



## Research article



## Family Support for Anxiety Facing Menarche in School-Age Children

Pawestri Pawestri<sup>1</sup>, Sri Rejeki<sup>1</sup>, Maudy Yolanda<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: Jan 14<sup>th</sup>, 2023

Accepted: Feb 15<sup>th</sup>, 2023

Published: Feb 16<sup>th</sup>, 2023

#### Keywords:

Family support; Anxiety;  
Menarche

### Abstract

The first menstruation (menarche) in early adolescents causes anxiety. Family support is needed in dealing with adolescent anxiety so that young women are ready to face menarches such as knowledge, age, self-perception, and attitudes. The research design is quantitative and descriptive using a correlational approach. This research was conducted in July - August 2022. The number of samples in this research was 50 people. Based on a family support survey conducted by SMP Negeri 29 Semarang for grade 7 students, 27 (54.0%) and 28 (56.0%) respondents had anxiety about family support. Based on the Spearman Rank test results, it has a  $p = 0.013$ ,  $p_a (0.013 \ 0.05)$ . The calculated coefficient value is 0.350 (35.0%), indicating a negative relationship. The degree of increase in the number of respondents increased directly proportional to the ratio of family support. Most respondents have moderate family support, namely 27 respondents (54.0%). The school hopes that the research findings will be able to become reproductive health learning materials or materials, given the importance of education related to reproductive health.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap antara masa kanak-kanak dan dewasa. Untuk anak-anak antara usia 9 dan 10, awal *menarche*, awal pubertas, merupakan tonggak penting (menstruasi pertama). *Menarche* merupakan penanda penting yang dipengaruhi oleh sekresi GnRH, genetik, status diet, dan respon olahraga [1].

Menstruasi pertama (*menarche*) ialah pertama kali dalam hidup seorang wanita ketika darah dikeluarkan dari dinding rahim. Ini menandakan bahwa seorang wanita telah memasuki masa *aqil balikh*

serta siap untuk mulai bereproduksi [2]. Perubahan signifikan terjadi pada anak yang memasuki masa remaja. Hal ini mengidentifikasi anak telah mencapai tahap kematangan alat kelamin tubuhnya. Kecemasan, ketakutan, serta ketidaktahuan tentang perawatan menstruasi harus diatasi sebelum *menarche*. Umumnya *menarche* terjadi pada usia 11 hingga 14 tahun. *Menarche* terjadi lebih awal pada usia sekitar 9 tahun serta terlambat pada usia 15 tahun. Di Amerika Serikat, usia rata-rata *menarche* ialah 12 hingga 13 tahun. Di India, rata-rata usia *menarche* menurun 11,4 tahun. Rata-rata usia anak yang mencapai *menarche* di Indonesia adalah

Corresponding author:

Pawestri Pawestri

[pawestri@unimus.ac.id](mailto:pawestri@unimus.ac.id)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 6 No 1, February 2023

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.6.1.2023.39-45

antara usia 10-16 tahun, 12 tahun, dan 5 bulan [3]. Permasalahan yang muncul saat menarche pada remaja putri berakibat kecemasan. Kecemasan muncul akibat dari pemahaman yang kurang baik tentang pengetahuan, sikap dan perilaku yang sebaiknya dilakukan saat menarche, sehingga butuh perhatian dan dukungan dari keluarga tentang menarche supaya remaja putri siap menghadapi pertumbuhan dan perkembangan system reproduksi salah satunya menarche.

Berbagai aspek internal berkorelasi pada kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* seperti pengetahuan, usia, persepsi diri, serta sikap. Sementara aspek eksternal diantaranya dukungan lingkungan serta sumber informasi. Jika anak tidak diberikan penjelasan yang baik, gangguan psikologis seperti: kecemasan atau ketakutan akan menstruasi, perasaan terhambat atau terbatas saat menstruasi, lekas marah, gelisah, dan gangguan tidur dapat terjadi [4]. Menstruasi pertama sering menimbulkan kecemasan, kepanikan dan penghindaran proses fisiologis. Kecemasan *menarche* dapat memiliki efek fisik dan psikologis, membuat remaja merasa seperti sesuatu yang buruk akan terjadi [5].

