

## Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di SD Islam Guppi Kota Sorong

Merlis Simon<sup>1\*</sup>, Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo<sup>2</sup>

1\*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl.Kanal Victory Pantai Km.10, Sorong, Indonesia, 98416

2. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl.Kanal Victory Pantai Km.10, Sorong, Indonesia, 98416

\* E-mail : ([merlis.simon04@gmail.com](mailto:merlis.simon04@gmail.com) / 081241212140)

(Received: 15-04-2021; Reviewed 23-04-2021; Accepted: 30-04-2021)

### Abstract

*One of the most important events during adolescent girls' puberty as well as a biological sign of sexual maturity is the arrival of the first menstruation or menarche. The phase of the arrival of the first menstruation is also a period in which women really carry out their female functions. So for women, menstruation occupies a unique psychological existence, which can affect women's perceptions of the reality of life, both during adolescence and later in adulthood. Young women who experience menarche often feel confused and sad, this happens because many adolescents do not understand the basis of the changes that have occurred in them. Therefore, when young women face menarche, good mental readiness is needed. Readiness to face the first menstruation (menarche) where a person is ready to reach physical maturity, namely the arrival of the first menstruation (menarche), which comes out of a special place for women at the age of ten to sixteen years, which occurs periodically (at certain times) and cyclic (repeatedly). The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes with the readiness of students in facing menarche at SD Islam Guppi in Sorong City. This research is a quantitative study using a cross sectional research method, this study was conducted in February 2020 with a total sample of 34 respondents. The results of this study based on the results of the chi square test show that knowledge and attitudes with menarche readiness are obtained with a value of  $\rho$  value = 0.002 <  $\alpha$  = 0.05, the conclusion in this study is that there is a relationship between knowledge and attitudes with the readiness of students to face menarche at SD Islam Guppi. Sorong City.*

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Readiness Menarche

### Abstrak

Salah satu peristiwa terpenting pada masa pubertas remaja putri sekaligus pertanda biologis dari kematangan seksual yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche*. Fase tibanya haid pertama ini juga merupakan satu periode dimana perempuan benar-benar menjalani fungsi kewanitaannya. Maka bagi perempuan peristiwa haid menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, yang bisa mempengaruhi persepsi perempuan terhadap realitas hidup, baik pada masa remaja maupun dewasa nanti. Remaja putri yang mengalami *menarche* sering merasakan kebingungan dan kesedihan, hal ini terjadi karena banyaknya remaja yang tidak memahami dasar perubahan yang terjadi pada dirinya. Oleh sebab itu saat remaja putri menghadapi *menarche* dibutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) dimana seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*), yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun, yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang-ulang). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional*, penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2020 dengan jumlah sampel adalah 34 responden, adapun hasil penelitian ini berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap dengan kesiapan *menarche* di peroleh nilai  $\rho$  value = 0,002 <  $\alpha$  = 0,05 maka kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Sikap, Kesiapan Menarche

## Pendahuluan

Masalah reproduksi remaja selain berdampak secara fisik, juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental, emosi, keadaan ekonomi dan kesejahteraan sosial dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat, bangsa pada akhirnya. Peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja dikenal dengan masa pubertas. Secara klinis pubertas ditandai dengan munculnya kelamin sekunder dan berakhir jika sudah ada kemampuan bereproduksi. Kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan fisik yang cepat, timbul ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis (Anggariksa, 2013).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana individu akan mengalami periode pubertas yang akan mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang akan ditandai juga dengan kematangan organ reproduksi. Pubertas adalah perubahan kematangan fisik secara cepat yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang biasanya tumbuh di awal masa remaja. Pada perempuan, pubertas berbentuk peristiwa haid pertama yang disebut *menarche*. Usia *menarche* bervariasi pada setiap perempuan. Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* ke usia lebih muda sehingga banyak siswi sekolah dasar yang mengalami *menarche* lebih awal (Sarwono, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2011) remaja adalah tahapan individu yang mengalami masa pubertas terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologi dan kematangan organ reproduksi. Pada remaja perempuan salah satu tanda primer adalah terjadinya *menarche*. Berdasarkan data yang diperoleh oleh sekitar seperlima dari penduduk di dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami *menarche* (Efendi & Makhfudli, 2010). Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5%. Usia termuda *menarche* pada remaja putri di Indonesia adalah 9 tahun dan usia tertua *menarche* adalah 18 tahun. Kebanyakan remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 12 tahun 31,33%, usia 13 tahun 18,24%. Sebagian besar usia *menarche* remaja putri di Indonesia adalah pada usia 12-14 tahun (Batubara, dkk 2010) dan terdapat 1,3% anak-anak di Maluku dan Papua Barat yang baru mendapatkan *menarche* pada usia 19-20 tahun.

