Uji *independent t test* mendapatkan hasil signifikasi $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$) atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.377 > 2,04$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan kelompok remaja putri yang diberi penyuluhan (kelompok perlakuan) dengan kelompok remaja putri yang tidak diberi penyuluhan (kelompok kontrol). sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan menstruasi mempengaruhi kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Sesuai dengan Dariyo (2004)

yang menyatakan bahwa pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi dapat diberikan melalui penyuluhan, sehingga kecemasan remaja putri terhadap *menarche* dapat berkurang atau bahkan tidak ada. Dalam bukunya Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menyebabkan perubahan persepsi sedangkan menurut Proverawati (2009) pengetahuan tentang menstruasi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pertama atau *menarche*. Kedua pernyataan tersebut dapat memperkuat hasil penelitian ini. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardiningsih (2009) dengan judul Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Remaja Putri Kelas VI di SDN Mangkubumen Lor No. 15 Surakarta dimana penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh positif antara penyuluhan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*, penyuluhan menstruasi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Penelitian serupa dilakukan oleh Muryati (2010) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Usia 10-11 Tahun di SD Adabiah Padang, penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada siswi dan terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* yang bermakna terhadap kecemasan menghadapi *menarche*. Penelitian lain dilakukan oleh Agustini (2009) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi *Menarche* di SD N Giwangan Yogyakarta, hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh yang signifikan (positif) antara kecemasan menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi

pada siswi kelas V di SD N Giwangan Yogyakarta.

Kecemasan yang terjadi pada remaja putri tersebut dapat terjadi karena faktor lingkungan. Menurut Carnegie dalam Mursyidi (2010) Kecemasan dapat timbul dari faktor lingkungan seperti hubungan-hubungan dan kondisi di masyarakat. Suasana agamis yang kuat dalam lingkungan sekolah dan masyarakat membuat perasaan tabu untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan organ reproduksi, hal tersebut dapat membuat minimnya pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sehingga dapat menyebabkan kecemasan.

Dalam penelitian ini, penyuluhan menstruasi dapat menurunkan kecemasan menghadapi *menarche*. Menurut Fitriani (2011), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan terdiri dari tiga faktor, antara lain faktor penyuluh, faktor sasaran dan juga faktor proses jalannya penyuluhan. Dari ketiga faktor tersebut yang kurang mendukung dalam penyuluhan ini adalah dari segi proses penyuluhan, penyuluhan dilakukan satu kali pada tanggal 20 Mei pukul 09.00 WIB di Aula SMP N 2 Punggelan. Pemilihan ruang aula diharapkan dapat menumbuhkan suasana yang nyaman bagi 30 peserta sehingga materi yang disampaikan dapat dengan mudah diterima oleh seluruh peserta, namun kenyamanan tersebut terganggu karena adanya renovasi sekolah.

Secara umum hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII SMPN 2 Punggelan Banjarnegara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kecemasan yang bermakna antara kelompok yang diberikan penyuluhan (kelompok

perlakuan) dengan kelompok yang tidak diberikan penyuluhan (kelompok kontrol) pada remaja putri kelas VII SMPN 2 Punggelan Banjarnegara.

2. Terdapat pengaruh positif penyuluhan menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas VII SMPN 2 Punggelan Banjarnegara. Penyuluhan menstruasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas VII SMPN 2 Punggelan Banjarnegara, dari 93 % menjadi 43.3% siswi yang mengalami tingkat kecemasan berat dalam menghadapi *menarche*. $t_{hitung} > t_{tabel} (6.484 > 2.04)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo A. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia pp. 14 - 39
- Durand, Mark V. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar pp. 158-63
- Fitriyani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu pp. 69-81 : 193
- Isaacs A. 2004. *Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik*. Jakarta : EGC pp. 156
- Kaplan H, Saddock. 2005. *Diagnosa Keperawatan Jiwa*. 2005. Jakarta : EGC.
- Mochtar R. 2007. *Sinopsis Obstetri Jilid 1*. Jakarta : EGC pp.13
- Murti B. 2008. *Validitas dan Reliabilitas Pengukuran*. Makalah Workshop Peningkatan Kemampuan Tenaga Kesehatan dalam Penelitian Kesehatan - Surakarta, 28-29 Oktober 2008 – BBKPM Surakarta & Bagian IKM FK-UNS.
- Muryati. 2010. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 10-11 Tahun di SD Adabiah Padang*. Padang : Skripsi Program Studi Ilmu

Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Andalas.

- Nevid J, Rathus S, Greene B. 2005.
Psikologi Abnormal. Jakarta :
Erlangga pp. 96-101
- Proverawati A, Misaroh S. 2009 .
*Menarche, Menstruasi Pertama
Penuh Makna* . Jogjakarta : Nuha
Medika pp. 1-11, 58 -77
- Sasongko B. 2009. *Tingkat kecemasan
siswa dalam menghadapi menarche.*
Banyuwangi : Skripsi Universitas
Bakti Indonesia Banyuwangi.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian
kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*
Bandung : Alfabeta. pp. 78, 84, 151
- Videbeck S. 2008. *Buku Ajar Keperawatan
Jiwa.* Jakarta : EGC. pp.307-11.