

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN
KECEMASAN REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 PEMATANG SIANTAR
TAHUN 2021**

Oleh:

Lilis Novitarum ¹⁾

Maria Pujiastuti ²⁾

Mestiana Br. Karo ³⁾

Quinta Geledis Sihotang ⁴⁾

STIKes Santa Elisabeth Medan ^{1,2,3,4)}

E-mail:

lilisnovit@gmail.com ¹⁾

mariapujiastuti123@gmail.com ²⁾

Felicbroes@gmail.com ³⁾

sihotangquinta@gmail.com ⁴⁾

ABSTRACT

Adolescence in girls is known as a unique period marked by menstruation. Teenage girls who are menstruating often experience anxiety due to lack of knowledge understanding about menstruation. This study aims to identify the relationship between the level of knowledge of adolescent girls in grade VIII at SMP Negeri 3 Pematang Siantar in 2021. This type of correlation research uses a cross sectional approach, the sampling technique is proportional random sampling with a sample of 61 respondents. The research instrument used a questionnaire. The results showed that the knowledge of adolescents about menstruation at SMP Negeri 3 Pematang Siantar in 2021 had sufficient knowledge of 45 people (73.8%) and young women with mild anxiety category as many as 32 people (52.5%). Based on the Fisher exact test, it showed a p-value of 0.004 ($p < 0.05$) so that there was a significant relationship between knowledge and anxiety for adolescent girls in class VIII at SMP Negeri 3 Pematang Siantar in 2021. It is hoped that schools can make materials about menstruation in adolescent reproduction via online.

Keywords: *Knowledge, Menstruation, Anxiety*

ABSTRACT

Masa remaja pada anak perempuan dikenal sebagai periode unik yang ditandai dengan menstruasi. Remaja putri yang sedang menstruasi sering mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021. Jenis penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, teknik pengambilan sampel *propotional random sampling* jumlah sampel 61 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang menstruasi di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021 memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 45 orang (73,8%) dan remaja putri dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 32 orang (52,5%). Berdasarkan uji *fisher exact test* menunjukkan *p-value* 0,004 ($p < 0,05$) sehingga ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021. Diharapkan sekolah dapat menjadikan bahan/materi mengenai

menstruasi pada reproduksi remaja melalui via daring.

Kata kunci : Pengetahuan, Menstruasi, Kecemasan.

1. PENDAHULUAN

Massa remaja merupakan masa krutus dalam perkembangan seseorang. Kata tersebut mengacu pada waktu antara pubertas dan kedewasaan, yang biasanya dimulai pada umur 14 tahun untuk laki-laki dan biasanya 12 tahun untuk perempuan. Saat perempuan memasuki masa remaja, berbagai jenis hormon, terutama estrogen dan progesterone, mulai berperan lebih aktif menyebabkan payudara mereka membesar, pinggul mereka melebar dan membengkak, dan tubuh mereka tidak lagi menyerupai anak-anak. Selain itu remaja putri akan mengalami menstruasi. Namun hal ini tidak sama pada setiap remaja (Proverawati, 2017).

Kecemasan (anxiety) adalah kondisi perasaan yang terjadi (afektif) dan didefinisikan oleh perasaan takut atau khawatir dan konstan, dan perilaku yang dalam batas normal (Hawari, 2013) dalam (Purba et al., 2018). Kecemasan juga dapat terjadi sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang perubahan ini. Misalnya banyak remaja putri yang masih belum mengetahui menstruasi dan membuat mereka was-was dan ketakutan (Anggraeni & Sari, 2018).

