

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI SEKOLAH DASAR

Wasis Pujiati¹, Ernawati¹, Daratullaila¹

¹Staf Pengajar Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Provinsi Kepulauan Riau
Email : wasis.pujiati@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Menarche* menjadi tanda seorang remaja putri sudah memasuki tahap kedewasaan khususnya organ tubuh sistem reproduksi merupakan masa penting dalam siklus kehidupan perempuan. Kecemasan menghadapi *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi dan pendidikan kesehatan dari orang tua yang kurang. Pendidikan kesehatan merupakan usaha/kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*).

Hasil: Berdasarkan uji statistik menggunakan uji wilcoxon pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa hasil *p value*=0,000

Kesimpulan: Ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam penurunan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

Kata kunci: menarche, kecemasan, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan antara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Dari beberapa *literature* usia remaja antara 12-24 tahun dan 15-24 tahun (WHO, 2007 *cit* Efendi dan Makhfudli, 2009). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak, dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda (Soetjningsih, 2004). Data demografi menunjukkan bahwa penduduk dunia jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari

penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar sembilan ratus juta berada di negara sedang berkembang. Sementara di Indonesia dari hasil sensus penduduk, dari total 237,6 juta jiwa penduduk Indonesia 26,67% yaitu 63,4 juta jiwa diantaranya adalah remaja, 49,30% dari total remaja tersebut berjenis kelamin perempuan. Wilayah Pekanbaru memiliki populasi remaja usia 10-14 tahun sebanyak 82.050 jiwa, untuk remaja putri berjumlah 39.821 jiwa (Safitri *et al.*, 2013). Pada tahun 2013 terdapat jumlah remaja pada usia 10-14 tahun sebanyak 170.056 orang atau 8,0% dan jumlah remaja pada usia 15-19 tahun 139.143 orang atau 6,5%. Sedangkan untuk wilayah Kota Tanjungpinang berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas

Kependudukan Kota Tanjungpinang tahun 2015 terdapat jumlah remaja pada usia 10-14 tahun 22.687 orang, untuk remaja putri berjumlah 10.943 orang atau 48% dan jumlah remaja pada usia 15-19 tahun sebanyak 19.187 orang, untuk remaja putri sebanyak 9.375 orang atau 49% (Dinas Kependudukan Kota Tanjungpinang).

Menarche yang menjadi tanda seorang remaja putri sudah memasuki tahap kedewasaan khususnya organ tubuh sistem reproduksi merupakan masa penting dalam siklus kehidupan perempuan (Soetjiningsih, 2004). Masa ini juga menjadi pertanda berbagai perubahan yang terjadi dalam siklus kehidupan seorang anak. Perubahan tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga meliputi perubahan dalam status sosial, psikologis, ekonomi, bahkan juga spiritual (Triyanto, 2013). Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan keduanya merupakan pernyataan, penampilan dari pertahanan terhadap kecemasan (Gunarso, 2003). Kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat terjadi karena kurangnya informasi tentang menstruasi dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Orang tua menganggap bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan dan berfikir bahwa anak akan tahu dengan sendirinya, kondisi ini akan menimbulkan kecemasan pada anak tersebut. Hal yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut salah

satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini dengan cara pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja melalui pendidikan kesehatan khususnya tentang menstruasi (Proverawati, 2009).

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal (Triwibowo *et al.*, 2013). Pendidikan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Apabila kecemasan tidak dapat diatasi, disini peran dari orang tua sangat penting dimana baik orang tua ataupun remaja putri itu sendiri harus lebih terbuka tentang masalah kesehatan terutama kesehatan reproduksi (Proverawati, 2009). Orang tua berusaha menjalin komunikasi dengan anak sehingga setiap permasalahan yang terjadi, dapat diketahui termasuk pada saat anak mendapatkan menstruasi pertama kali (*menarche*). Sebaiknya, orang tua dapat menempatkan diri sebagai teman curhat, sehingga akan menjadi orang pertama yang mendengar segala permasalahan anaknya (Somendawai, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan di SDN 011 Tanjungpinang Barat kepada 20 siswi kelas V dan VI didapatkan 9 siswi (40%) telah mengalami menstruasi, dan 11 siswi (60%) belum mengalami menstruasi mengatakan merasa takut saat menghadapi menstruasi. Dari 9 siswi yang

mengalami menstruasi mengatakan timbul perasaan takut karena tidak mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi sebelumnya. Sedangkan, 11 siswi yang belum mengalami menstruasi merasa cemas. Berdasarkan wawancara dari ke empat SD tersebut, SDN 011 paling banyak mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan data yang diperoleh diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas V dan VI (enam) di SDN 011 Tanjungpinang Barat dengan jumlah 64 orang yang terdiri dari 4 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SDN 011 Tanjungpinang Barat kelas V dan VI (enam) yang belum mengalami menstruasi (*menarche*). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 siswi. Sebagai berikut: Kriteria Inklusi yaitu responden terdaftar sebagai siswi kelas V dan VI (enam) di SDN 011 Tanjungpinang Barat dan aktif mengikuti belajar mengajar serta siswi yang belum mengalami *menarche*