*Menarche* atau menstruasi pertama yang terjadi akibat adanya suatu proses sistem hormonal yang kompleks setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan ke pusat dan diolah hipotalamus, dilanjutkan dengan hipofisi melalui sistem portal dikeluarkan dengan hormon gonotropik perangsang *folikel* dan *luteinizing* hormon untuk merangsang indung telur. Hormon perangsang folikel (FSH), merangsang folikel primordial yang didalam perjalanannya dominan mengeluarkan hormon ekstrogen sehingga terjadi pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder (Anuaba, 2010). Remaja putri membutuhkan informasi dan dampingan selama menstruasi. remaja belajar tentang haid dari ibu dan teman sebayanya tetapi tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang membicarakan secara terbuka kepada siapa saja sampai anaknya mengalami haid pertama (Jones, 2010).

Pengetahuan mengenai reproduksi memberitahukan apa yang dialami oleh seorang perempuan yang sedang dalam masa puber adalah normal. Adanya perasaan bingung, merasa cemas, khawatir saat pertama kali mengalami menstruasi disebabkan oleh remaja putri kurang pengetahuan tentang menstruasi. Pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi persepsi remaja tentang menstruasi. Jika persepsi yang dibentuk remaja tentang menstruasi positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) dimana seorang perempuan untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*). hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal (Fajri & Kairani, 2011).

Fase tibanya haid pertama juga merupakan satu periode dimana perempuan benar-benar menjalani fungsi kewanitaannya. Maka bagi perempuan peristiwa haid menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, yang bisa mempengaruhi persepsi perempuan terhadap realitas hidup, baik pada masa remaja maupun dewasa nanti. Remaja putri yang mengalami *menarche* sering merasakan kebingungan dan kesedihan, hal ini terjadi karena banyaknya remaja yang tidak memahami dasar perubahan yang terjadi pada dirinya. Ketika menjelang awal menstruasi setiap remaja memiliki sikap dan respon yang berbeda. (Wawan & Dewi M, 2016)

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SD Islam Guppi kota Sorong, menyatakan bahwa siswi usia 10-12 tahun yang duduk di kelas V dan VI berjumlah 39 siswi, pertimbangan peneliti memilih responden usia 10-12 tahun di SD Islam Guppi kota Sorong karena pada usia ini adalah masa remaja awal yang sangat rentan terhadap dunia luar dimana merupakan masa transisi dalam mencapai kedewasaannya dan merupakan usia mendekati *menarche* dan berdasarkan hasil wawancara dari 10 siswi 5 diantaranya mengatakan bahwa belum mengetahui apa itu haid pertama dan bagaimana gejala yang dirasakan jika mengalami haid dan juga dan belum siap untuk mengalami *menarche*. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional* (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Guppi Kota Sorong pada tanggal 28 februari – 13 mei 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SD Islam Guppi Kota Sorong dan sampel pada penelitian ini siswi kelas V dan VI yang berjumlah 34 siswi dimana siswi yang bersekolah di SD Islam Guppi Kota Sorong ini yang tinggal di sekitar wilayah sekolah. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling karena jumlah sampel yang sangat minim, adapun teknik pengumpulan data yaitu data primer dan data sekunder dimana data primer adalah data atau kesimpulan fakta yang dikumpulkan secara langsung pada saat berlangsungnya penelitian, dengan cara menggunakan alat bantu berupa kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden dimana pertanyaan pada kuesioner kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* terdiri dari 10 pertanyaan dengan hasil uji  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, dimana rata-rata nilai validitas adalah 0,673  $r$  hitung, sedangkan hasil nilai reabilitasnya adalah 0,6 artinya pertanyaannya reliabel. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari instansi atau lembaga tertentu yang bersangkutan dengan penelitian, dalam penelitian ini pengumpulan data diperoleh dari SD Islam Guppi Kota Sorong.

Analisa data pada penelitian ini yaitu data yang telah terkumpul pada penelitian ini, kemudian diolah dan dianalisis dengan program komputer/*software computer* adapun analisa univariat yang digunakan yaitu untuk melihat, menyajikan data yang diolah berupa tabel distribusi frekuensi dan mendeskripsikan data variabel independen yaitu pengetahuan dan sikap sedangkan variabel dependen yaitu kesiapan menghadapi *menarche* dan Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan dan sikap dengan variabel dependen kesiapan menghadapi *menarche*. Dalam penelitian ini dilakukan analisa dengan menggunakan uji *chi-square* dengan nilai signifikan  $\alpha = 0,05$  atau tingkat kepercayaan 95%.