Data World Health Organization (WHO) mengatakan remaja merupakan anak dalam rentang umur 10- 19 tahun, Menurut Menteri Kesehatan RI No 25 tahun 2014, remaja merupakan anak dalam rentang umur 10- 18 tahun serta bagi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang umur remaja merupakan 10- 24 tahun serta belum menikah. Jumlah kelompok umur 10- 19 tahun di Indonesia bagi sensus penduduk sebanyak 43, 5 juta ataupun berkisar 18% dari jumlah penduduk. Di Amerika Serikat menampilkan jumlah anak muda usia 10- 19 tahun berkisar 15% populasi di Asia pasifik dimana penduduknya ialah 60%

penduduk dunia. Sedangkan Di Indonesia, remaja usia 10-19 tahun berjumlah sekitar 43 jiwa atau 19,61% (Pardede, 2020). Survey data awal di SMP Negeri 3 Pematang Siantar dari 10 responden menunjukkan bahwa pada saat mengalami menstruasi kembali ada sejumlah 6 responden yang merasakan kecemasan sedang dan sejumlah 4 orang yang merasakan kecemasan ringan.

Menstruasi adalah peristiwa fisiologis bagi wanita yang memasuki masa pubertas, dan reproduksi pada remaja sudah mulai bekerja (Solehati et al., 2018) Siklus haid awalnya dimulai pada perempuan yang berumur 12-15 tahun (*menarche*) yang terus berlanjut sampai dengan umur 45-50 tahun (*menopause*) (Yunus & Supraba, 2018) Haid terjadi ketika tubuh wanita mengeluarkan darah dan jaringan endometrium melalui vagina. Rata-rata wanita berusia antara 13 sampai 52 tahun mengalami menstruasi yang berlangsung selama 3 sampai 5 hari dalam sebulan (Moon et al., 2020)

Tanda-tanda menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial seperti hubungan dengan teman, keluarga serta factor biologis seperti ketidak seimbangan hormon dan gaya hidup (olahraga dan nutrisi (Michael et al., 2020) iritabilitas adalah salah satu contoh kondisi yang paling khas ketika menstruasi terjadi, nyeri payudara, nyeri punggung bawah, pecahnya kulit, kelelahan, palpitasi, isolasi sosial, mual dan muntah atau setelah menstruasi. Kecemasan akan menjadi bertambah jika orang tua tidak mengajari anak-anak mereka tentang menstruasi serta pemahaman tentang pada saat menstruasi itu akan datang. Oleh karena itu remaja harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana menstruasi itu terjadi.

Informasi yang dapat diterima untuk usia remaja dalam membantu mereka

membentuk pandangan positif tentang haid sehingga dapat Mengurangi tabu seputar menarche dan dalam kesempatan tugas bagi mereka yang memberikan pelayanan kesehatan. Penyedia layanan kesehatan harus dapat membantu anak perempuan mengembangkan citra tubuh yang positif dan meghilangkan mitos pada anak perempuan. (Al Omari et al., 2016).

2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan
Informasi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang, terutama tindakan yang diinformasikan oleh pengetahuan. berdasarkan pengetahuan dan kesadaran bertahan lebih lama daripada perilaku yang didasarkan pada ketidaktahuan. Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dan itu terjadi dengan cepat ketika orang mendeteksi hal tertentu.
2. Jenis pengetahuan
 - a. Pandangan yang telah mendarah daging dalam rupa pengalaman serta mencakup komponen non-nyata seperti pandangan pribadi, sikap dan cita-cita disebut pengetahuan implisit (Budiman & Riyanto, 2013).
 - b. Sudut pandang yang sudah direkam atau disimpan dalam bentuk konkret seperti perilaku kesehatan disebut pengetahuan eksplisit (Budiman & Riyanto, 2013).
3. Penyebab kurangnya pengetahuan
Retnaningsih (2016), penyebab kurangnya pengetahuan dapat dipengaruhi oleh:
 - a. Pendidikan
Pendidikan dan pengetahuan berkaitan, dan secara umum diasumsikan bahwa seseorang dengan pendidikan yang lebih

tinggi akan memiliki jangkauan informasi yang lebih luas. Namun perlu digarisbawahi bahwa orang yang berpendidikan rendah belum tentu orang yang berpengetahuan desikit. Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal maupun pendidikan formal.

