

**HUBUNGAN DUKUNGAN IBU DENGAN KECEMASAN REMAJA  
DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SD NEGERI LOMANIS 01  
KECAMATAN CILACAP TENGAH KABUPATEN CILACAP**

Ida Nilawati, Sumarni, Aris Santjaka  
Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto  
Jl KH Wahid Hasyim No. 274A, Telp (0281)641655  
*email:s\_oemarnie@yahoo.com*

**Abstract:** *Menarche is the event when a young woman experiencing menstruation or monthly bleeding the first time, this causes anxiety in some young women. Mother is the closest figure for young women between the families so that communication on sensitive matters will be more open to relativism, the position of a mother's role is to support young women face menarche is needed in order to reduce anxiety. Knowing the relationship between maternal support in dealing with teen angst at menarche Lomanis Elementary School District 01 Middle Cilacap Cilacap regency in 2013. This study is a survey research with cross sectional analytic. The samples in this study were young women class IV, V and VI in Lomanis Elementary School District 01 Middle Cilacap Cilacap as many as 37 people. Methods of data analysis using the Spearman rank test and frequency distribution. The majority of support for teenage mothers in the face of menarche in the support category (62,2%). The majority of teenage angst in the face of menarche in the medium category (56,8%). There is a relationship between maternal support in dealing with teen angst at menarche Lomanis Elementary School District 01 Middle Cilacap, Cilacap regency in 2013 in the medium category ( $p = 0,005$  ;  $\rho = -0,456$ ). There is a relationship between maternal support with teenage angst in the face of menarche. Young women should look for information, could the older adults, the mass media, the internet and asking teachers in the school regarding reproductive health, especially related to menarche. Therefore, when faced later menarche young women are not prone to anxiety and fear to the changes or the arrival of the experienced menarche.*

**Keywords :** *Adolescents, menarche, maternal support, anxiety*

**ABSTRAK: HUBUNGAN DUKUNGAN IBU DENGAN KECEMASAN REMAJA  
DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SD NEGERI LOMANIS 01  
KECAMATAN CILACAP TENGAH KABUPATEN CILACAP.** *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan yang pertama kali, hal ini menimbulkan kecemasan pada sebagian remaja putri. Ibu adalah sosok paling dekat bagi remaja putri diantara keluarga sehingga komunikasi pada hal-hal yang sensitif akan relatif lebih terbuka, pada posisi inilah peran seorang ibu untuk mendukung remaja putri menghadapi *menarche* sangat dibutuhkan guna mengurangi kecemasan. Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013. Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *surveyanalitik* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada

penelitian ini adalah remaja putri kelas IV, V dan VI di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap sebanyak 37 orang. Metode analisa data menggunakan uji *rank spearman* dan distribusi frekuensi. Hasil Penelitian: Sebagian besar dukungan ibu terhadap remaja dalam menghadapi menarche dalam kategori mendukung (62,2%). Sebagian besar kecemasan remaja dalam menghadapi menarche dalam kategori sedang (56,8%). Ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013 dalam kategori sedang ( $p = 0,005$  :  $\rho = -0,456$ ). Kesimpulan: Ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Saran: Remaja putri hendaknya mencari informasi, bisa kepada orang yang lebih dewasa, media massa, internet dan menanyakan kepada guru yang ada di sekolahannya mengenai kesehatan reproduksi terutama berkaitan dengan *menarche*. Sehingga apabila menghadapi menarche nanti remaja putri tidak mudah cemas dan ketakutan dengan perubahan atau kedatangan menarche yang dialaminya.

**Kata Kunci** :Remaja, *menarche*, dukungan ibu, kecemasan

## PENDAHULUAN

Usia remaja mengalami perubahan penting terhadap organ reproduksi yang menandakan mulai berfungsinya organ reproduksi tersebut. Pada remaja putri perubahan tersebut ditandai dengan datangnya tamu bulanan yang disebut menstruasi. Menstruasi pertama (*menarche*) menjadi saat-saat yang mendebarkan bagi remaja putri karena baru pertama mengalaminya. *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan yang pertama kali. *Menarche* adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita (Wiknjosastro, 2005). Usia gadis remaja pada waktu pertama kalinya mendapatkan *menarche* yaitu antara umur 10-16 tahun (Hanafiah, 2004).