Keluarga adalah panduan terbaik untuk membantu remaja menaiki tangga kehidupan. Cara seorang anak muda, khususnya seorang remaja, memandang kehidupan akan berpengaruh pada kehidupan mereka ([6]. Hal ini biasa terjadi pada anak-anak, ketika perawatan untuk anak-anak keluarga seringkali mengabaikan anaknya daripada menghabiskan waktu dan perawatan yang dibutuhkan oleh anak. Kadang-kadang, keluarga, terutama orang tua, tidak aktif dalam perkembangan anak karena dibesarkan dalam situasi yang sama atau karena orang tua sangat sibuk dengan pekerjaan sehingga jarang memiliki waktu bersama anak-anak [7].

Kegugupan dan kesiapan remaja putri ini akan dipengaruhi oleh dukungan keluarga

mereka. Hal ini karena anggota keluarga adalah orang yang paling dekat dengan remaja, sehingga memungkinkan terjadinya dialog yang lebih terbuka tentang hal-hal yang sensitif. Karena saling ketergantungan keluarga, maka keluarga berperan aktif dalam memahami kesehatan fisik dan psikologis anak. (Salangka et al., 2018). Hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa lebih dari separuh responden dengan fungsi keluarga minor di SD Negeri X menyatakan keprihatinan tentang *menarche* [9].

Menurut hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 13 April 2022 di SMP Negeri 29 Semarang, hanya satu dari sepuluh siswa perempuan yang tidak pernah mengalami menstruasi. 3 dari 9 siswa melaporkan mengalami menstruasi pertama pada usia 11 tahun dan 6 pada usia 12 tahun; 3 melaporkan cemas dan 6 melaporkan tidak cemas saat pertama kali mengalami *menarche* atau menstruasi pertama kali. Para siswa mengungkapkan ketakutan mereka karena mereka takut melihat darah mengalir dari tubuh mereka. Mereka melaporkan memperoleh pengetahuan tentang menstruasi dari ibu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara dukungan keluarga dengan timbulnya kecemasan *menarche* (menstruasi pertama) pada anak usia masih sekolah.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian analitik deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 50 remaja berdasarkan rumus perhitungan sampel [10]. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini akan dilaksanakan selama 2 bulan di SMP Negeri 29 Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan di SMP 29 Semarang. Kriteria inklusi : (1) siswa perempuan (2) berusia 10-17 tahun (3) siswa perempuan yang belum menarche, dan (4) bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi adalah saat dilakukan penelitian belum menarache.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen kuesioner meliputi usia responden, dukungan keluarga, kecemasan menghadapi menarache. Kuesioner pertanyaan terdiri dari 16 yang terdiri atas pertanyaan dengan skala likert untuk mengidentifikasi dukungan keluarga. Kuesioner dukungan keluarga merupakan pengembangan dari teori Friedman (2013) terdiri dari komponen Dukungan Informasional terdiri dari 4 pertanyaan, Dukungan Penilaian terdiri dari 4 pertanyaan, Dukungan Instrumental terdiri dari 4 pertanyaan, Dukungan Emosional terdiri dari 4 pertanyaan. Kuesioner yang kedua dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan respons dinilai pada skala 5 poin dengan skor mulai dari 0 (panik) hingga 4 (tidak cemas). Skala diberi skor dengan menghitung rata-rata semua item yang dijawab dengan rentang skor 0 hingga 4. Semakin tinggi skor semakin tidak cemas, sedangkan semakin rendah skornya, semakin cemas. Proses pengumpulan data selama 3 bulan dengan lama pengisian kuesioner sekitar 15 menit.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer untuk pengolahan data. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk setiap kategori. Uji statistik uji *Spearman Rank*. Etika penelitian menggunakan prinsip autonomy, justice, kebermanfaatan, dan tidak merugikan. Penelitian ini telah mendapatkan layak etik dari fikkes unimus dengan nomor 056/KEPK/VII/2022.