Pada penelitian ini sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana terdiri dari 32 orang kelompok eksperimen

dan 32 orang kelompok kontrol. Dalam pembagian kelompok ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sistematik random sampling*. Pemilihan sampel menggunakan nama abjad siswi kelas V dan VI (enam), dimana untuk nama abjad bernomor ganjil, siswi di tempatkan pada kelompok eksperimen dan untuk nama abjad bernomor genap dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Responden dengan 2 kelompok eksperimen dan kontrol sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden, melakukan *pretest* pada kedua kelompok selama 15 menit dengan menggunakan kuesioner, memberikan pendidikan kesehatan kepada kelompok eksperimen dengan metode ceramah menggunakan media film dan leaflet selama 30 menit, dan memberikan leaflet kepada kelompok kontrol, melakukan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol selama 15 menit. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 30 orang. Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan kuesioner dan peneliti juga membuat jadwal penyampaian pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan metode ceramah kepada kelompok eksperimen. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, peneliti melakukan *pretest* atau tes awal pada kelompok eksperimen dan kontrol dalam waktu 15 menit, kemudian setelah itu peneliti memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi kepada kelompok eksperimen dengan metode

ceramah dengan menggunakan LCD dan leaflet dilakukan satu kali pertemuan dalam waktu 30 menit kepada responden. Pada kelompok kontrol diberikan leaflet kepada responden. Selanjutnya setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada kelompok eksperimen dan pemberian leaflet kepada kelompok kontrol dilakukan *posttest* atautes akhir pada kelompok eksperimen dan kontrol dalam waktu 15 menit. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan metode

pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan/ Pernyataan tertulis dengan beberapa pilihan jawaban kepada responden. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa instrument HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

HASIL

1. Analisis Uji Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Analisis Uji Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Eksperimen

Tingkat Kecemasan	Pre Test (n=30)	(%)	Post Test (n=30)	(%)	p value
Ringan	1	3,1	3	9,4	0,000
Sedang	6	18,7	14	43,8	
Berat	17	53,1	15	46,9	
Berat Sekali	8	25	0	0	

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan tingkat kecemasan sebanyak 17 responden (53,1%) mengalami kecemasan berat. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan tingkat kecemasan berat yang dialami oleh responden menurun sebanyak 15 responden (46,9%). Hasil *p value* =

0,000 (*p value* < $\alpha = 0,05$) tingkat kecemasan, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

2. Analisis Uji Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Kontrol.

Tabel 2. Analisis Uji Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Pre Test (n=30)	(%)	Post Test (n=30)	(%)	p value
Ringan	2	6,3	1	3,1	0,487
Sedang	17	53,1	14	43,8	
Berat	12	37,5	17	53,1	
Berat Sekali	1	3,1	0	0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol tingkat kecemasan sebanyak 17 responden (53,1%) mengalami kecemasan sedang. Sama sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan tingkat kecemasan responden meningkat menjadi 17 responden (53,1%) mengalami kecemasan berat. Hasil $p\text{ value} = 0,487$ ($p\text{ value} > \alpha = 0,05$) tingkat kecemasan, dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak yang artinya tidak ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Eksperimen.

Menstruasi merupakan siklus masa subur telah dimulai dan terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk kumpulan darah (Pudiasuti, 2012). Walaupun menstruasi adalah hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap perempuan normal hal ini akan menjadi masalah apabila remaja putri belum pernah mengetahui tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri akan berdampak terhadap kesiapan dan mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Proverawati, 2009).

Berdasarkan teori Pieter *et al* (2011), menyatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosi dan suatu anggapan tanpa ada objek yang spesifik sehingga

orang merasakan suatu perasaan yang was-was (khawatir) seperti ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi SDN 011 Tanjungpinang Barat sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 17 responden (53,1%) dan kecemasan berat sekali sebanyak 8 responden (25%) hal ini disebabkan karena ketidaktahuan responden mengenai apa itu menstruasi dan cemas menghadapi *menarche*. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010), yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat mempengaruhi persepsi individu terhadap objek.

2. Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Eksperimen.

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa sesudah siswi SDN 011 Tanjungpinang Barat diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi ternyata ada pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan kearah yang lebih baik, yang awalnya sebelum diberikan pendidikan kesehatan responden mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 8 responden (25%) dan kecemasan berat

sebanyak 17 responden (53,1%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, kecemasan berat sekali yang dialami oleh responden menjadi kecemasan berat sebanyak 0 responden (0%) dan terjadi peningkatan yang awalnya responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 responden (18,75%) meningkat menjadi 14 responden (43,%) dan kecemasan ringan sebanyak 1 responden (3,1%) meningkat menjadi 3 responden (9,4%).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode ceramah dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Menurut teori Widyanto (2014), metode ceramah merupakan penyampaian pesan/informasi secara verbal atau lisan yang meliputi tanya jawab, dan memberikan gambar salah satunya dengan menggunakan media film sebagai alat dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

3. Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Kontrol.

Menurut teori Proverawati (2009), yang menyatakan bahwa perasaan bingung, cemas, gelisah, dan tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat setelah dilakukan *pretest* pada

kelompok kontrol sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 responden (53,1%), kecemasan berat sebanyak 12 responden (37,5%) dan kecemasan berat sekali sebanyak 1 responden (3,1%). Distribusi tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada awal penelitian (*pretest*) menunjukkan sebagian besar responden baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang dan berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki perasaan cemas akan datangnya menstruasi pertama (*menarche*).

4. Tingkat Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Kontrol.

Menurut Pieter *et al* (2011), tingkat kecemasan atau ansietas terdapat empat tingkatan yaitu ringan, sedang, berat, berat sekali (panik). Dari hasil penelitian setelah dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 2 responden (6,3%), cemas sedang 17 responden (53,1%), cemas berat 12 responden (37,5%). Dalam hal ini bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dari hasil yang didapat yaitu pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Didapatkan *pretest* kelompok kontrol 2 responden (6,3%) yang mengalami cemas ringan dan cemas berat sebanyak 12 responden (37,5%),

selanjutnya pada *posttest* responden yang mengalami cemas ringan menurun menjadi 1 responden (3,1%) dan 17 responden yang mengalami peningkatan menjadi cemas berat (53,1%).

Meningkatnya tingkat kecemasan siswi pada kelompok kontrol tersebut disebabkan dari lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga itu sendiri karena remaja putri tidak diberikan atau penjelasan mengenai menstruasi disekolah belum pernah diadakan penyuluhan kesehatan atau pun materi pelajaran mengenai kesehatan reproduksi.

5. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi SDN 011 Kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa tingkat kecemasan siswi SDN 011 Tanjungpinang Barat mengalami penurunan yang lebih baik karena kelompok eksperimen diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi menggunakan media visual yang singkat yang mudah dimengerti oleh responden. Dari hasil penelitian pada kelompok eksperimen didapatkan hasil $p\text{ value}=0,000$ ($p\text{ value}<\alpha=0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat.

Hal ini sesuai dengan teori Widyanto (2014), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses mekanisme dan interaksi yang terjadi terhadap perubahan kemampuan (perilaku) pada diri subjek tersebut sehingga hasil yang diharapkan dapat merubah perilaku maupun persepsi dari subjek belajar. Dalam penelitian Perestroika (2011), mengatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dapat diberikan melalui penyuluhan, sehingga kecemasan remaja putri terhadap *menarche* dapat berkurang atau bahkan tidak ada.

Pada hasil penelitian oleh Fajria (2010), yang menyimpulkan adanya pengaruh pengetahuan menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menstruasi pada siswi kelas V dan VI SDN Ardimulyo 3 Singosari tahun 2010. Dengan hasil $p\text{ value}=0,000$. Dengan demikian maka pendidikan kesehatan tentang menstruasi terbukti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 Kelas V dan VI Tanjungpinang Barat mengenai menstruasi.

