

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SD NEGERI 1 NGADIREJO KECAMATAN JABUNG KABUPATEN MALANG

Anisa Roihanah¹, Puguh Raharjo²

anisaroihanah68@gmail.com¹, puguhraharjo@stikesmaharani.ac.id²

Stikes Maharani Malang

ABSTRAK

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Sementara itu, kecemasan dalam menghadapi menarche merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan adanya ketegangan fisik, rasa khawatir, serta munculnya pikiran akan terjadi hal buruk saat menstruasi pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 01 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 50 siswi yang berusia 10-19 tahun yang diambil menggunakan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang menarche, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tingkat pengetahuan dan kuesioner tingkat kecemasan (ZSAS). Analisis data menggunakan Uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 33 siswi (66,0%), memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, dan sebagian besar responden, yaitu 29 siswi (58,0%), mengalami kecemasan kategori ringan. Berdasarkan hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai $p < 0,05$ dan $r = -0,426$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 01 Ngadirejo. Namun, pada penelitian ini ditemukan bahwa siswi dengan tingkat pengetahuan cukup masih dapat mengalami kecemasan ringan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat menggali lebih mendalam pengalaman, perasaan, dan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswi dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Tingkat Kecemasan, Menarche.

ABSTRACT

Knowledge is the result of the process of knowing that occurs after someone senses an object. Meanwhile, anxiety in facing menarche is an emotional condition characterized by physical tension, worry, and thoughts of bad things happening during the first menstruation. This study aims to analyze the relationship between knowledge levels and anxiety levels in facing menarche among female students at SD Negeri 01 Ngadirejo, Jabung District, Malang Regency. The method used is a quantitative correlational approach with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 female students aged 10-19 years old who were taken using a total sampling technique. The independent variable in this study was the level of knowledge about menarche, while the dependent variable was the level of anxiety in facing menarche. Data collection instruments were a knowledge level questionnaire and an anxiety level questionnaire (ZSAS). Data analysis used the Spearman Rank Test. The results showed that the majority of respondents, namely 33 female students (66.0%), had a sufficient level of knowledge, and the majority of respondents, namely 29 female students (58.0%), experienced mild anxiety. Based on the results of the Spearman Rank statistical test, the p value was obtained <0.05 and $r = -0.426$. Thus, it can be concluded that there is a negative relationship with moderate strength between the level of knowledge and the level of anxiety in facing menarche in SD Negeri 01 Ngadirejo students. However, this study found that students with a sufficient level of knowledge can still experience mild anxiety. Future researchers are advised to use qualitative research methods to explore more deeply the experiences, feelings, and factors that influence

students' anxiety in facing menarche.

Keywords: *Level Of Knowledge, Level Of Anxiety, Menarche.*

PENDAHULUAN

Sebagian besar populasi dunia berada pada kelompok usia remaja. World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10 sampai 18 tahun (Bancin et al., 2022). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) juga menyatakan bahwa remaja adalah penduduk berusia 10–24 tahun yang belum menikah. Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai proses menuju kedewasaan.

Di Indonesia, jumlah penduduk usia 10–19 tahun diperkirakan mencapai 46.351.348 jiwa atau sekitar 17% dari total penduduk. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah remaja perempuan di Indonesia tercatat sebanyak 32.737.062 jiwa. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Timur jumlah perempuan usia 10–24 tahun mencapai sekitar 4.368.876 jiwa pada tahun 2022. Jumlah tersebut terdiri dari kelompok usia 10–14 tahun sebanyak 1.431.628 jiwa, usia 15–19 tahun sebanyak 1.444.769 jiwa, dan usia 20–24 tahun sebanyak 1.492.479 jiwa. Besarnya jumlah remaja perempuan tersebut

menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan dan perkembangan remaja, khususnya kesehatan reproduksi.

Salah satu tanda kematangan reproduksi pada remaja putri adalah terjadinya menarche atau menstruasi pertama. Menarche merupakan peristiwa keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium yang kaya akan pembuluh darah. Peristiwa ini menandai dimulainya fungsi reproduksi pada perempuan dan merupakan bagian dari proses pubertas. Usia terjadinya menarche pada remaja putri bervariasi, umumnya berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, rata-rata usia menarche terjadi pada usia sekitar 13 tahun dengan variasi yang dapat terjadi lebih awal atau lebih lambat (Masruloh, 2024).