Remaja sekalipun sebelumnya sudah mengerti, namun menstruasi seringkali merupakan pengalaman yang traumatis, terutama bila disertai dengan muntah-muntah dan organ-organ tubuh kejang. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan tentang menstruasi yang benar dan baik. Informasi ini dapat diperoleh di media, tetapi belum tahu benar yang mereka peroleh itu benar dan baik untuk di konsumsi. Tetapi jika mereka tidak mendapatkan di media, mereka akan saling bertanya ke teman sebayanya yang sama belum paham mengenai menstruasi (Hurlock, 2002).

Orang tua secara lebih dini harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya, agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche* (Muriyana (2008). Umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali (Santrock, 2003). Sayangnya tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan melihatnya sebagai penyakit (Llewellyn-Jones, 2005).

Dukungan sosial yang diberikan ibu terhadap kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh terhadap tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason dalam Kuntjoro (2002) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

Kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat terjadi pada seluruh remaja termasuk pada remaja putri di SD Negeri Lomanis 01 yang berada di Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. SD Negeri Lomanis 01 belum pernah ada penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan materi *menarche*. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap jumlah siswi putri Kelas IV sebanyak 21 orang, Kelas V sebanyak 20 orang dan Kelas VI sebanyak 23 orang. Jumlah siswi yang mengalami *menarche* sebanyak 17 orang.

Hasil wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami *menarche* dengan bertanya tentang perasaan ketika mengalami *menarche* diperoleh jawaban 6 siswi (60%) merasa cemas dan 4 siswi (40%) merasa takut dalam menghadapi menstruasi, setelah ditanya lebih lanjut ternyata mereka belum pernah

mendapatkan penjelasan tentang menstruasi. Berdasarkan informasi dari Kepala Sekolah SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap diketahui bahwa belum ada program kerja sekolah bidang kesehatan reproduksi remaja. Materi kesehatan reproduksi remaja juga belum dimasukkan dalam kurikulum sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013”.

Dukungan keluarga dalam penelitian ini adalah dukungan sosial yang diberikan pada ibu kepada anaknya dalam menghadapi *menarche*. Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb dalam Kuntjoro (2002) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Menurut House dalam Sarafino (1990) terdapat empat jenis atau dimensi dukungan sosial yang meliputi:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan).

2. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadannya (menambah penghargaan diri).

3. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung seperti memberi pinjaman atau menolong pekerjaan pada waktu mengalami stress.

#### 4. Dukungan informatif

Dukungan informatif mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran dan umpan balik.

Kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif tanpa obyek yang spesifik. Penilaian emosi yang dikomunikasikan secara interpersonal yang digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, tidak tenang dan disertai berbagai keluhan (Kaplan & Sadock, 1999). Menurut Hawari (2001), bahwa tingkatan kecemasan yaitu :

1. Kecemasan ringan
2. Kecemasan sedang
3. Kecemasan berat
4. Kecemasan berat sekali

Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) ditemukan Max Hamilton pada tahun 1959, yang digunakan untuk mengukur kecemasan yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (Not Present) sampai dengan 4 (severe) (Nursalam, 2001). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

##### 1. Faktor predisposisi atau pendukung

Banyak teori yang menjelaskan tentang faktor predisposisi kecemasan (Kaplan & Sadock, 1999), antara lain:

- a. Menurut pandangan psikoanalitik, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego.
- b. Dalam pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal.
- c. Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada hal-hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga ada tumpang tindih dalam gangguan kecemasan, yaitu: antara gangguan kecemasan dengan depresi.

- e. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepines. Penghambat asam aminobutirik gamma neuroregulator (GABA) juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan, sebagaimana halnya dengan endorfin.
2. Faktor presipitasi atau pencetus

Teori yang mengemukakan tentang faktor presipitasi atau pencetus terjadinya kecemasan (Kaplan & Sadock, 1999) antara lain:

- a. Ancaman terhadap integritas biologi, terdiri dari:
  - 1) Eksternal, meliputi: Masuknya infeksi dan virus bakteri, polusi lingkungan, bahaya keselamatan tempat tinggal yang kurang adekuat dan luka trauma atau operasi.
  - 2) Internal, meliputi: Ketidakmampuan mekanisme fisiologis, yaitu: jantung, sistem imun atau sistem regulasi suhu.
- b. Ancaman terhadap konsep diri, terdiri dari:
  - 1) Eksternal, meliputi: Kehilangan seseorang yang berarti, perceraian atau kepindahan, perubahan status pekerjaan, dilema etnik, perubahan status sosial budaya dan pendidikan.
  - 2) Internal, meliputi: Perubahan peran, perubahan hubungan dan konflik interpersonal yang sulit.