Sedangkan pada kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan kearah yang lebih baik pada *pretest* dan *posttest*. Hal ini terbukti dengan didaptkannya hasil $p\text{ value}=0,487$ ($p\text{ value}>\alpha=0,05$) tingkat kecemasan, dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak yang artinya tidak ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi

menarche pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat

Dalam penelitian ini kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Selain itu, informasi yang masih kurang khususnya kesehatan tentang menstruasi serta pendidikan pada responden yang masih tingkat dasar sehingga mempengaruhi pengetahuan dan emosional mereka dan mudah mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh ketidaktahuan remaja putri tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi saat remaja sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fajria (2010), yang mengatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan menanamkan keyakinan sehingga sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau serta bisa melakukan suatu tindakan yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang *menarche* bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswi SD tentang pengertian, tanda dan gejala *menarche*. Dengan pemberian informasi tersebut diharapkan pengetahuan siswi tentang *menarche* meningkat dan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswi. Dalam hal ini peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi sangat bermanfaat dan berguna jika diberikan kepada remaja putri untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan remaja

putri mengenai menstruasi karena dapat mempengaruhi persepsi remaja putri untuk menghadapi *menarche*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat dinyatakan dengan hasil $p\text{ value}= 0,000$ ($p\text{ value}<\alpha=0,05$). Untuk itu kepada pihak terkait Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi ke berbagai sekolah, terutama pada sekolah dasar (SD) dimana pada tingkat ini remaja akan menghadapi masa pubertas. kepada remaja putri dapat membicarakan atau lebih terbuka tentang kesehatan reproduksi kepada orang tua, agar mendapatkan informasi yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrahams, Peter. 2010. *Panduan Kesehatan Dalam Kehamilan*. Tangerang: Karisma Publishing Group
- American Academy of Child and Adolescent's Facts for Families.2008. *Stage of Adolescent Development*.
- Anwar, M. B, A., & Prabowo, P. 2011. *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Dharma, Kelana Kusuma, 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: Trans Info Media
- Efendi, F., Makhfudli.2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas (teori dan praktik dalam keperawatan)*.Jakarta: Salemba Medika.
- Efendi, Ferry & Makhfudli. 2013. *Keperawatan Kesehatan Komunitas (Teori dan Praktik dalam Keperawatan)*. Jakarta: Salemba Medika
- Ersiana.2014. *Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMK Mahardika Dabo*

W Pujiati | Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar

- Singkep. Tanjungpinang: STIKES Hang Tuah
- Fajria.2010. *Pengaruh Pengetahuan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menstruasi Pada Siswi Kelas V Dan VI SDN Ardumulyo 3 Singosari*.Artikel Ilmiah
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Khuzaiyah, Siti.2015. *The Secret Of Teens Guide Book For Teen Mengatasi Masa Pubertas Seksualitas dan Pergaulan*. Yogyakarta: Andi Publisher
- Kusmiran, Eny.2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Laila, Nur Najmi.2011. *Buku Pintar Menstruasi (Solusi Atasi Segala Keluhannya)*. Yogyakarta: Buku Biru
- Lowdermilk, Perry, Cashion.2013. *Buku Keperawatan Maternitas (Edisi 8), Alih Bahasa dr. Felici Sidartha dan dr. Anesia Tania*. Jakarta : Salemba Medika
- Naviati, Elsa. 2011. *Hubungan Dukungan Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua di Ruang Rawat Anak*. Depok: Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2007.*Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*.Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, 2013.*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Perestroika, Grhasta Dian.2011. *Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 2 Punggelan Banjarnegara*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Pertiwi, A. 2014. *Hubungan antara usia menarche dan depresi pada remaja dengan mengontrol pengaruh variabel perancu lainnya*. Artikel Ilmiah
- Pieter, Herri Z. J.B., & Saragih, M. 2011.*Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Priyono, Dewi. 2010. *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: MediaKom
- Proverawati, Atikah. 2009. *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pudiastuti, Ratna Dewi. 2012. *3 Fase Penting Pada Wanita*. Jakarta: Gramedia
- Rifrianti, Destri. 2013. *Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Warga Surakarta*. Surakarta: STIKES Kusuma Husada Surakarta
- Safitri, Arneliwati, Erwin. 2013. *Analisis Indikator Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Remaja Putri*. Pekanbaru: Universitas Riau
- Siswosudarmo, R., Emilia, O. 2008. *Obstetri fisiologi. Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran UGM*. Yogyakarta:Pustaka Cendikia Press
- Soetjningsih.2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Somendawai.2010. *Panik Saat Puber? Say No!!*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Syarifudin.2010. *Panduan TA Keperawatan Dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media
- Triwibowo, Cecep & Pusphandani, M. (2013).*Kesehatan Lingkungan dan K3*. Yogyakarta: Nuha Media
- Videbeck, Sheila L. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Widyanto, Faisalado Candra. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika