

## EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWI

Destya Noor Safa<sup>(1)✉</sup>, Yuni Purwati<sup>(2)</sup>, Warsiti<sup>(3)</sup>

<sup>(1,2,3)</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

### ARTICLE INFO

#### Artikel history

Submitted : 6 agustus 2025

Accepted : 27 agustus 2025

Publish : 31 desember 2025

#### Kata Kunci:

Menstruasi, Pendidikan  
Kesehatan, Tingkat  
Kecemasan

#### Keywords:

Menstruation, Health  
Education, Anxiety Level

### ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) merupakan isu kesehatan mental yang signifikan pada anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi sekolah dasar dengan rentang usia 10–12 tahun (kelas 4 dan 5) di SD N 1 Jetis Bantul. Menggunakan desain *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre-test/post-test*, penelitian ini melibatkan 45 siswi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas siswi mengalami kecemasan sedang (60,9%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi dan leaflet, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang drastis, di mana 95,6% siswi berada pada kategori kecemasan ringan. Hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengonfirmasi bahwa intervensi pendidikan kesehatan secara signifikan efektif dalam mereduksi kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi dini untuk memperkuat kesiapan psikologis anak dalam transisi pubertas.

### ABSTRACT

Anxiety regarding the onset of the first menstruation (*menarche*) represents a significant mental health issue among school-aged children. This study aims to analyze the effectiveness of health education on menstruation in reducing the level of student anxiety among elementary school girls aged 10–12 years (grades 4 and 5) at SD N 1 Jetis Bantul. Utilizing a quasi-experimental design with a *pre-test/post-test* approach, the study involved 45 students selected through *purposive sampling*. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The results indicated that prior to the intervention, the majority of students experienced moderate anxiety (60.9%). Following the provision of health education via animated videos and leaflets, a drastic reduction in anxiety levels occurred, with 95.6% of students shifting to the mild anxiety category. The Wilcoxon test yielded a  $p$ -value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), confirming that health education interventions are significantly effective in reducing student anxiety when facing *menarche*. These findings emphasize the importance of early education to strengthen children's

---

*psychological readiness during the pubertal transition.*

---

✉ **Corresponding Author:**

Destya Noor Safa  
Program Studi Keperawatan, Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta  
Telp. 082287968250  
Email: safadesya3@gmail.com

---

## **PENDAHULUAN**

Pubertas merepresentasikan sebuah transisi perkembangan yang krusial, menandai transisi seorang individu dari masa kanak-kanak ke gerbang remaja melalui serangkaian transformasi biologis dan psikologis. Bagi remaja perempuan, salah satu tonggak utama dalam proses ini adalah menstruasi pertama, atau *menarche*, sebuah peristiwa fisiologis yang lazimnya dialami dalam rentang usia 10 hingga 16 tahun (Astuti & Wiyanti, 2022). Momen penting yang masuk dalam kategori usia remaja awal (10-19 tahun) menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ini, sayangnya, sering kali disertai dengan beban kecemasan yang signifikan.

Tantangan kesehatan mental yang menyertai pubertas bukanlah isu sepele. Secara global, gangguan kecemasan memengaruhi sekitar 4,6% remaja dalam kelompok usia 15-19 tahun, menggarisbawahi skala permasalahan ini (UNICEF, 2021). Di Indonesia, data nasional memperlihatkan tren yang serupa, di mana prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia di atas 15 tahun menunjukkan peningkatan. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) bahkan mencatatkan angka sedikit di atas rata-rata nasional, menandakan adanya urgensi lokal yang perlu ditangani (Kemenkes RI, 2020). Literasi kesehatan yang rendah sering kali memicu persepsi negatif dan ketakutan akan hal yang tidak diketahui. Studi terbaru di PubMed menyoroti bahwa intervensi edukasi dini secara konsisten menurunkan skor kecemasan pada anak perempuan pra-menarche melalui peningkatan pemahaman fisiologis (Hassan et al., 2023; Smith & Jones, 2024).

Fakta ini mengonfirmasi bahwa kecemasan di kalangan remaja, khususnya yang dipicu oleh perubahan pubertas seperti menstruasi, merupakan sebuah realitas yang memerlukan intervensi yang cermat dan berbasis bukti.

Meskipun kecemasan merupakan respons emosional yang wajar, tingkat kecemasan yang berlebihan terkait menarche dapat memicu dampak negatif yang berjenjang. Dari sisi psikologis, remaja mungkin menghadapi penurunan kepercayaan diri, kesulitan fokus, dan perasaan tidak nyaman terhadap perubahan tubuhnya (Lestari & Sari, 2023). Konsekuensi ini dapat meluas ke ranah fisik, bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur atau masalah pencernaan, serta berdampak pada ranah sosial, seperti terganggunya performa akademik dan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial (Hakim & Fikri, 2024).