## HASIL

Hasil yang ditampilkan mengenai karakteristik responden yang disusun berdasarkan usia, dukungan keluarga dan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 responden, penelitian ini menunjukkan bahwa

responden berusia 12 tahun sejumlah 24 orang (48 %) dan usia terendah 11 tahun sejumlah 14 orang (28 %) dan tertinggi usia 13 tahun sejumlah 12 orang (24 %). Dukungan keluarga sangat tinggi 7 responden (14,0%) dan 27 responden (54,0%) mendapat dukungan keluarga sedang dan sebanyak 5 responden (10%) dengan kategorik panik, sebanyak 28 responden (56,0%) atau didominasi oleh anak dengan tingkat kecemasan tergolong pada kategori berat dalam menghadapi *menarache*. memperlihatkan nilai *Significance (2-tailed)* yang diperoleh sebesar  $0,013 < 0,05 (\alpha)$ . Maka, dinyatakan dukungan keluarga secara signifikan memiliki hubungan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah di SMP Negeri 29 Semarang. Selain itu, nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,350 (35,0%) memperlihatkan korelasi yang negative, yakni jika dukungan keluarga bertambah, maka tingkat kecemasan responden akan semakin menurun.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Usia dan dukungan keluarga Siswi Kelas VII di SMP Negeri 29 Semarang (N = 50)

Indikator	f	%
Usia		
11 Tahun	14	28.0
12 Tahun	24	48.0
13 Tahun	12	24.0
Dukungan keluarga		
Tinggi	7	14.0
Sedang	27	54.0
Rendah	16	32.0
Tingkat Kecemasan		
Panik	5	10.0
Berat	28	56.0
Sedang	13	26.0
Ringan	1	2.0
Tidak ada	3	6.0

Sumber: data diolah tahun 2022

Tabel 2  
Hubungan antara Variabel Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Responden (N = 50)

	Koefisien korelasi	p
Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan	-0,350	0,013

Sumber: data diolah tahun 2022

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam kecemasan menghadapi *menarche*. Pada rerata karakteristik diantaranya usia responden 11,96 atau didominasi oleh anak usia 12 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Siregar (2018) diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden pada usia 12 tahun. Menurut penelitian Sudikno (2010) bahwa Rata-rata keseluruhan usia *menarche* adalah 12,96 tahun [12]. Hasil penelitian dari Ririn (2018) menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berusia 11 tahun yaitu 14 responden (40%), dan sebagian kecil responden berusia 10 tahun sebanyak 10 responden (29 %) [13]. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya bahwa usia remaja putri yang belum menstruasi berkisar antara 10-13 tahun. *Menarche* di bagi 7 menjadi 3 yaitu : *Menarche* cepat pada usia Kurang dari 11 tahun, *Menarche* normal pada usia 11-13 tahun, *Menarche* lambat pada usia lebih dari 13 tahun.

Secara normal usia *menarche* 11-13 tahun akan tetapi responden dalam penelitian ini usia 10-13 tahun belum *menarche*. Dilihat dari hasil tersebut menunjukkan usia yang secara normal sudah *menarche* tetapi belum *menarche*. ada beberapa faktor faktor yang mempengaruhi belum *menarche*. Menurut Prabasiwi (2011) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* adalah genetik, ras, status gizi, persen lemak tubuh, aktifitas fisik, dan sosial ekonomi [14].

Terlihat dukungan keluarga yang terjadi pada siswi kelas VII di SMP Negeri 29 Semarang ialah menunjukkan bahwa sejumlah 24 orang (48%) tidak mendapatkan dukungan informasional dimana 28 orang ( 56%) keluarga kadang kadang dan tidak pernah memberikan informasi tentang apa itu haid pertama (*menarche*), sejumlah 28 orang (56%) kadang kadang dan tidak pernah menjelaskan apa yang dilakukan saat

menjalani *menarche*, sejumlah 29 orang(58 %) keluarga tidak pernah dan kadang kadang memberikan informasi tentang dampak dari *menarche* adalah organ reproduksi sudah siap untuk mengandung, 23 orang (46%) tidak pernah dan kadang kadang menjelaskan tentang hal hal yang dipersiapkan saat *menarche* salah satunya memakai pembalut diganti setiap 3-4 jam. Sejalan dengan penelitian salangka (2018) bahwa kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* tergantung beberapa hal, salah satunya dipengaruhi oleh faktor perilaku orang tua, sebagian besar ibu tidak mengajari anak perempuan mereka tentang masalah menstruasi seperti usia mendapatkan menstruasi, lama menstruasi dan pemeliharaan kesehatan selama menstruasi [15].