## Hasil

### 1. Karakteristik responden

#### a. Umur siswi

**Tabel. 1 Distribusi Responden Menurut Umur Di SD Islam Guppi Kota Sorong Tahun 2020**

Umur Responden	Frekuensi	Persentase(%)
< 11 Tahun	8	23,5
11-13 Tahun	23	67,6
> 13 Tahun	3	8,9
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 34 responden, dimana responden yang berumur < 11 Tahun berjumlah 8 responden ( 23,5%), umur 11-13 Tahun berjumlah 23 responden (67,6%), dan yang umur > 13 tahun berjumlah 3 responden (8,8%). Sehingga responden yang paling banyak berumur antara 11-13 tahun berjumlah 23 responden (67,6%) dan paling sedikit responden berumur >13 tahun yaitu 3 responden (8,9%).

#### b. Sumber Informasi

**Tabel 2. Distribusi responden menurut sumber informasi di SD Islam Guppi Kota Sorong Tahun 2020**

Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase(%)
Orang tua	7	20,6
Teman	10	29,4
Media elektronik	9	26,5
Sosial Media	8	23,5
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 34 responden, dimana responden yang memperoleh sumber informasi dari orang tua sebanyak 7 responden (20,6 %), dari teman sebanyak 10 responden (29,4 %), dari media elektronik 9 responden ( 26,5%), dan dari sosial media 8 responden (23,5 %). Sehingga yang paling banyak memperoleh informasi yaitu dari teman sebanyak 10 (29,4%) dan paling sedikit dari orangtua adalah 7 (20,6%).

## 2. Analisis Univariat variabel penelitian

## a. Pengetahuan

**Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Di SD Islam Guppi Kota Sorong Tahun 2020**

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase(%)
Baik	20	58,8
Cukup	14	41,2
Total	34	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 34 responden dimana responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 20 responden (58,8%) sedangkan responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (41,2%).

## b. Sikap

**Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Sikap Di SD Islam Guppi Kota Sorong Tahun 2020**

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	27	61,4
Cukup	7	38,6
Total	34	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 34 responden dimana responden yang memiliki sikap baik berjumlah 27 responden (61,4%) sedangkan sikap cukup berjumlah 7 responden (38,6%).

## c. Kesiapan siswi

**Tabel 5. Distribusi responden menurut kesiapan siswi di SD Islam Guppi Kota Sorong Tahun 2020**

Kesiapan	Frekuensi	Persentase (%)
Siap	23	67,6
Tidak Siap	11	32,4
Total	34	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 34 responden dimana responden yang siap dalam menghadapi *menarche* berjumlah 23 responden (67,6%) dan siswi yang tidak siap sebanyak 11 responden (32,4%).

## 3. Analisis Bivariat Variabel

a. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di Isalam Guppi Kota Sorong.**Tabel 6. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi kelas V dan VI dalam menghadapi *menarche* Di SD Islam Guppi Kota Sorong**

Pengetahuan	Siap		Tidak Siap		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baik	18	90,0	2	10,0	20	100
Cukup	5	35,7	9	64,3	14	100
	23		11			

$$\alpha = 0,05 \quad p = 0,002$$

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik terhadap kesiapan siap yaitu 18 responden (90,0%) lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan baik terhadap ketidaksiapan yaitu 2 responden (10,0%). Sedangkan responden dengan pengetahuan cukup terhadap kesiapan siap yaitu 5 responden (35,7%) dan pengetahuan kurang terhadap ketidaksiapan yaitu 9 responden (64,3%).

Hasil penelitian didapatkan hasil statistik uji *Chi-Square* dengan nilai p value= 0,002 lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan siswi menghadapi menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong.

- b. Hubungan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Di Islam Guppi Kota Sorong.

**Tabel 7. Hubungan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Kelas V Dan Vi Dalam Menghadapi *Menarche* Di SD Islam Guppi Kota Sorong**

Sikap	Siap		Tidak Siap		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baik	20	86,95	7	63,63	27	100
Cukup	3	13,04	4	36,36	7	100
	23		11		34	

$$\alpha = 0,05 \quad p = 0,002$$

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan sikap baik terhadap kesiapan siap yaitu 20 responden (86,95%) lebih banyak dibandingkan dengan sikap baik terhadap ketidaksiapan yaitu 7 responden (63,63%). Sedangkan responden dengan sikap cukup terhadap kesiapan siap yaitu 3 responden (13,04%) dan sikap cukup terhadap ketidaksiapan yaitu 4 responden (36,36%).

Hasil penelitian didapatkan hasil statistik uji *Chi-Square* dengan nilai p value= 0,002 lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara sikap dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong.