- b. Informasi/ media massa
Dalam pedidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengetahuan yang memiliki dampak langsung jangka pendek (segera), yang mengarah pada modifikasi atau perubahan pengetahuan. Berbagai kemajuan teknologi yang mungkin berdampak pada bagaimana orang memandang perkembangan baru.
- c. Sosial, budaya dan ekonomi
Tanpa mempertimbangkan yang dilakukan benar atau salah, kelompok tersebut tetap berpegang pada tradisinya. Dengan demikian meskipun seseorang tidak melakukan kegiatan tertentu, pengetahuannya bertambah. Ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan pada status ekonomi seseorang, yang berkontribusi pada pertumbuhan pengetahuan.
- d. Lingkungan
Secara fisik,biologis dan sosial, lingkungan adalah sesuatu yang mengelilingi idividu. Proses memberikan informasi kepada orang yang berada di sekitar kita itu dipengaruhi oleh tempat tinggal mereka sendiri. Hal ini terjadi karena setiap individu mengolah informasi sebagai pengetahuan baik, terjadi pertukaran timbal balik maupun tidak.

- e. Pengalaman
Pengalaman belajar berbasis kerja yang dirancang mendapatkan informasi, keterampilan profesional, dan pengalaman belajar individu dalam membangun kemampuan dalam pengambilan keputusan yang berupa manifestasi dari integrasi penalaran ilmiah dan etis berdasarkan tantangan dunia nyata.
- f. Usia
Kemampuan dan sikap menangkap seseorang dapat dipengaruhi oleh usia mereka, semakin bertambah tua usianya maka semakin kuat daya cengkeram dan pola pikirnya sehingga menghasilkan pengetahuan yang unggul.

B. Konsep Kecemasan

1. Defenisi kecemasan
Kecemasan adalah emosi, yang dirasakan sebagai respons pertama terhadap tekanan psikologis dan tantangan terhadap nilai-nilai pribadi. Kecemasan adalah perasaan takut, ragu, dan emosi negative lainnya, serta gejala fisik seperti kegelisahan.
2. Tanda dan gejala kecemasan
Gejala kecemasan yang tidak menyenangkan disertai emosi, senang, sakit kepala, gelisah, tremor, gangguan lambung, diare, perasaan tegang, pola tidur terganggu (Lumi et al., 2018)
3. Jenis-jenis kecemasan
Menurut Jaya (2019), ada beberapa Jenis kecemasan yaitu :
 - a. Kecemasan ringan merupakan reaksi terhadap tuntutan kehidupan sehari-hari, pada titik ini orang tersebut menjadi penuh perhatian dan prepsinya meningkat.
 - b. Kecemasan sedang membuat lebih sulit untuk berkonsentrasi, beradaptasi,

dan menganalisis perubahan suara, pernapasan, atau denyut nadi, dan tremor, tapi dapat melakukan atau mengamati jika hal-hal itu terjadi.

- c. Kecemasan berat merupakan tidak mampu mengamati meskipun sudah dikasih arahan, belajar jadi berkurang, kebingungan, ketidakmampuan untuk fokus, fungsi berkurang, kesulitan memahami situasi saat ini, komunikasi, takikardia, sakit kepala dan mual.
- d. Panik merupakan dapat mengabaikan hal-hal yang kecil sekalipun atau tidak dapat mengontrol lagi. Pada klasifikasi ini dapat meningkatkan aktivitas motoric, menuaikan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan kehilangan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.