Akar dari kecemasan ini sering kali terletak pada defisit pengetahuan. Kurangnya informasi yang akurat dan dapat diandalkan, ditambah dengan minimnya dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga dan sekolah, dapat menumbuhkan persepsi negatif dan mitos seputar menstruasi (Syarif & Hasanah, 2021). Sebaliknya, pengetahuan yang komprehensif terbukti menjadi fondasi psikologis yang kuat, memberdayakan remaja untuk membentuk sikap positif dan mengembangkan strategi koping yang adaptif (Pramesti et al., 2021). Literasi kesehatan menstruasi yang baik secara langsung berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesiapan emosional (UNFPA, 2022).

Sebagai jawaban atas tantangan ini, pendidikan kesehatan tampil sebagai intervensi strategis. Program edukasi yang dirancang dengan baik tidak hanya mentransfer informasi faktual mengenai kesehatan reproduksi, tetapi juga secara proaktif membangun kesiapan

psikologis remaja (Deade & Lestari, 2022). Keberhasilan intervensi semacam ini sangat bergantung pada ekosistem yang suportif, yang melibatkan kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan profesional, dan keluarga (Ahmad & Khan, 2024; Auld et al., 2020).

Kebutuhan akan intervensi terstruktur ini diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan di SD N 1 Jetis Bantul pada Juli 2024. Wawancara mendalam dengan enam siswi mengungkapkan benang merah yang sama: perasaan cemas, takut, dan bingung, baik pada siswi yang sudah maupun yang belum mengalami menarche. Mereka secara terbuka mengakui kurangnya pemahaman tentang apa itu menstruasi dan bagaimana cara menyikapinya. Mirisnya, sumber informasi utama mereka adalah internet yang diakses tanpa pendampingan, membuka celah besar bagi misinformasi. Temuan awal ini menjadi justifikasi kuat mengenai urgensi implementasi program edukasi yang sistematis di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini dirancang untuk menguji secara empiris efektivitas program pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi di SD N 1 Jetis Bantul.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pendidikan kesehatan yang dilaksanakan pada Juli 2024. Lokasi penelitian bertempat di SD N 1 Jetis Bantul, sebuah lingkungan yang relevan untuk mengkaji isu kesiapan menarche. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 45 siswi kelas 4 dan 5 yang diseleksi melalui teknik *purposive sampling*.

Proses seleksi didasarkan pada serangkaian kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan syarat utama bahwa seluruh partisipan belum pernah mengalami menstruasi (*pre-menarche*). Inklusi berupa siswi kelas 4 dan 5 yang belum mengalami *menarche* serta bersedia menjadi responden dan hadir saat penelitian, eksklusi berupa responden yang mengalami gangguan kesehatan fisik atau mental saat intervensi.

Intervensi dilaksanakan melalui materi edukasi yang disampaikan secara tatap muka melalui power point dan media video yang menjelaskan proses biologis menstruasi dan cara perawatan diri, diikuti dengan pembagian leaflet sebagai panduan tertulis. Total durasi intervensi termasuk diskusi sekitar 45 menit.

Pengukuran tingkat kecemasan, sebagai variabel dependen, dilakukan menggunakan kuesioner terstandar yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang memuat 20 item pertanyaan. Prosedur penelitian dimulai setelah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (No. 4251/KEP-UNISA/II/2025). Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua tahap oleh peneliti: pengukuran tingkat kecemasan awal (*pre-test*) sebelum intervensi, dan pengukuran kembali (*post-test*) setelah partisipan mengikuti program pendidikan kesehatan yang diselenggarakan dalam satu sesi.

Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan gambaran demografis dan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon signed-rank test*. Uji statistik ini dipilih karena kesesuaiannya untuk data berskala ordinal dan tujuan penelitian yang hendak membandingkan signifikansi perbedaan antara dua pengukuran berpasangan (sebelum dan sesudah intervensi) pada kelompok subjek yang sama.

**HASIL**

Tabel 1 menjelaskan mengenai profil usia dan kelas responden sebagai dasar analisis demografi pada responden.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
Usia	10 tahun	37.8
	11 tahun	45.9
	12 tahun	13.3
Kelas	4	46.7
	5	53.3
	Total	100

Analisis univariat terhadap data demografis 45 responden yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan profil yang relatif homogen. Sebagian besar partisipan merupakan siswi kelas 5, dengan total 25 orang (55.6%), sementara siswanya berasal dari kelas 4. Dari segi usia, mayoritas responden berada pada usia 11 tahun, mencakup 22 siswi (48.9%).

Tabel 2 menunjukkan perbandingan tingkat keceemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pedidikan Kesehatan**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>	
	<b>f</b>	<b>(%)</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
Ringan	16	34.8	43	95.6
Sedang	26	60.9	2	4.4
Berat	2	4.4	0	0
Total	45	100	45	100

Hasil analisis deskriptif menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat kecemasan siswi setelah menerima intervensi pendidikan kesehatan. Pada tahap *pre-test*, tingkat kecemasan didominasi oleh kategori cemas sedang, yang dialami oleh 28 responden (60.9%). Tingkat kecemasan mayoritas responden menurun tajam ke kategori cemas ringan, yang tercatat pada 43 responden (95.6%).

Tabel 3 membuktikan hasil dari pengaruh intervensi pendidikan edukasi secara statistik melalui nilai signifikansi.