## Pembahasan

### 1. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 34 responden dimana responden dengan pengetahuan baik terhadap kesiapan siap yaitu 18 responden (90,0%) lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan baik terhadap ketidaksiapan yaitu 2 responden (10,0%). Sedangkan responden dengan pengetahuan cukup terhadap kesiapan siap yaitu 5 responden (35,7%) dan pengetahuan kurang terhadap ketidaksiapan yaitu 9 responden (64,3%). Dan hasil statistik uji *Chi-Square* dengan nilai p value= 0,002 lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong dengan nilai p value= 0,002. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cintia Fitria (2017) dengan judul hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi kelas 5 di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta diketahui bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menstruasi.

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan adalah merupakan hasil dari "tahu" dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang.

Berdasarkan asumsi dari peneliti pengetahuan sangat penting diberikan kepada siswi sebelum mengalami *menarche* karena jika seorang remaja tidak di berikan pemahaman tentang *menarche* dan tidak di persiapkan untuk menghadapi *menarche* akan timbul perasaan atau keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, pada remaja akan timbul anggapan yang salah tentang menstruasi, mereka akan beranggapan menstruasi sesuatu yang kotor, tidak suci, najis, ternoda dan mengancam keadaan itu dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif. Berbeda bagi mereka yang telah bersikap positif dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, di karenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

### 2. Hubungan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 34 responden dimana responden dengan sikap baik terhadap kesiapan siap yaitu 20 responden (86,95%) lebih banyak dibandingkan dengan sikap baik terhadap ketidaksiapan yaitu 7 responden (63,63%). Sedangkan responden dengan sikap cukup terhadap kesiapan siap yaitu 3 responden (13,04%) dan sikap cukup terhadap ketidaksiapan yaitu 4 responden (36,36%). Dan hasil statistik uji *Chi-Square* dengan nilai p value= 0,002 lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara sikap dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan kesiapan siswi menghadapi

menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong dengan nilai  $p$  value= 0,002 . Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan nurul musliha (2018) dengan judul hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menstruasi di SMPN 2 Biau Kabupaten Buol diketahui bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menstruasi.

Penelitian ini juga didukung oleh teori menurut Notoatmodjo (2012), sikap adalah suasana perasaan atau sifat, dimana perilaku yang ditunjukkan kepada orang, objek, kondisi, atau situasi, baik secara tradisional maupun nilai atau keyakinan. Sikap merupakan reaksi atau masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.

Berdasarkan asumsi dari peneliti bahwa sikap yang positif harus dimiliki oleh seorang remaja putri dalam menghadapi menarche sebab dengan memiliki sikap positif maka seorang remaja putri akan siap menerima perubahan-perubahan yang akan dialami kedepannya, dimana perubahan yang akan dialami bukan hanya sekali saja tetapi seterusnya. Menimbulkan sikap positif dalam kesiapan menghadapi menarche itu tidaklah mudah oleh sebab itu dibutuhkan pengalaman atau informasi yang benar dari orang lain.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kesiapan siswi menghadapi *menarche* di SD Islam Guppi Kota Sorong dengan  $p$ -value =0,002 lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$  . Adapun saran dalam penelitian ini adalah bagi remaja putri sekolah dasar sebelum menghadapi *menarche* sebaiknya remaja putri banyak mencari informasi tentang *menarche* baik dari ibu maupun dari orang terdekat lainnya. Agar tidak panik saat menghadapi *menarche* dan lebih percaya diri menghadapi *menarche*, bagi tenaga kesehatan khususnya perawat maternitas sebaiknya berkontribusi dalam program UKS, dengan mengadakan penyuluhan tentang topik tahapan maturitas sistem reproduksi (*menarche*). Dimana masuknya masa *menarche* menandakan bahwa remaja putri sudah dikatakan dewasa dan mengerti mengenai seksualitas, hal ini untuk mencegah terjadinya penyimpangan – penyimpangan yang mungkin akan remaja putri alami, bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mencari variabel lain untuk mencari tau tentang kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

## Referensi

- Anggariksa, Ekky. 2013. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X dan XI Man 2 Madiun. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anuaba. 2010. Dukungan Keluarga Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi.Revisi), Jakarta : Rineka Cipta.
- Aryani.,R. 2010. Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Batubara. 2010. Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Negeri Ciporos tentang Kebersihan Diri. Skripsi Strata Satu: Unpad Bandung.
- Elly, E, dkk. 2016. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta. Trans Info Media.
- Fajri, Ayu., Khairani, Maya. 2011. Hubungan Antara Komunikasi Ibu Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Lutfiya, I. 2016. Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. Jurnal Biometrika dan Kependudukan.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati A dan Misaroh, S. 2015. *Menarche* Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta. Nuha Medika.

Sarwono S. W. 2010. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wawan A dan Dewi M. 2016. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta. Nuha Medika.

WHO. 2011. Global health observatory data repository. Tersedia di [www.who.go.id](http://www.who.go.id) (Diakses tanggal 20 Januari 2020 16:30 WIT)