C. Konsep Menstruasi

1. Defenisi menstruasi
Pendarahan berkala dari Rahim yang dikenal sebagai menstruasi disertai dengan pelepasan endometrium. Empat tahap berikut terlibat dalam siklus menstruasi, fase menstruasi, fase proliferasi, fase ploriferasi, fase luteal/sekresi, dan fase iskemik (Rosyida, 2019).
2. Siklus menstruasi
Ovulasi, dan fase luteal dan fase folikular merupakan tiga tahap siklus menstruasi yang normal. Adalah tiga fase dari siklus menstruasi yang normal. Pada saat menstruasi ada hormone steroid dan hormone gonadotropin yang menyebabkan perubahan kadar hormone selama siklus menstruasi. Pada Follicle Stimulating Hormone (FSH), estrogen menyebabkan umpan balik negatif, sedangkan

pada Lutenizing Hormone (LH), esterogen dapat mengakibatkan feedback negative jika kadarnya rendah, dan feedback positif jika kadarnya tinggi (Proverawati, 2017).

3. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode Metode penelitian korelasional dengan pendekatan *crosssectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar, sejumlah 61 siswa perempuan kelas VIII. Jenis pengambilan sampel acak proposional, dimana teknik ini memberi setiap anggota waktu yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan porsinya. Dengan kriteria: Siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar, Siswi yang bersedia untuk diteliti, Siswi yang sebelumnya sudah mengalami menstruasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Siswi Perempuan Di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Umur (tahun)		
	13 Tahun	24	39,3
	14 Tahun	37	60,7
	Total	61	100,0
2.	Pernah Mendapat Informasi Tentang Menstruasi		
	Ya	60	96,7
	Tidak	1	1,6

Total	61	100,0
3.	Mendapat Informasi	
	Teman	4
	Orang Tua	30
	Majalah/Koran/buku	5
	ku	
	Internet	12
	Guru	10
Total	61	100,0

Hasil penelitian dari tabel 1 menyatakan bahwa dari 61 orang responden mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 37 responden (60,7%) dan responden minoritas berusia 13 Tahun sejumlah 24 orang (39,3%), responden mayoritas pernah mendapat informasi sebanyak 60 orang (96,7%) dan responden minoritas tidak pernah mendapat informasi sebanyak 1 orang (1,6%), responden mayoritas diperoleh informasi melalui orang tua sebanyak 30 orang (49,2%), dan minoritas sebanyak 4 orang (6,6%) melalui teman, sebanyak 12 orang (19,7%) melalui internet, sebanyak 10 orang (16,4%) melalui guru, dan sebanyak 5 orang (8,2%) melalui majalah/Koran/buku.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

No	Pengetahuan Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Pengetahuan Baik	16	26,2
2.	Pengetahuan Cukup	45	73,8
3.	Pengetahuan Kurang	0	0,0%
	Total	61	100,0

Hasil Penelitian pada tabel 2 diatas diperoleh bahwa mayoritas responden berpengetahuan cukup sebanyak 4

orang (73,8%) dan berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (26,2%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Remaja Putri Tentang Menstruasi di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

No	Kecemasan	f	%
1.	Kecemasan Ringan	32	52,5
2.	Kecemasan Sedang	21	34,4
3.	Kecemasan Berat	8	13,1
Total		61	100.0

Hasil Penelitian pada tabel 3 diatas diperoleh bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 32 orang (52,5%) , kecemasan sedang sebanyak 21 orang (34,4%) dan minoritas sebanyak 8 orang (13,1%) yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Remaja Putri di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

Penge- tahuan	Kecemasan						Total	p- value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%			
Baik	1	23,0	2	3,0	0	0,0	1	10,0	0,04
Cukup	4	40,0	3	30,0	0	0,0	6	60,0	
Poor	1	29,0	1	31,0	8	13,0	4	10,0	
Total	3	52,0	2	34,0	8	13,0	6	10,0	
	2	20,0	1	10,0	1	1,0	1	10,0	

Pembahasan

1. Pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang menstruasi di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021.

Pengetahuan responden tentang

menstruasi memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 45 responden (74%), dan 16 responden (26%) pengetahuan kategori baik.