Menurut Ann (1996) kemampuan individu dalam berespon terhadap penyebab kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti: usia, status kesehatan, jenis kelamin, pengalaman sistem pendukung, besar kecilnya stressor dan tahap perkembangan.

Remaja berasal dari bahasa latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2002). Soetjiningsih (2010) menyatakan bahwa seringkali dalam pembahasan soal remaja digunakan istilah pubertas dan adolesen. Istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak ke masa dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa. Sedangkan istilah adolesen digunakan untuk menyatakan

perubahan psikososial yang menyertai pubertas. Walaupun begitu, akselerasi pertumbuhan somatic yang merupakan bagian dari perubahan fisik pada pubertas, disebut sebagai pacu tumbuh adolesen (*adolesen growth sport*).

*Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan yang pertama kali. *Menarche* adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita (Wiknjosastro, 2005). Sedangkan menurut Hanafiah (2004) *menarche* adalah menstruasi pertama kali yang dialami gadis remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini variabel *independent* adalah dukungan ibu dan variabel *dependent* adalah kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *analitik* menggunakan desain *cross sectional* yaitu pengukuran penyebab (dukungan ibu) dan akibat (kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*) dilakukan pada saat yang sama (Notoatmodjo, 2005). Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2005). Populasi yang diambil oleh peneliti adalah remaja putri kelas IV, V dan VI di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap yang belum mengalami *menarche* yang berjumlah 37 siswi.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan Objek diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2005). Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas IV, V dan VI di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap yang belum mengalami *menarche*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2009). Dengan demikian, maka peneliti mengambil sampel dari seluruh remaja putri kelas IV, V dan VI di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap yang belum mengalami *menarche* sebanyak 37 siswi. Analisis yang digunakan adalah uji *rank spearman*, karena data yang diperoleh berskala ordinal (Sugiyono, 2006).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa dukungan ibu terhadap remaja dalam menghadapi menarche di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013 62,2% Ibu mendukung anaknya menghadapi *menarche* dan 37,8% Ibu kurang mendukung. Banyaknya ibu yang dikategorikan mendukung dikarenakan sebagian besar sudah mengetahui menstruasi dengan baik dan memiliki pengalaman yang tidak mudah dilupakan ketika mengalami menstruasi pertama. Berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya tersebut ibu banyak memberikan masukan dan informasi tentang menarche kepada putrinya agar tidak cemas dan takut dalam menghadapinya.

Dukungan keluarga khususnya ibu terhadap remaja putri dalam menghadapi *menarche* sangat dibutuhkan agar remaja putri tidak mengalami cemas, ketakutan dan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*. Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga berupa dukungan sosial yang meliputi bantuan emosional seperti memberikan dorongan dan informasi, instrumental dan finansial (keuangan) (Smet, 1994).

Remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarga, khususnya ibu menjadikan remaja merasa aman dan nyaman di rumah. Remaja dekat dengan ibu, sehingga akan menyampaikan keluhan pada ibunya, termasuk tentang *menarche*. Ibu akan memberikan penjelasan kepada anaknya tentang kondisi yang akan dialaminya. Oleh karena itu, remaja yang mendapatkan dukungan dari ibu dapat memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi *menarche* dibandingkan yang kurang mendapatkan dukungan dari ibu.

Umumnya anak perempuan akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali (Santrock, 2003). Sayangnya tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Sebagian ibu enggan membicarakan secara terbuka sampai remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi pertama (*menarche*) adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Akibatnya, anak mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan melihatnya sebagai penyakit (Llewellyn-Jones, 2005).

Kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013 sebagian besar



dikategorikan sedang sebanyak 21 orang (56,8%) dan sebagian kecil dikategorikan ringan sebanyak 16 orang (43,2%).

Masa remaja dapat disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan dalam hal fisik dan psikis. Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan kekacauan-kekacauan batin pada remaja, sehingga masa remaja sering juga disebut sebagai masa pancaroba. Kondisi ini menyebabkan remaja dalam kondisi rawan menjalani proses pertumbuhan dan perkembangannya (Depkes RI, 2006). Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan datangnya tamu bulanan yang disebut menstruasi. Menstruasi pertama (*menarche*) menjadi saat-saat yang mendebarkan bagi remaja putri karena baru pertama mengalaminya. *Menarche* adalah peristiwa ketika seorang anak perempuan mengalami haid atau datang bulan yang pertama kali. *Menarche* adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita (Wiknjastro, 2005).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *uji rank spearman* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. *Hubungan* antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*

Dukungan	Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi <i>Menarche</i>					
	Ringan		Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%
Mendukung	14	60,9	9	39,1	23	100,0
Kurang Mendukung	2	14,3	12	85,7	14	100,0
<i>Rho</i> = -0,456					<i>p</i> = 0,005	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja putri yang ibunya mendukung sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 14 orang (60,9%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (39,1%). Remaja putri yang ibunya kurang mendukung sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 orang (85,7%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang (14,3%). Dengan demikian,

remaja yang mendapatkan dukungan dari ibu cenderung kecemasannya ringan. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* diketahui ada hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan remaja dalam menghadapi menarche di SD Negeri Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap Tahun 2013 ( $p = 0,005$ ).