Peristiwa menarche sering kali menimbulkan berbagai reaksi pada remaja putri, terutama jika tidak disertai dengan informasi yang memadai. Remaja dapat mengalami rasa takut, kebingungan, dan kecemasan saat pertama kali mengalami menstruasi. Selain itu, beberapa remaja juga dapat mengalami keluhan fisik seperti pusing, mual, dismenore, serta siklus menstruasi yang tidak teratur. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mengenai perubahan yang terjadi pada tubuh. Oleh karena itu, kesiapan pengetahuan sangat penting agar remaja dapat menghadapi menarche dengan lebih baik (Intaniza & Tampubolon, 2022).

Indonesia sebagai negara berkembang menunjukkan kecenderungan peningkatan angka kecemasan dari tahun ke tahun. Secara global, prevalensi gangguan kecemasan diperkirakan mencapai sekitar 20% dari total populasi.

Pada kelompok remaja, sekitar 47,7% dilaporkan mengalami perasaan cemas dalam menghadapi berbagai perubahan selama masa pubertas. Remaja awal dengan rentang usia 10–13 tahun termasuk kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis yang terjadi secara cepat selama masa pertumbuhan.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan dan lebih dari 23.000 orang mengalami depresi. Selain itu, sekitar 1.193 jiwa tercatat melakukan percobaan bunuh diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 47,7% anak usia 10–13 tahun di Indonesia mengalami kecemasan saat menghadapi menarche (Maulinda et al., 2024). Sekitar 70%

remaja putri mengalami berbagai permasalahan akibat kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi (Raisha Oktaviani Jati, et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesiapan pengetahuan sangat penting dalam membantu remaja menghadapi menstruasi pertama.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi pertama cenderung lebih siap secara psikologis. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan rasa takut, malu, dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi sejak dini sangat diperlukan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membantu remaja putri menghadapi menarche dengan lebih tenang dan percaya diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki Maulidya (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan saat pertama kali mengalami menstruasi yaitu sebanyak 18 remaja (54,5%). Sebanyak 11 remaja (33,3%) mengalami kecemasan sedang dan 4 remaja (12,1%) mengalami kecemasan berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Roslita Maria Tamba (2023) pada siswi usia 10–12 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai menarche. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama (Roslita Maria Tamba et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 siswi di SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang diperoleh hasil bahwa 8 siswi telah mengalami menarche dan 2 siswi belum mengalaminya. Dari siswi yang telah mengalami menarche, terdapat 3 siswi yang merasa bingung terhadap perubahan yang dialaminya. Sebanyak 2 siswi menyatakan telah mengetahui kondisi yang dialami dan hanya merasakan kecemasan ringan. Sementara itu, 3 siswi merasa sangat terkejut dan mengalami kecemasan yang tinggi saat mengalami menstruasi pertama. Sebagian besar siswi menyampaikan bahwa kecemasan tersebut disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai menarche.

Selain itu, Desa Ngadirejo merupakan wilayah yang berada di dataran tinggi dengan akses menuju pusat perkotaan yang relatif terbatas. Masyarakat membutuhkan waktu sekitar 1,5 jam untuk mencapai wilayah perkotaan dan fasilitas layanan publik. Sebagian penduduk di desa tersebut juga hanya menempuh pendidikan hingga tingkat Sekolah Dasar. Kondisi tersebut menyebabkan tingkat literasi kesehatan di lingkungan keluarga masih tergolong rendah. Hal ini berpotensi memengaruhi keterjangkauan informasi mengenai kesehatan reproduksi anak, khususnya terkait menarche.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan mengenai menarche memiliki peran penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi menstruasi pertama. Kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama. Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menarche pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis metode penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang, hasil penelitian akan dijelaskan dalam bab ini. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 April 2026. Penyajian dalam bab ini meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data umum, data khusus, serta analisis data penelitian.