Pada penelitian ini didapatkan 25 orang (50 %) kadang kadang dan tidak pernah mendapatkan dukungan penilaian, sejumlah 25 orang (50 %) kadang kadang dan tidak pernah mengatakan bahagia saat remaja putri sudah mendapatkan menstruasi, sejumlah 34 orang ( 67%) jarang dan mengatakan supaya membawa pembalut apabila mendadak *menarche*, sejumlah 24 orang(48%) tidak pernah dan jarang memberikan dorongan dan semangat saya untuk tetap tenang selama menstruasi pertama saya (*menarche*). Penelitian ini berbeda dengan penelitian Salangka (2018) yang mengatakan bahwa keluarga memberikan dukungan yang baik pada remaja saat *menarche* [15]. Dukungan penilaian keluarga terhadap remaja yang menghadapi *menarche* memang sangat dibutuhkan, seperti bantuan berupa bimbingan materi dan spiritual, simpati, penyuluhan, kesetiaan, kepedulian dan pendidikan dapat membantu remaja putri mengatasi masalah yang dimilikinya.

Penelitian ini sejumlah 19 orang(38%) mendapatkan dukungan instrumental, sejumlah 13 orang (26 %) jarang dan tidak pernah Keluarga menghibur saat saya merasa sedih atau cemas menghadapi haid pertama (*menarche*), sejumlah 29 orang (58

%) kadang-kadang atau tidak pernah Keluarga membantu mempersiapkan diri untuk menghadapi haid pertama (*menarche*), sejumlah 22 orang ( 44%) kadang-kadang atau tidak pernah keluarga mendampingi ketika cemas menghadapi haid pertama (*menarche*), sejumlah 27 orang(54%) kadang kadang dan jarang keluarga menyiapkan pakaian dalam dari bahan katun. Dukungan instrumental merupakan dukungan persiapan diri remaja dalam meghadpi menarache. Lingkungan responden adalah orang yang mengenal responden yaitu orang tua. Tingkat dukungan keluarga cukup menunjukkan adanya hubungan yang sangat baik antara remaja putri sebagai penerima dukungan dengan pihak yang memberikan dukungan yaitu keluarga.

Dukungan keluarga emosional sejumlah 25 orang (50%) tidak mendapatkan. Sejumlah 21 orang (42%) kadang kadang atau tidak pernah Keluarga menanyakan keadaan saat menghadapi haid pertama (*menarche*), sejumlah 24 orang (48%) kadang-kadang atau tidak pernah Keluarga memberikan rasa nyaman saat saya merasa cemas mrnghadapi haid pertama (*menarche*), sejumlah 33 orang (46 %) kadang kadang atau tidak pernah memperhatikan situasi menjelang menstruasi. (*menarche*). Hasil penelitian dari Karunia (2015) menunjukkan bahwa sebagian responden mendapatkan dukungan keluarga dalam tingkatan cukup yaitu 31 responden (70,4%) [16]. Perhatian dan dukungan keluarga dianggap sebagai salah satu bantuan psikologis anak, jika kebutuhan informasi tersebut tidak terpenuhi dapat menyebabkan ketidaktahuan perilaku remaja tentang perilaku dan kesiapan untuk menstruasi. [17].

