

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado

Frischa Ellyanti Djenaan

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

Merry H. Rimpok

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

Sri Wahyuni

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

Alamat : Jl. Raya Pandu, Lingk.III, Kel.Pandu, Kec. Bunaken, Manado-Sulawesi Utara

Korespondensi Penulis: frischadjenaan@gmail.com

Abstract. Menstruation is the decay of the uterine wall consisting of blood and body tissues. These events take place every month and are a normal process for ordinary women. Menstruation is periodic bleeding in the uterus that begins about 14 days after ovulation. **The purpose** of this study was to determine the Effect of Health Education About Menstruation on Anxiety Levels in Students at SD Negeri 25 Manado. **This research method** uses a Pre-experimental design with the One Group Pre test – Post test design method. Subjects in this study amounted to 49 female students with a sample of 15 female students. The sampling technique in this study used stratified random sampling and research instruments using questionnaires, this study used the Wilcoxon test. The Wilcoxon test showed a Sig. (2-tailed) value of 0.001 that the Wilcoxon test results between pre test and post test had a significant value of 0.001 smaller than the value of $\alpha = 0.05$. **The conclusion** in this study was the effect of health education about menstruation on anxiety levels in female students with Wilcoxon test results $p = 0.001$. This p value is smaller than the value of $\alpha = 0.05$, so health education about menstruation is very influential on female students who experience menstruation.

Keywords : health education, menstruation, anxiety

Abstrak. Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Kejadian tersebut berlangsung tiap bulan dan merupakan proses normal bagi perempuan biasa. Menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. **Tujuan** dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. **Metode** penelitian ini menggunakan desain Pre-eksperimental dengan metode One Group Pre test – Post test design. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 49 siswi dengan jumlah sampel 15 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan stratified random sampling dan instrumen penelitian menggunakan kuisioner, Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. **Hasil** uji wilcoxon menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,001 bahwa hasil uji Wilcoxon antara pre test dan post test mempunyai nilai yang signifikan yakni 0.001 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan** dalam penelitian ini terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi dengan hasil uji wilcoxon $p=0,001$. Nilai p ini lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, sehingga pendidikan kesehatan tentang menstruasi sangat berpengaruh terhadap siswi yang mengalami menstruasi.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Menstruasi, Kecemasan.

LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization (WHO, 2019) diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia, dan sekitar seperlima dari penduduk dunia mengalami perubahan usia menstruasi. Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda- tanda pubertas dengan menstruasi pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan perubahan fisik saat menstruasi.

Banyak anak perempuan tidak memiliki pembahasan yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat pertama kali mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan. Penelitian *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* di Indonesia pada tahun 2018 menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi (*Kemenkes RI, 2020*).

Pada masa remaja terjadi perubahan baik fisis maupun psikis yang menyebabkan remaja dalam kondisi rawan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan masa terjadinya proses awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang nyata. Menstruasi merupakan perbedaan mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Menstruasi pertama merupakan salah satu tanda masa pubertas pada wanita. Menstruasi awal terjadi pada usia 11-16 tahun (*Proverawati dan Misaroh, 2019*).

Berdasarkan survey awal peneliti pada tanggal 10 Mei 2023 di SD Negeri 25 Manado didapatkan jumlah 22 orang subjek di kelas V dan 27 orang subjek di kelas VI. Belum mengetahui tentang menstruasi dan menyatakan takut, kaget, dan bingung apa yang akan dilakukan ketika mendapat menstruasi pertama kalinya. Saat terjadi menstruasi mereka malu untuk menceritakan kepada teman atau orang tua.

KAJIAN TEORITIS

Haid atau dikenal dengan istilah menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Kejadian tersebut berlangsung tiap bulan dan merupakan proses normal bagi perempuan biasa (*Pribakti, 2019*). Menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (*Indiyani dkk, 2021*). Dari beberapa pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang disertai dengan pelepasan (dekuamasi) endometrium. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (*Benson, 2019*).

Kecemasan gelisah (*Cerpenito, 2019*). Mengatakan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti. Menurut Verawaty merupakan kematangan lebih awal yang dialami oleh seorang perempuan. Kecemasan menarche dini merupakan kekhawatiran yang tidak jelas, tidak nyaman, tegang. Takut sebagai antipasi yang dianggap bahaya misalnya stressor menstruasi.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu penerapan konsep penelitian di dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan ialah proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat mengerjakan menjadi dapat mengerjakan. Sehingga pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) untuk mencapai kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2020).