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas IV, V, dan VI yang berusia 10-19 tahun di SD Negeri 1 Ngadirejo. Sekolah ini merupakan Sekolah Dasar Negeri yang berada di wilayah pedesaan, tepatnya di Desa Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Sekolah Dasar yang berstatus kepemilikan negeri ini memiliki SK pendirian pada 12 tahun 2017 dan memiliki akreditasi B. SD Negeri 1 Ngadirejo telah menerapkan kurikulum merdeka dan memiliki fasilitas yang cukup mendukung kegiatan belajar, seperti ruang kelas, perpustakaan, ruang kepala sekolah, ruang guru, tempat ibadah, UKS, toilet, gudang, serta area olahraga. Untuk fasilitas sanitasi, sekolah memiliki ketersediaan air yang mencukupi dengan pengelolaan air secara mandiri, dan sebagian besar siswi juga membawa air minum dari rumah.

2. Data Umum

Data umum penelitian ini meliputi kelas, usia responden, status menstruasi, tempat tinggal, dan sumber informasi yang disajikan sebagai berikut.

a) Kelas Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Responden Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas 4	10	20%
Kelas 5	20	40%
Kelas 6	20	40%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya kelas responden siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah kelas 5 dan kelas 6 yang berjumlah 40 siswi dengan total presentase 80%.

b) Usia Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
10	10	20%
11	20	40%
12	20	40%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya usia responden siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah usia 11 dan 12 yaitu

sebanyak 40 responden (80%).

c) Status Menstruasi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Menstruasi Responden Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Status Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Sudah	13	26%
Belum	37	74%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar status menstruasi responden siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah belum menstruasi yaitu 37 responden (74%).

d) Tempat Tinggal

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal Responden Pada Siswi Sd Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Tempat Tinggal Bersama	Frekuensi	Presentase (%)
Orangtua	35	70%
Kakek, nenek	12	24%
Saudara	3	6%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tempat tinggal responden yang didapatkan pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah bersama orangtua yaitu 35 responden (70%).

e) Pengetahuan Tentang Menstruasi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Tentang Menstruasi Responden pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Pengetahuan Tentang Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Pernah	36	72%
Belum	14	28%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang pernah mendengar atau mengetahui pengetahuan tentang menstruasi sebanyak 36 responden (72%).

f) Sumber Informasi

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Responden Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Sumber Informasi	Frekuensi	Presentase (%)
Media internet	13	26%
Orang terdekat	23	46%
Belum Pernah	14	28%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 6 dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya sumber informasi responden yang didapatkan pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah dari orang terdekat yaitu 23 responden (46%).

3. Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini memiliki data khusus yang meliputi data Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan dengan menggunakan Uji sebagai berikut:

a. Karakteristik Tingkat Pengetahuan

Hasil yang didapat dari penelitian terkait Tingkat Pengetahuan Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang sebagai berikut:

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	9	18%
Cukup	33	66%
Kurang	8	16%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 7 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Pengetahuan responden yang didapatkan pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah Cukup dengan jumlah responden yaitu 33 responden (66%).

b. Karakteristik Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan (ZSAS) Responden pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Tingkat Kecemasan (ZSAS)	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak cemas	10	20%
Ringan	29	58%
Sedang	11	22%
Berat	0	0%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 8 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kecemasan (ZSAS) responden yang didapatkan pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang adalah Ringan yaitu 32 responden (58%).

4. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Uji Spearman Rank untuk menentukan Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang, pengambilan keputusan data dilihat dari signifikan (α) kurang dari 0,05, data disajikan sebagai berikut:

Tabel 9 Hubungan Antar Variabel

Hubungan Antar Variabel	p	r
Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan	0,02	-0,426

Berdasarkan Tabel 9 membuktikan Hasil Analisis Uji Spearman Rank didapatkan nilai $p = (0,02) < (0,05)$, sehingga H_a diterima, artinya ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Sedangkan nilai $r = -0,426$, membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif sedang antara Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang, artinya hubungan bersifat negatif menunjukkan bahwa variabel yang satu meningkat maka variabel yang satunya menurun.

Pembahasan

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Selain itu, pada bab ini juga akan diuraikan keterbatasan dalam penelitian.

A. Tingkat Pengetahuan Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 1 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, diperoleh data karakteristik responden bahwa hampir seluruh responden berada di kelas V dan VI serta berusia 11–12 tahun. Sebagian besar responden belum mengalami menstruasi dan tinggal bersama orangtua. Pengetahuan tentang menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mendengar atau mengetahui tentang menstruasi. Hampir setengah responden memperoleh sumber informasi dari orang terdekat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup.

Menurut WHO dalam (Hasanah, 2023), remaja merupakan individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja adalah periode peralihan menuju kematangan seksual, ditandai dengan perubahan psikologis dari anak-anak menjadi dewasa, serta perubahan kondisi ekonomi dari ketergantungan menuju kemandirian. Remaja mengalami proses pertumbuhan yang melibatkan fungsi fisiologis sekaligus perkembangan dalam berbagai aspek. Salah satu aspek yang berkembang adalah psikologis, ditandai dengan munculnya keinginan untuk mandiri dari orang tua, membangun relasi serta minat baru, dan meningkatnya rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru (Wirantiningrum, 2025).

Usia juga berpengaruh terhadap pola pikir dan kemampuan individu dalam memahami informasi. Semakin bertambah usia, kemampuan berpikir dan daya tangkap akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih baik (Astuti, 2025). Pada usia 7–11 tahun, anak berada pada tahap operasional konkret, yaitu mulai mampu menggunakan logika sederhana. Sedangkan pada usia 12 tahun hingga dewasa, individu memasuki tahap operasional formal, di mana sudah mampu berpikir logis dan menarik kesimpulan dari informasi yang diterima. Dengan demikian, peningkatan usia sejalan dengan peningkatan kemampuan berpikir logis yang berdampak pada bertambahnya pengetahuan (Aisyapuri et al., 2025).

Rendahnya tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia. Menurut Notoatmodjo dalam (Roslita Maria Tamba, et al., 2023), usia memengaruhi proses perolehan pengetahuan, di mana semakin bertambah usia seseorang maka pengetahuan yang dimiliki cenderung meningkat. Pola pikir yang masih terbatas dapat menyebabkan siswi kurang memahami informasi secara tepat, bahkan berpotensi terjadi kesalahan dalam menafsirkan informasi. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi masih tergolong kurang. Selain itu, ketersediaan informasi juga menjadi faktor penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi yang diperoleh siswi masih terbatas, sebagian besar hanya berasal dari orang tua, sehingga informasi yang diterima belum lengkap.

Menurut teori Soekanto dalam (Kartikasari & Suparyanti, 2019), budaya turut berperan dalam membentuk tingkat pengetahuan, karena budaya mengatur dan mengajarkan bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku dalam kehidupan. Dalam masyarakat, pembahasan mengenai kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi, masih dianggap tabu untuk disampaikan kepada anak. Hal ini menyebabkan remaja awal memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang memadai terkait perubahan fisik dan psikologis. Selain itu, keterbatasan pengetahuan orang tua mengenai menstruasi juga dapat menimbulkan kesalahan dalam penyampaian informasi, sehingga berpotensi menyebabkan pemahaman yang keliru

pada siswi. Pemahaman yang kurang tepat ini dapat memicu kecemasan dan kesulitan dalam menerima menstruasi pertama. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memberikan edukasi yang benar agar anak tidak mengalami kecemasan saat menghadapi menarche (Treasa et al., 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anisa Maulida yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (56,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,026$. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Dengan demikian, tingkat pengetahuan memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesiapan tersebut (Maulinda et al., 2024).

Selain usia, tingkatan kelas juga memengaruhi pengetahuan. Penelitian Putra & Podo dalam (Akmal, 2025), menyatakan bahwa semakin tinggi tingkatan kelas, umumnya usia dan pengalaman siswa juga semakin bertambah, sehingga pengetahuan yang dimiliki menjadi lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian (N. Putri, 2025), yang menunjukkan bahwa siswa pada tingkat kelas yang lebih tinggi memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Dengan demikian, tingkat kelas turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan pada anak usia sekolah.