Menurut Proverawati (2017), Penurunan secara tiba-tiba estrogen dan progesterone, terutama progesterone menjelang akhir siklus ovarium bulanan, adalah yang memicu menstruasi. Lapisan endometrium yang nekrotik dapat dihilangkan bersama dengan perdarahan yang teratur berkat kerja kedua hormone pada sel-sel endometrium.

Peneliti beramsumsi bahwa kebanyakan siswi atau remaja tersebut memiliki pengetahuan yang cukup, karena responden sebelumnya pernah mendapatkan informasi mengenai menstruasi melalui orang tua, teman, dan internet. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh umur dan pendidikan. Seiring bertambahnya umur kemampuan mental dan pandangan hidupnya berubah, hal ini menyebabkan informasi yang didapatkan semakin meningkat. Dalam penelitian ini responden tidak mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi terkait menstruasi.

Asumsi ini di dukung oleh Putri (2017), mengatakan bahwa responden memiliki pengetahuan cukup dikarenakan hal tersebut dapat dipengaruhi oleh umur dan pendidikan. Pengetahuan siswa tentang menstruasi belum maksimal pada usia ini, baik dari segi jumlah materi yang mereka ketahui maupun kemampuan mereka dalam memahami informasi yang mereka pelajari, karena dianggap usia tersebut belum memiliki kematangan mental.

2. Kecemasan remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

Kecemasan remaja putri memiliki kecemasan ringan berjumlah 32 responden (53%), kecemasan sedang berjumlah 21 responden (34%) dan kecemasan berat berjumlah 4 responden (13%). Peneliti beramsumsi mayoritas responden memiliki

kategori kecemasan ringan, tetapi masih ada juga responden yang memiliki kategori kecemasan sedang dan berat. disebabkan karena keterbatasan pengetahuan responden mengenai menstruasi baik itu mengenai tanda dan gejala yang dialami, fase menstruasi, dan dampak yang diakibatkan dari menstruasi itu sendiri. Selain itu, faktor usia juga dapat mempengaruhi kecemasan perubahan fisik terkait pubertas yang terjadi selama masa pubertas. dari hasil penelitian para responden mengalami kecemasan, ketakutan, dan rasa malu selama mengalami menstruasi. Kecemasan yang timbul dapat menyebabkan responden tidak percaya diri dan harga diri menjadi rendah misalnya takut tidak mau berteman dengannya karena tubuhnya yang bau keringat, jerawat dan berat badan naik, takut dijelek-jelekkkan oleh teman – temanya.

Asumsi di dukung oleh Isnatin (2015), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja putri menunjukkan perubahan fisik yang seperti fisik yang membesar, antara usia 12 dan 19 tahun. Remaja memiliki kecenderungan untuk mengunci diri, yang kadang-kadang dapat menyebabkan kekhawatiran yang berlebihan ketika sedang stress. Informasi diperlukan untuk menyeimbangkan perubahan yang terjadi selama masa pubertas jika tidak wanita muda pasti akan mengalami peningkatan kekhawatiran.

Faktor lainnya yang menyebabkan kecemasan pada remaja putri yaitu ketidakaturan siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus haid pada siswa perempuan biasanya mengakibatkan kekhawatiran ringan, dan apabila tidak mampu mengendalikan kesadaran, kekhawatiran, ketakutan, kesedihan, dan kecemasan dalam dirinya merupakan stressor yang dapat menyebabkan kecemasan semakin meningkat. (Videbeck, 2008).

3. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan remaja putri di SMP

Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021.

Hasil uji statistic *Fisher exact* menunjukkan nilai *p value*=0,004 dimana dikatakan berhubungan jika ($P<0,05$), yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan remaja putri SMP Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021.