Dukungan yang diberikan ibu terhadap remaja akan mempengaruhi kecemasan remaja. Jika dukungan yang diberikan oleh ibu meningkat maka kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* akan menurun. Sebaliknya jika dukungan ibu kurang maka kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* akan meningkat. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan atau afektif yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas atau kenyataan, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu akan tetapi dalam batas wajar (Hawari, 2008).

Kecemasan dapat terjadi pada remaja putri yang pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*), karena ketidaktahuan dan adanya rasa nyeri yang dirasakan. Disamping itu, remaja juga merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sehingga psikisnya juga dalam tahap perkembangan dan relatif tidak stabil. Sehingga remaja membutuhkan dukungan dari orang yang lebih dewasa dalam menghadapi hal-hal baru dalam hidupnya termasuk dalam menghadapi *menarche* (Soetjningsih, 2010).

Dukungan ibu terhadap remaja putri dalam menghadapi *menarche* dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh terhadap tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason dalam Kuntjoro (2002) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboyeji, Saidu, Abiodun, Fawole, Adewara, & Adegoke. 2005. *Menstrual Preparation Among Adolescents in Kwarta State*. Journal. Kwarta State : Department of Obstetrics and Gynaecology. University of Ilorin Teaching Hospital.
- Ann, I. 1996. *Mental Health and Psychiatric Nursing*. Lippincott's Review Series. 2 th Ed. Lippincott. New York
- Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Azwar, S. 2011. *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Bart, Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta
- Depkes RI. 2006. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Dalam <http://www.situs.kesrepro.info>. Diakses tanggal 22 November 2012.
- Dewa, Ayu. 2008. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Usia 10-14 Tahun dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 04 Pagi Pondok Labu Jakarta Selatan*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pemabangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Hanafiah, M. J. 2004. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Hawari, A, D. 2001. *Manajemen Stress, Kecemasan dan Depresi*. (2<sup>nd</sup> ed). Fakultas Kedokteran UI. Jakarta
- Hawari, A, D. 2008. *Manajemen Stress, Kecemasan dan Depresi*. Edisi ke-2, Cetakan ke-2. Fakultas Kedokteran UI. Jakarta
- Hidayat, A.A.A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga. Jakarta
- Kaplan, H. I & Saddock, B. J. 1999. *Sinopsis Psikiatri*, Edisi ketujuh. Binarupa Aksara. Jakarta
- Kuntjoro, 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Rajawali Press. Jakarta

- Llewellyn-Jones, D. 2005. *Setiap Wanita: Panduan Terlengkap tentang Kesehatan, Kebidanan & Kandungan*. Delapratasa Publishing
- Maswarni, 2010. *Deskriptif Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SMP Muhammadiyah Pekanbaru*. Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau.
- Notoatmodjo, 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta
- Restiana, K. 2012. *Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN 01 dan SDN 04 Godong*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Santjaka, A. 2009. *Biostatistik untuk Praktisi Kesehatan dan Mahasiswa Kedokteran, Kesehatan Lingkungan, Keperawatan, Kebidanan, Gizi, Kesehatan Masyarakat*. Global Internusa. Purwokerto
- Santrock, J. W. 2003. *Educational Psychology*. 3rd edition. McGraw-Hill Companies. New York
- Sarafino, EP. 1990. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York. John Wiley & Sons.
- Saryono. 2010. *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika. Bantul
- Sjahriati, E. 1990. *Beberapa Konsep tentang Anxiety dalam Anxiety Pendekatan Klinik biokimia dan farmakologi*. Yayasan Darma Husada. Jakarta
- Soetjiningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Anak*. EGC. Jakarta
- Utami, S 2008. *Hubungan antara Dukungan Sosial (Ibu) dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas*. [http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal\\_kuliah/naskah-publikasi-04320265.pdf](http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320265.pdf)
- Winkjosastro. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Yusuf, A.M. 2002. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Ghalia Indonesia. Jakarta