Dukungan keluarga dalam menghadapi menarache sangat dibutuhkan sehingga menambah wawasan pengetahuan, bagaimana berprilaku dan bagaimana bersikap saat menstruasi datang. Dukungan keluarga ialah sikap, perilaku, serta penerimaan anggota keluarga terhadap

satu sama lain. Ada berbagai jenis dukungan keluarga, termasuk dukungan informasi, penilaitan atau penghargaan, instrumental, serta dukungan emosional [18]. Dukungan keluarga sangat penting saat menghadapi tantangan (kesehatan) serta guna mengurangi kekhawatiran ketika pandangan hidup meluas. Dukungan keluarga pada perawatan pasien mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan semangat hidup, serta mendorong pasien melaksanakan terapi. Hasil dari penelitian mengatakan bahwa dukungan keluarga masuk dalam dukungan sedang sejumlah 27 responden(54%). Hal ini disebabkan karena sebagian orang tua sibuk dengan pekerjaannya sehingga kurang membrikan informasi kepada anaknya serta perhatian keanak anak menurun dilihat dari tempat responden berada di kota propinsi.

Didefinisikan kekhawatiran tidak jelas yang dirasakan oleh individu dengan perasaan yang tidak pasti serta tidak berdaya terlihat bahwa tingkat kecemasan yang terjadi pada siswi kelas VII di SMP Negeri 29 Semarang sebagian besar adalah berat sebanyak 28 reponden (56,0%). Sejalan dengan penelitian Putri (2021) didapatkan 10 siswi (62,5%) memiliki pengetahuan kurang dan tingkat kecemasan berat, [19]

Pada penelitian ini sebagian besar mengalami kecemasan berat dalam menghadapi menarache, banyak faktor yang menyebabkan kecemasan yang dialami remaja dalam menghadapi menarache antara lain kurang pengetahuan tentang menarache, tidak tahu harus bersikap saat menarache datang ataupun tidak tahu perilaku apa yang harus dilakukan saat menstruasi datang. Hasil penelitian dari achmad (2017) bahwa Dampak lanjut ketidaksiapan menghadapi menarache pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, gejala-gejala patalogis seperti rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya yaitu berupa pusing, mual, disminorhea dan menstruasi tidak teratur [20]. Kecemasan menghadapi menarache merupakan respon emosional dengan menunjukkan ketakutan,

kekawatiran dalam menghadapi menstruasi. Ketakutan dan kekawatiran remaja putri dalam menghadapi menarche akan mempengaruhi aktifitas remaja, konsentrasi belajar menurun sehingga mempengaruhi produktifitas.

Pada hasil riset adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan yang berhubungan dengan *menarche* pada anak usia sekolah di SMP Negeri 29 Semarang. Jika dukungan keluarga bertambah, maka tingkat kecemasan responden akan semakin menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian permatasari (2021) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada remaja putri kelas VII dalam menghadapi menarche di SMP Widya Bhakti [17]. Dukungan keluarga yang bisa diberikan, pertama dengan memberikan dukungan informasional berupa bimbingan, nasehat, dan informasi yang dibutuhkan tentang menarche. Kedua dukungan perilaku/penghargaan yaitu tidak menyalahkan saat remaja merasa ingin tahu banyak tentang menarche dan memberikan pujian kepada remaja putri karena berani bertanya untuk mendapatkan informasi tentang menarche. Ketiga dukungan instrumental yaitu membantu menyediakan sarana prasarana yang dibutuhkan saat menarche datang, meluangkan waktu mendengarkan apa yang menjadi keluhan serta memberikan solusi saat menarche. Keempat dukungan emosional yaitu memberikan perhatian, kasih sayang, dan empati saat menarche.

Ketika keluarga memberikan dukungan pada remaja yang mengalami menarche maka remaja putri merasa aman, dicintai, dan sendirian serta mereka tidak merasa sendiri disaat menghadapi perubahan pertumbuhan dan perkembangan pada system reproduksi. Dukungan yang nyata yang diberikan keluarga sangat baik bisa menurunkan keemasan pada remaja putri yang mengalami menstruasi. Menurut penelitian Ernia (2018), ada hubungan

antara tingkat kecemasan remaja putri dengan dukungan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Nggarang & Jahum (2019) yang menemukan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kemampuan remaja putri dalam mengatasi *menarche*.