Menurut Rosyida (2019), ovarium menghasilkan hormone dan germ cells (oocytes) sebagai bagian dari peran ganda mereka untuk memulai proses kehamilan yang khas dan bereperan dalam system reproduksi wanita, kedua fungsi ini harus bekerja secara bersamaan. hipofisis gonadotropin Follicle Stimulating Hormone (FSH), dan Lutenizing Hormone (LH), yang dikendalikan oleh Hypothalamic gonadotropins-releasing hormone, mengatur aktivitas hormonal. Bagian pertama dari siklus menstruasi, FSH merangsang follicular granulose cells untuk memproduksi estrogen. Luteinizing hormone merangsang theca cells pada folikel perifer untuk memproduksi androgen, yang mana akan berdifusi melalui membrane dasar ke dalam folikel dan selanjutnya diubah menjadi estrogen.

Penulis beramsumsi bahwa menstruasi yang tidak dapat ditangani akan jadi salah satu factor hambatan belajar yang mengganggu kinerja fungsi kognitif dan berkembang dalam diri sehingga membuat responden merasa cemas oleh karena itu responden harus memiliki pengetahuan baik mengenai fisiologi maupun patofisiologi sehingga responden tidak merasakan cemas lagi apabila terjadi menstruasi pada responden baik tanda gejala maupun dampak menstruasi.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis maka dapat disimpulkan :

- 1) Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar disimpulkan bahwa memiliki pengetahuan pada kategori cukup sebanyak 45 responden (74%)

- 2) Kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi kelas VIII di SMP Negeri 3 Pematang Siantar disimpulkan bahwa memiliki kategori kecemasan ringan berjumlah 32 responden (53%).
- 3) Ada hubungan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan remaja putri di SMP Negeri 3 Pematang Siantar tahun 2021 dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$)

6. DAFTAR PUSTAKA

- Al Omari, O., Abdel Razeq, N. M., & Fooladi, M. M. (2016). Experience of Menarche Among Jordanian Adolescent Girls: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(3), 246–251.
- Ali, U., & Hasan, S. (2015). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychological Studies*,
- Anggraeni, W., & Sari, K. I. P. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Dan V SDI Darul Hikmah Krian SIDOARJO. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*.
- Ansong, Samuel, Y. (2019). *Menstrual characteristics , disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province , China : a cross-sectional survey*. 1–10.
- Beck, P. &. (2012). *Nursing Research Principles and Methods*.
- Choudhari, S., Inamdar, S., Mutalik, N., Akasalli, V., & Mara, B. (2017). A study of co-morbid depression and anxiety in pre-menstrual dysphoric disorder (PMDD) among undergraduate medical students : a descriptive study. 6(1), 13–18.
- Creswell, J. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Ernawati, Saribanon, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Fauziyah, N., Fitriyasaki, R., & Nastiti, A. A. (2020). Correlation Between Knowledge, Mother's Support, Peer Support with Anxiety to Confront Menarche among Adolescents at Elementary school: A Correlational Study. *Pedimaternal Nursing Journal*, 6(1), 21.
- Jaya, K. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Binapura aksara.
- Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, A. A. T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Buku_Ajar_Keperawatan_Kesehatan_Jiwa_Teori-dan-Aplikasi-Praktik-Klinik-1.pdf*
- Nasution, N. A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Menarche Di SMPN 2 Cibadak Kelas (VII dan VIII) Kabupaten Sukabumi Tahun 2016*. 12–18.
- Ningsih, E. D., & Yulianti, T. S. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo (The *IJMS-Indonesian Journal on Medical ...*, 3(1).
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi SD Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*.
- Omar, razeq, F. (2018). *Assessment of Community Pharmacists ' Knowledge , Attitude and Practice Assessment of Community Pharmacists ' Knowledge , Attitude and Practice Regarding Non-Prescription Antimicrobial Use and Resistance in Thailand BUDH*

SILTRAKOOL Submitted to the Univer. January.

- Polit & beck. (2012). *Nursing Research*.
- Proverawati, A. & M. (2017). *Menarche*.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67.
- Rista, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35.
- Rosyida, D. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.
- Saribanon, Nonon & Tahir, M. (2016). *Haid dan Kesehatan*.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 86.