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., 2019). 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, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain Pre-eksperimental dengan metode One Group Pre test – Post test design. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pengetahuan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan sesudah. Akan dilaksanakan dua kali pengukuran, yaitu yang pertama dilakukannya sebelum memberikan pendidikan kesehatan, melalui kuisisioner pertama (pre test) Dan yang kedua (post test) digunakan untuk melihat sejauh mana perubahan pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Penelitian ini melibatkan 49 siswa dan siswi kelas V dan VI di SDN 25 Manado. Metode pengambilan sampel digunakan adalah *Sratified Random Sampling* Jumlah sampel dalam peneltian ini adalah 15 siswi dengan kriteria inklusi siswa kelas V dan VI dan memberikan tanda tangan pada surat persetujuan dan dapat menulis dan membaca. Instrumen penelitian menggunakan SAP edukasi dan Kuesioner tingkat kecemasan. Dalam penelitian terdapat etika penelitian dimulai dari meminta persetujuan subjek (*Informed Consent*), pada sat pengisian lembar persetujuan subjek diminta hanya menuliskan inisial tanpa nama (*Anonimity*), setelah subjek selesai mengisi lembar persetujuan Peneliti dan dalam hal ini menyimpan data di tempat yang aman untuk menjaga kerahasiaan data (*Confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Subjek

Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Umur

Umur	Banyaknya Subjek	
	Frekuensi (F)	Percent %
10 Tahun	4	26.7
11 Tahun	4	26.7
12 Tahun	7	46.7
Total	15	100.0

Sumber Data Primer 2023

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa umur subjek terbanyak adalah 12 tahun sebanyak 7 subjek dengan presentase 46.7%, jumlah subjek dengan umur 11 tahun berjumlah 4 subjek dengan presentase 26.7% sedangkan jumlah subjek dengan umur 10 tahun berjumlah 4 subjek dengan presentase 26.7%.

2. Analiisa Univariat

Distribusi Frekuensi Tekanan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Tabel 2 Distribusi frekuensi subjek berdasarkan perubahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado

Tingkat Kecemasan	Pre test		Post Test	
	f	%	f	%
Cemas ringan	0	0	7	46.7
Cemas sedang	4	26.7	7	46.7
Cemas berat	8	53.3	1	6.7
Cemas berat sekali	3	20.0	0	0
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber Data Primer 2023

Tabel 2 di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan pada siswi sebelum diberikan pendidikan tentang menstruasi mengalami cemas berat berjumlah 8 siswi dengan presentase 53.3%, siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 4 orang dengan presentase 26.7%. adapun siswi yang mengalami cemas berat sekali berjumlah 3 orang dengan presentase 20.0%. setelah diberikan pendidikan tentang menstruasi siswi yang mengalami cemas ringan sebanyak 7 orang dengan presentase 46.7%, siswi yang mengalami cemas sedang berjumlah 7 orang dengan presentase 46.7%. kemudian siswi yang mengalami cemas berat berjumlah 1 orang dengan presentase 6.7%.

3. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics	
	post test – Pre test
Z	-3.417
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber Data Uji Wilcoxon 2023

Berdasarkan hasil analisa uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,001 bahwa hasil uji Wilcoxon antara pre test dan post test mempunyai nilai yang signifikan yakni 0.001 lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado” yang telah dilaksanakan pada 20 juni-26 juni 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 subjek. Penelitian ini menggunakan penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-eksperimental* dengan metode *One Group Pre-test post test design*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan sesudah. Akan dilaksanakan dua kali pengukuran, yaitu yang pertama dilakukannya sebelum memberikan pendidikan kesehatan, melalui kusioner pertama (*pre test*) dan yang kedua (*post test*) digunakan untuk melihat sejauh mana perubahan pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan peneliti pada tanggal 20 juni – 26 juni 2023 di SD Negeri 25 Manado dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,001 bahwa hasil uji Wilcoxon antara *pre test* dan *post test* mempunyai nilai yang signifikan yakni $0.001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidyah Hanifa, Sawitri Dewi (2022) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche”. menggunakan penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-eksperimental* dengan metode *One Group*

Pre-test post test design. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan sesudah. Akan dilaksanakan dua kali pengukuran, yaitu yang pertama dilakukannya sebelum memberikan pendidikan kesehatan, melalui kusioner pertama (*pre test*) dan yang kedua (*post test*) digunakan untuk melihat sejauh mana perubahan pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil analisis uji Wilcoxon yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 31 subjek (55,36%), kemudian setelah dilakukannya pendidikan kesehatan yang memiliki pengetahuan baik 1 subjek (96,43%). Berdasarkan hasil perhitungan Wilcoxon didapatkan nilai p value (Asymp.Sig 2 tailed) sebesar 0,000 (0,05) sehingga H_0 dan H_a diterima. Hasil dari uji statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri.