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat pengetahuan pada responden disebabkan oleh keterbatasan usia yang masih berada pada awal masa remaja, sehingga sangat membutuhkan informasi yang mudah dipahami dan sesuai. Ketidaktepatan informasi yang diterima dapat menyebabkan persepsi negatif, sehingga ketika mengalami menarche, siswi berpotensi merasakan kecemasan. Sebaliknya, jika informasi yang diperoleh baik dan benar, maka kecemasan dapat diminimalkan. Perbedaan tingkat pengetahuan antar siswi juga dipengaruhi oleh variasi pemahaman terhadap informasi yang diterima. Siswi dengan pengetahuan cukup lebih banyak dibandingkan yang memiliki pengetahuan baik, karena masih adanya keterbatasan dalam memahami, menerima, dan mengolah informasi terkait menstruasi.

Pengetahuan sendiri merupakan sesuatu yang terus berkembang melalui proses pemahaman yang berkelanjutan. Kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai menstruasi dapat berdampak negatif, seperti munculnya rasa panik, takut, hingga kecemasan saat menghadapinya. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan tentang menstruasi sangat penting bagi remaja putri. Mereka perlu memahami berbagai aspek, seperti pengertian menstruasi pertama, siklus dan lamanya menstruasi, gangguan yang mungkin terjadi, serta cara menjaga kebersihan diri, termasuk penggunaan pembalut yang benar. Pemberian edukasi yang tepat dapat membantu mengurangi dampak negatif, seperti ketidaknyamanan fisik, keterbatasan aktivitas, serta kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi menstruasi.

B. Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan lainnya mengalami kecemasan sedang. Menurut Pasiak dalam (Susanti et al., 2022), perempuan memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini juga didukung oleh Brizendine dalam (Susanti et al., 2022), yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung mengalami kecemasan dua kali lebih tinggi, terutama pada usia reproduktif, termasuk saat menghadapi menarche.

Kecemasan pada remaja putri umumnya terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik secara fisiologis maupun psikologis saat pertama kali menstruasi. Namun, ada juga remaja yang telah memahami perubahan tersebut sehingga lebih siap dalam menghadapinya. Informasi yang diterima mengenai menstruasi pertama seringkali bersifat negatif, sehingga dapat memengaruhi persepsi dan emosi remaja. Informasi yang kurang tepat dari lingkungan dapat menimbulkan rasa takut dan cemas,

bahkan menyebabkan penolakan terhadap proses fisiologis menstruasi (Safitri, 2018).

Sejalan dengan (Juniartini, 2023), tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama juga dipengaruhi oleh usia. Usia berkaitan dengan tingkat kedewasaan dan pengalaman seseorang. Semakin bertambah usia dan pengalaman, maka tingkat kecemasan cenderung menurun. Sebaliknya, usia yang lebih muda dengan pengalaman yang terbatas cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Kecemasan ini dapat diminimalkan dengan pemberian informasi yang memadai terkait masa pubertas, khususnya menstruasi. Hal ini didukung oleh (Zannah et al., 2023) yang menyatakan bahwa anak dengan usia lebih muda cenderung menganggap menstruasi sebagai beban, sedangkan mereka yang sudah siap justru merasa bangga karena menandakan kematangan biologis.

Gangguan kecemasan saat menstruasi merupakan hal yang umum terjadi. Pada masa menstruasi, remaja dapat mengalami berbagai keluhan seperti nyeri perut, sakit kepala, pegal, mual, dan muntah (I. I. A. Putri et al., 2021). Penelitian (Suarni, 2020) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (50%), dengan gejala seperti gugup, takut, dan kurang fokus saat pertama kali menstruasi, namun perasaan tersebut berangsur membaik setelah mereka mengalaminya.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan pada siswi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan informasi yang mereka peroleh. Berdasarkan hasil kuesioner, banyak siswi belum memahami cara menghadapi menarche dan masih mempercayai mitos seputar menstruasi, sehingga memicu kecemasan. Selain itu, pihak sekolah juga menyampaikan bahwa edukasi mengenai menstruasi belum diberikan secara mendalam dan belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi oleh pihak Puskesmas. Kurangnya pengetahuan ini menjadi faktor penting yang memengaruhi tingginya tingkat kecemasan, sehingga responden sangat membutuhkan informasi yang benar dan memadai.

Status pengalaman menstruasi juga memengaruhi tingkat kecemasan. Remaja yang belum pernah mengalami menstruasi cenderung merasa bingung dan cemas karena belum memahami apa yang terjadi pada dirinya serta bagaimana cara menghadapinya. Secara umum, individu dengan usia lebih muda memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan yang lebih tua. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan terhadap kecemasan karena memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi.

Kecemasan yang dialami juga dapat berdampak pada kondisi fisiologis, termasuk siklus menstruasi. Kecemasan dapat mengganggu kesuburan, menghambat siklus menstruasi, serta memperburuk gejala yang dirasakan. Hal ini berkaitan dengan peningkatan hormon kortisol dan penurunan hormon reproduksi. Selain itu, rangsangan stres psikososial akan memicu sistem saraf untuk mengirimkan sinyal bahaya secara terus-menerus, sehingga otak merespons seolah-olah terdapat ancaman yang memerlukan perhatian segera.

C. Hubungan Antar Variabel

Penelitian ini melibatkan 50 responden, dengan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan mengalami kecemasan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan remaja saat pertama kali menghadapi menstruasi dapat dipengaruhi oleh usia. Usia berkaitan dengan tingkat kedewasaan dan pengalaman seseorang, di mana semakin bertambah usia dan pengalaman, maka tingkat kecemasan cenderung menurun. Sebaliknya, kurangnya pengalaman akan meningkatkan kecemasan. Kecemasan tersebut dapat diminimalkan melalui pemberian informasi yang tepat mengenai masa pubertas, khususnya menstruasi.

Menurut analisis peneliti, kecemasan yang dialami siswi dalam menghadapi menarche merupakan bentuk reaksi individu terhadap suatu peristiwa yang belum sepenuhnya dipahami. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang perubahan yang terjadi, sehingga menimbulkan rasa malu akibat perubahan fisik yang dialami (Nora, 2020). Sebaliknya, remaja yang telah mendapatkan pengetahuan sejak dini, baik melalui pendidikan

di sekolah maupun informasi dari orang tua, cenderung tidak merasa cemas, takut, atau khawatir karena telah memiliki pemahaman yang cukup (Kasim et al., 2025). Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memberikan informasi yang benar kepada anak perempuan.

Kecemasan juga dapat menimbulkan perubahan fisiologis dalam tubuh, terutama pada sistem saraf. Kondisi ini memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menekan kerja hipotalamus, sehingga mengganggu sekresi hormon reproduksi seperti follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) (Silalahi, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi menarche. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasanah, 2023) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan disebabkan oleh minimnya pemahaman anak tentang perubahan fisik yang akan dialami, serta kurangnya informasi dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, orang tua, tenaga pendidik, dan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi yang lebih optimal, sehingga anak tidak hanya mengetahui secara alami, tetapi juga memahami dengan baik. Dengan demikian, kecemasan dan ketakutan yang dialami remaja dapat diminimalkan (Hasanah, 2023).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran dan rasa ingin tahu yang diperoleh melalui pancaindra manusia. Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Remaja putri perlu memiliki pengetahuan yang cukup agar tidak mengalami kecemasan. Semakin luas pengetahuan seseorang, maka semakin baik pemahamannya dalam menentukan tindakan, sehingga kecemasan dapat berkurang. Informasi yang diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, maupun surat kabar, juga dapat meningkatkan pengetahuan, meskipun tingkat pendidikan seseorang rendah (Kasim et al., 2025).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang, diperoleh nilai $p = 0,02$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen. Nilai koefisien korelasi $r = -0,426$ menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dijelaskan, peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat pengetahuan disebabkan oleh kurang optimalnya pemberian informasi. Selain itu, faktor usia juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, yang kemungkinan disebabkan oleh minimnya penyuluhan atau edukasi terkait topik tersebut. Rendahnya tingkat pengetahuan ini kemudian berdampak pada munculnya kecemasan pada siswi, meskipun tingkat kecemasan yang dialami bervariasi. Semakin bertambah usia, umumnya pengetahuan seseorang juga meningkat, sehingga dapat memengaruhi cara individu dalam merespons situasi.

Meskipun sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 29 responden (58,0%), masih terdapat responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 responden (22,0%) dan mengalami tidak cemas sebanyak 10 responden (20,0%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami responden berbeda-beda. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa kecemasan dapat terjadi pada berbagai rentang usia, namun tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan pada tingkat panik. Responden yang mengalami kecemasan sedang umumnya berada pada usia 10 tahun, sedangkan responden dengan usia 11–12 tahun cenderung mengalami kecemasan pada tingkat ringan.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan terselesaikan dengan baik, namun bukan berarti penelitian ini tidak terdapat keterbatasan dan kekurangan. Di bawah ini akan diuraikan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini:

- 1) Penelitian ini dilakukan pada siswi di SD Negeri 01 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, dengan jumlah responden yang terbatas, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi yang lebih besar.
- 2) Pengumpulan data menggunakan kuesioner memungkinkan terjadinya bias, seperti responden yang kurang memahami pertanyaan atau memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya.
- 3) Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan, sehingga belum mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi menarche, seperti dukungan keluarga, informasi dari orang tua, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sosial.
- 4) Responden memiliki rentang usia yang bervariasi, sehingga perbedaan tingkat perkembangan kognitif dan emosional dapat memengaruhi pemahaman serta jawaban terhadap kuesioner yang diberikan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 1 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 1 Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang, diperoleh karakteristik responden yang meliputi kelas responden, usia, status menstruasi, tempat tinggal, pengetahuan tentang menstruasi, serta sumber informasi mengenai menstruasi. Hampir seluruh responden berada di kelas V dan VI serta berusia 11–12 tahun. Sebagian besar responden belum mengalami menstruasi dan tinggal bersama orangtua. Sebagian besar responden juga pernah mendengar atau mengetahui tentang menstruasi, dengan sumber informasi yang paling banyak diperoleh dari orang terdekat.
2. Sebagian besar siswi di SD Negeri 1 Ngadirejo memiliki tingkat pengetahuan tentang menarche yang masih tergolong cukup.
3. Tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 1 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan.
4. Berdasarkan hasil Uji Spearman Rank diperoleh nilai $r = -0,426$ dengan $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan siswi tentang menarche, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Kekuatan hubungan kedua variabel termasuk kategori sedang.

Saran

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri 1 Ngadirejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran pengetahuan dalam memengaruhi tingkat kecemasan, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan kecemasan berlebihan pada remaja putri saat menghadapi menstruasi pertama.

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan pemberian edukasi kesehatan kepada siswi, khususnya terkait pengetahuan tentang menarche dan pengelolaan kecemasan. Informasi ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pelaksanaan penyuluhan melalui kegiatan pembelajaran maupun penggunaan media edukasi yang biasa diberikan kepada siswi, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan persepsi remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Batari Ola, Juanda, H. (2019). Kecemasan tokoh Utama Dalam Novel napas Mayat Karya bagus Dwi Hananto (Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freus). Hal 1–16.
- Aisyapuri, R. P., Khairana, H., & Damayanti, D. A. (2025). Kesesuaian Implementasi Pembelajaran MIPA dengan Tahap Perkembangan Kognitif Piaget. 3(September), Hal 209–219.
- Akmal, M. A. F. (2025). Analisis Tingkat Pengetahuan Mitigasi Bencana Banjir pada Siswa Berkebutuhan Khusus di SLB X Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 118–129.
- Astuti, K. R. (2025). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Pada Usia 0-59 Bulan Berdasarkan Karakteristik D Klinik MS Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4–27.
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3, 103–110.
- Dwi, D., Ambali, W., Tandungan, S., & Marna, A. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Tahun 2023
- Emiasastri, E. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024. 7–29.
- Fatihatul Hayati, G. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), Hal 149–153.
- Fatmawaty, R. (2020). Memahami Psikologi Reamaja. VI(02), Hal 55–65.
- Hasanah, M. (2023). Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V , Vi Sd N Nglempong , Pada Siswi Kelas V , Vi Sd N Nglempong ,.
- Intaniza, N., & Tampubolon, N. R. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Satu Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).
- Irma Maya P., S.Keb.Bd., M.Kes and Nova Elok M., S. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Persiapan Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Surabaya.
- Juniartini, I. G. A. Y. U. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Amlapura.
- Kartikasari, O., & Suparyanti, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Dengan Sikap Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V SD Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
- Kasim, S. I., Hafid, R., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto. 8(4), 1769–1784.
- Khoiriyah, I. Z., & Burhanuddin, H. (2025). Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. 74–87.
- Larasati, N., Sintha, F. S., Luh, N., & Puspareni, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018 In 2018. *Jurnal*

- Medika Respati, 14(2), 143–149.
- Manoppo, I. J., Suwardi, A. J., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara, M. (2022). Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. 8(1), 49–58.
- Masrulloh, A. D. A. (2024). Pengaruh Paparan Internet, status Gizi, dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI Di SDN Plawad II Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 2704–2714.
- Maulinda, A., Sholihati, I., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN Sukatani 2 Kabupaten Tangerang *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 2, 34–39.
- Mukhoirotin, M. L. T. (2020). Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kecemasan menarche pada remaja putri.
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDN 01 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(October 2016), 27–35.
- Putri Rahimah Mughny, heni Setyowati, E. S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Seks Pranikah di Sma Al-mas’udiyah Bandungan Kabupaten Semarang. 2(2), 1–12.
- Putri, I. I. A., Romantika, I. wayan, & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan remaja Putri Yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01, 61–70.
- Putri, N. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Siswi Kelas VII Di SMP Muhammadiyah 1 Gondan. 41–51.
- Rahayu, R. sukma. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Saat Menarche Pada Siswi Di Sdn Dandangan 2 Kota Kediri.
- Rahmawati, D. A. V. G. (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi remaja tentang Kondisi Psikologisnya. 4, 1520–1538.
- Raisha oktaviani jati, susanti widiastuti, cholisah suralga. (2025). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Kesiapan Remaka Putro Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Pejaten Timur 05 Pagi Jakarta. *Malahayati Health Student Journal*, 5, 1632–1642.
- Romawati, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Sikap Ibu Hamil Dalam Melengkapi Imunisasi Tetanus Di Puskesmas Margorejometro Selatan.
- Roslita Maria Tamba, Rici Gusti Maulani, N. H. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3).
- Safitri, A. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada Pus infertil Dengan Pendekatan Teori Model Adaptasi Sister Calista Roy.
- Sari, N. dewi P. (2018). Tingkat Pengetahuan, Persepsi Dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgi) Di Kelurahan Rowosari Kota Semarang. 13–56.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir. 4(2), 1–10.
- Sinaga, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodiliasi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan.
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di SMP Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. 5(1), 46–55.
- Subiyakto, M. H. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar 3 Rsud Dr. Moewardi Surakarta. 15(2), 83–90.
- Susanti, M., Rahmadhoni, B., Putri, Z., & Baiturrahmah, U. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Baiturrahmah. 2(1), 107–118.
- Syahroni, Muhammad Rizal And Nur Mukarromah, Skm, M.Kes And Anis Rosyiatul Husna, S.Kep.,Ns., M. K. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Orang Tua Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah Di Bantaran Rel Kereta Api Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Kota Surabaya. 1, 9–43.
- Syifa, S. (2020). Pengaruh Pembelian Impulsif Terhadap Kecemasan Konsumen Yang berdampak

- Pada Pembelian Kompulsif dan Dimediasi oleh Eskapisme. 2004, 18–51.
- Treasa, A. D., Subani, N. D., & Puspitarini, N. A. (2025). Peranan Orang Tua Dalam Memberikan Informasi Terhadap Persiapan Menghadapi Keluarnya Cairan Darah (Menarche) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 665–670.
- Umayra., R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan siswi Menghadapi Menarche Di SDIT Juara Kota Padang Panjang.
- Utami, Y. A. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019.
- Wirantiningrium, A. P. (2025). Persepsi Remja Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas X di SMK Kesehatan Sadewa Kabupaten Sleman Yogyakarta. 1–22.
- Yusra, R. A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Dengan Minat Memeriksa Gigi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. 8–25.
- Zannah, Miftakhul, Rina Nur Hidayati, & Triwibowo, H. (2023). Hubungan Peran Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SDN Duku