Pemberian informasi atau pemahaman yang benar, menyangkut kesehatan reproduksi, remaja akan lebih memahami perkembangan dan perubahan yang akan dialaminya dan siap menghadapi pubertas. Kesiapan tersebut akan membantu anak untuk menghadapi dan menerima perubahan secara wajar. Anak akan menyadari dan memahami bahwa perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya adalah sesuatu yang normal bagi seorang wanita dan bukan merupakan kelainan atau penyimpangan sehingga mereka terhindar dari pengaruh hal negatif. Dengan demikian anak diharapkan akan melewati masa pubertas dengan lebih mantap.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan dukungan keluarga diperoleh temuan mayoritas responden mempunyai dukungan keluarga sedang yakni 27 responden (54,0%), Hasil kecemasan diperoleh sebagian besar adalah berat sebanyak 28 reponden (56,0%%) dan hasil analisis bivariat antara dukungan keluarga dan kecemasan diperoleh nilai *p-value* 0,013 (0,05), ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan *menarche* pada anak usia sekolah di SMP Negeri 29 Semarang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua siswa SMP 29 Semarang yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan publikasi ini.

**REFERENSI**

- [1] Anggraeni W, Sari KIP. 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* 2018;7:80-5.  
<https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.36>.
- [2] Ayu A D, Prodalima Sinulingga. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 2020;6:123-7.  
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405>.
- [3] PH L, Indrayati N, Yuliyanti E. Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah Saat Mengalami Menarche. *Jurnal Kesehatan* 2019;12:146.  
<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10295>.
- [4] Nora R. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 2020;9:27-35.
- [5] Syarif SE, Mau DT, Anugrahini C. Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (menarche) pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan* 2020;2:13-7.
- [6] Hidayat CT. Pengaruh Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga terhadap Perawatan Kesehatan Anggota Keluarga Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science* 2021;13:103-9.  
<https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.5150>.
- [7] Siregar DS. Hubungan Dukungan Keluarga tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Swasta Nurul Ilmi Padangsidimpuan. 2018.
- [8] Salangka G, Rompas S, Regar M. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS Di Smp Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan* 2018;6:1-5.
- [9] Purba VM, Sanusi SR, Aritonang EY. Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Usia Sekolah Dasar Di Sd Negeri 064988 Medan. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan* 2018;1:138-44.  
<https://doi.org/10.24912/jmstik.v1i2.993>.
- [10] Rawung DT. Metode penarikan sampel. *Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Badan Pusat Statistik RI* 2020:22.
- [11] Siregar DS. Hubungan Dukungan Keluarga tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Swasta Nurul Ilmi Padangsidimpuan. 2018.
- [12] Sudikno S, Sandjaja S. Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Risesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 2020;10:163-71.  
<https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2568>.
- [13] Ratnasari R. Pengetahuan Remaja Awal dalam Menghadapi Menarche. *Indonesian Journal for Health Sciences* 2019;2:129.  
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i2.1399>.
- [14] Prabasiwi A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Menarche pada Siswi SMP N 10 Tegal Tahun 2011. 2011:1-82.
- [15] Salangka G, Rompas S, Regar M. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS Di Smp Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan* 2018;6:1-5.
- [16] Khazani K. Hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi 2015.
- [17] Permatasari RD. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami Menarche. *Jurnal Kebidanan* 2021;10:93-102.  
<https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.788>.
- [18] Rahmawati IMH, Rosyidah I. Modul Terapi Family Psychoeducation (FPE) Untuk Keluarga: Mengatasi Masalah-Masalah Psikologis Keluarga. 1st ed. Media Nusa Creative (MNC Publishing); 2020.
- [19] Putri IIA, Romantika IW, Tahiruddin. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* 2021;01:61-70.
- [20] Achmad Yamani Risa Putra. Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Awal. *Skripsi* 2017.
- [21] Ernia. Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SD Negeri 003 Muara Badak. vol. 1. 2018.
- [22] Nggarang BN, Jahum G. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII Dalam Menghadapi Menarche di SMP Widya Bhakti Ruteng Bonavantura. *Jurnal Wawasan Kesehatan* 2019;4 (2).