Hal ini diperkuat oleh teori Felicia, et al (2019) yang dimana menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovaluasi secara berkala akibat meruluhnya lapisan endometrium uterus. Siklus menstruasi adalah siklus yang terjadi secara berulang setiap bulannya. Siklus menstruasi penting sebagai fungsi reproduksi yang menjalankan persiapan untuk konsepsi dan kehamilan. Pola siklus menstruasi yang normal jika berada dikisaran 21-35, tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Ganesh, et al (2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Asnah Sitohang, Cut Adeya Adella (2019) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi” metode yang digunakan adalah melakukan sosialisasi kegiatan pada pihak sekolah mengidentifikasi keadaan fasilitas pelayanan kesehatan menstruasi di sekolah seperti kamar mandi,air,informasi, melakukan kerjasama dengan kepala sekolah merenovasi kamar mandi, menyediakan media edukasi tentang manajemen kebersihan menstruasi berupa poster, video, leaflet, modul dan lembar balik. Melakukan pre test tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi, melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen kesehatan menstruasi melakukan *post test* tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kebersihan menstruasi. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh beda mean 7,72 dan nilai $P=0,001$ ($P=0,05$), demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hal ini diperkuat oleh teori Green (2018) menyebutkan bahwa sikap merupakan factor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang. Sikap adalah tanggapan batin terhadap rangsangan dari luar yang menghendaki respon individual sehingga timbul perasaan suka atau tidak suka. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek pada saat haid perawatan menstruasi menjadi sangat penting karena pembuluh darah dalam Rahim mudah terkena penyakit sehingga diperlukan perilaku hygiene yang baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh I Dewa Ayu Alit Maharani Laras, Made Rini Damayanti, I Gusti Ayu Pramitaresthi (2019) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP dan SMA di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli” jenis penelitian ini yaitu penelitian quasi eksperimental dengan rancangan one-group pre test – post test design. uji Wilcoxon dipilih karena seelisah data *pre test* dan *post test* tindakan tidak terdistribusi normal ($p=0,005$, $p=0,05$). Tabel 5 hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa secara statistic terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara data pre test tindakan dengan post test tindakan pada subjek $p=0,001$ ($p<0,05$).

Hal ini diperkuat oleh teori pendidikan kesehatan bagi remaja putri mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri terutama bagi remaja putri yang mendapatkan menstruasi, pendidikan kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor resiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit. Pendidikan yang berusaha mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku, lebih penting dibandingkan hanya sekedar memberikan informasi tanpa disertai usaha pembentukan sikap dan perubahan perilaku nyata (Depkes, RI, 2020).

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dimana siswi yang mengalami tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi rata-rata masih mengalami kecemasan berat kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi siswi yang mengalami tingkat kecemasan berkurang.

Menurut Depkes (2019) sebagian besar berumur 12-13 tahun usia saat menstruasi diperkotaan sebesar 39,8% dan diperdesaan sebesar 34,8%. informasi yang kurang saat mengalami menstruasi juga menyebabkan remaja putri secara psikologis tidak mempersiapkan diri ketika menstruasi. pada saat mengalami menstruasi faktor-faktor kecemasan bisa

mempengaruhi antara lain pengetahuan, usia menstruasi, dukungan ibu, sumber informasi dan ketidaksiapan. Pada usia 12 tahun dimana remaja putri mengalami menstruasi dalam menerangkan tahap pertumbuhan dan perkembangan tertentu mereka kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik terkait perubahan fisik dan psikologi saat menstruasi. dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan saat menstruasi yaitu malu, gelisah, psikis dan hal lain yang timbul dari kecemasan seperti perasaan rendah diri, atau anak perempuan akan merasa sakit-sakitan saat menstruasi sehingga tidak ingin keluar rumah..

Menstruasi yang terjadi dalam rentang 10-16 tahun atau pada awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Pada usia 12 tahun kurangnya pengetahuan tentang menstruasi membuat sebagian remaja takut dan gelisah karena beranggapan darah haid merupakan suatu penyakit, namun beberapa remaja senang sewaktu mendapatkan menstruasi, terutama bagi mereka yang telah mengetahui tentang menstruasi. kedatangan menstruasi seringkali dianggap sebagai penyakit, sehingga menstruasi memicu timbulnya kecemasan (Dariyo, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, rasa khawatir akan terjadi sesuatu, dimana sumber kecemasan tidak spesifik serta melibatkan otonom. Sadock (2019), menjelaskan bahwa kecemasan adalah sebagai “kesulitan atau kesesahan” dan merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan dan pengalaman baru saat mengalami menstruasi. pada usia 12-16 tahun dampak ketidaksiapan mengalami menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, gejala-gejala patologis seperti rasa takut, konflik batin, dan gangguan lainnya berupa pusing, mual, dismenore dan menstruasi tidak teratur. Hawari juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran mendalam dan berkelanjutan.

Pendidikan kesehatan dalam arti Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu tau kelompok. Pendidikan kesehatan yang diperoleh berdampak pada peningkatan pengetahuan subjek. Pengetahuan tentang menstruasi perlu dimiliki oleh remaja putri sejak dini agar supaya pengetahuan ini nantinya akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri pada saat menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi pad anak usia sekolah di SD Negeri 25 Manado sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Tidak banyak aktivitas fisik, seperti berolahraga, dapat menyebabkan penumpukan garam dalam pembuluh darah, yang meningkatkan tekanan darah.

Pendidikan kesehatan yang diperoleh berdampak pada peningkatan pengetahuan subjek. Pengetahuan tentang menstruasi perlu dimiliki oleh remaja putri sejak dini agar supaya pengetahuan ini nantinya akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri pada saat menstruasi.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi serta menambah pengetahuan orang tua, guru maupun tenaga kesehatan dalam edukasi kesehatan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswi yang mengalami menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Mighwar., M. (2019). Psikologi Remaja. Bandung: Pustaka Setia.

Available At:<http://www.depkes.go.id.pdf.php?id=17052700001>

Boswell (2018). *The Anxiety Disorder Association Of American: Anxiety Disorder In Women*.

Boyke Dian N, *It's All About Sex*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), hlm.88- 90. Campbell, dkk, *Biologi Edisi Kelima Jilid 3*, (Jakarta: Erlangga, 2019), hlm. 163

Cerpenito. (2019). Buku Saku Diagnosis Keperawatan (*Handbook Of Nursing Diagnosis*) Edisi 10. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Dariyo, (2019). Psikologi Perkembangan Dewasa Mudah, Jakarta. Grasindo

Departemen, Kesehatan. RI, (2019). Modul Kesehatan Remaja. Jakarta depkes RI.

Eka Y, &Lasma S (2021). “Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu”, *Jurnal Maternity and Neonatal*, Vol. 1, Nomor 4, hlm. 162.

Erlina Rustam, “Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya”, *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 3, Nomor 1, hlm. 289.

Evelyn Pearce, *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), hlm. 254.

Farzaneh Samadi, *Bersahabat dengan Putri Anda*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), hlm. 49.

Febrina, dkk (2019) “Efektivitas Layanan Informasi dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Menstruasi (Studi Eksperimen Di SMPN 2 Rao Pasaman)”, *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2, Nomor 1, Juli 2019, hlm. 13

Felicia, Hutagaol, Kundure R. (2019) Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada

Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado.

- Fidya, E. Hanifa & Sawitri Dewi. (2022). Hubungan antara Dukungan Social Keluarga dengan Hardiness. Semarang.
- Ganesh, R. Ilona, L. & Fadil, R. (2021). *Relationship between Body Mass with Menstrual*.
- Green, W. (2018). *Health Education Planning A Diagnostik Approach, The Johns Hapknis University*
- Hawari, D. (2020). Manejemen Stres, Cemas, & Depresi. Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herri Zan P dan Namora Lumongga L, *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2021), hlm. 202.
- Hurlock., B. E. (2019). Pratis Bagi Orang Tua Dalam Memahami Dan Mendampingi Anak: Cemas Pada Anak Usia 6-12Tahun. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- I, Dewa A. A. M. Laras, Made, R. Damayanti, I, Gusti A.P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. <https://doi.org/10.24843>.
- Indriyani, Diyan. (2021). Keperawatan Maternitas : *Pada Area Perawatan Antenatal*. Edisi 1, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kemenkes RI, (2020). Manejemen Kebersihan Menstruasi Perlu Di Pahami.
- Nur Asnah Sitohang, Cut Adeya Adella. (2019) Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. <https://doi.org/10.34008>.
- Rosi Dwi Susanti, dkk, “Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang”, *Jurnal Nursing News*, Vol. 3, Nomor 1, hlm. 184.
- Sadock. (2019). Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi Dua. Jakarta.
- Salbiah, “Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan *Abdominal Stretching*”, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol.1, Nomor 1, hlm.79.
- Salbiah, “Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan *Abdominal Stretching*”, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol.1, Nomor 1, hlm.79.

UNICEF, (2018). Apa Itu Menstruasi?, Jakarta : UNICEF Available at:
<http://www.unicef.org.indonesia>.

Wati., S. E. (2018). Anxiety Of School-Age Childre (10-12 Years). Face Menarche At Mojokerto Village Kediri City EFEKTOR ISSN:2355-956X:23557621.
https://scholar.google.co.id/citations?user=_4_3GpAAAAAJ&hl=id#d=gs_md_citad&p=&u=%2Fcitations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Did%26user%3D_4_3GpAAAAAJ%26citation_for_view%3D_4_3GpAAAAAJ%3AyMeIxYmEMEAC%26tzom%3D-420