**Tabel 3 Pengaruh Intervensi Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Mean</b>	<b>Z</b>	<b>Sig 2 Tailed</b>
Sebelum Intervensi	22.50	5.782	0.000
Setelah Intervensi	0.00		

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang secara definitif lebih kecil dari alpha ( $\alpha$ ) 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

**PEMBAHASAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan secara dramatis menurunkan tingkat kecemasan siswi dari kategori sedang (60,9%) menjadi ringan (95,6%). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Bandura's Social Learning Theory, di mana intervensi melalui video animasi berperan sebagai model simbolik. Siswi belajar melalui observasi terhadap informasi visual, yang kemudian direpresentasikan secara kognitif untuk mengurangi ketakutan akan hal yang tidak diketahui. Selain itu, berdasarkan Health Belief Model (HBM),

edukasi meningkatkan *perceived benefit* (manfaat yang dirasakan) dari pengetahuan menstruasi dan menurunkan *perceived barriers* (hambatan/rasa takut). Ketika siswi memahami bahwa menstruasi adalah proses sehat, persepsi mereka terhadap "ancaman" berkurang, sehingga efikasi diri dalam menghadapi *menarche* meningkat (Ibrahim et al., 2023).

Temuan sentral dari studi ini adalah efektivitas luar biasa dari pendidikan kesehatan dalam mereduksi tingkat kecemasan siswi. Data *pre-test* melukiskan gambaran yang mengkhawatirkan namun lazim: mayoritas partisipan (60,9%) berada dalam kondisi cemas sedang. Kondisi ini bukan sekadar perasaan gugup, melainkan manifestasi psikosomatis yang nyata, seperti yang diamati peneliti melalui gejala ketegangan fisik dan jantung berdebar. Fenomena ini merefleksikan kesulitan individu pada usia pra-remaja dalam mengelola emosi yang kompleks, sejalan dengan pandangan Wakano (2021) yang mengaitkan kecemasan pada fase ini dengan ketidakstabilan perkembangan emosional dan sosial. Kecemasan yang teramati adalah produk dari ketidaktahuan sebuah ketakutan akan hal yang tidak diketahui, yang diperparah oleh perubahan biologis yang membingungkan.

Transformasi yang terjadi setelah intervensi sangatlah dramatis. Terjadi pergeseran masif ke kategori cemas ringan pada 95,6% responden, dan kategori cemas berat tereliminasi sepenuhnya. Pergeseran ini lebih dari sekadar angka; ini adalah cerminan dari perubahan paradigma dalam benak siswi, dari memandang *menarche* sebagai peristiwa yang mengancam menjadi sebuah proses biologis yang normal dan dapat dikelola. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan *menarche* bukanlah kondisi yang statis, melainkan sebuah respons psikologis yang sangat plastis dan dapat dimodulasi secara positif melalui intervensi yang tepat. Konfirmasi statistik melalui uji Wilcoxon ( $p = 0,000$ ) memberikan landasan empiris yang kokoh, mengafirmasi bahwa perubahan ini adalah hasil kausal dari intervensi pendidikan, bukan kebetulan semata. Temuan ini secara konsisten beresonansi dengan korpus literatur yang luas. Studi oleh Rachmawati & Mei Astuti (2024) secara eksplisit menyatakan bahwa defisit pengetahuan adalah prediktor utama kecemasan, sebuah hipotesis yang divalidasi oleh hasil penelitian ini. Studi kami melangkah lebih jauh dengan menunjukkan secara kuantitatif seberapa besar dampak dari "mengisi" defisit pengetahuan tersebut. Lebih dari itu, akar masalah ini sering kali lebih dalam dari sekadar kurangnya informasi. Ali et al. (2021) menyoroti bagaimana misinformasi, mitos budaya, dan tabu komunikasi antara anak dan orang tua menciptakan lingkungan yang subur bagi kecemasan untuk berkembang. Dalam konteks budaya Indonesia, di mana isu kesehatan reproduksi masih sering dianggap sensitif, temuan ini menjadi sangat relevan. Pendidikan kesehatan di sekolah berfungsi sebagai "ruang aman" yang netral, di mana informasi yang tabu di rumah dapat didiskusikan secara terbuka dan ilmiah.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi internasional yang menekankan pentingnya intervensi proaktif. Ibrahim et al. (2023) menemukan bahwa edukasi yang diberikan *sebelum* *menarche* tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi juga krusial dalam membangun persepsi tubuh yang positif. Demikian pula, riset oleh Kapoor & Singh (2021) menunjukkan bahwa edukasi dini berkorelasi dengan praktik kebersihan menstruasi yang lebih baik. Dengan demikian, intervensi ini memiliki efek domino: dimulai dengan meredakan kecemasan, kemudian memberdayakan siswi dengan pengetahuan praktis dan sikap positif yang akan bermanfaat bagi kesehatan reproduksi mereka di masa depan.

Memahami mengapa intervensi ini begitu efektif, kita perlu membedah mekanisme psikologis yang bekerja. Pertama, terjadi proses restrukturisasi kognitif. Edukasi menggantikan pikiran-pikiran katastrofik ("Apakah saya sakit?", "Apakah ini berbahaya?") dengan pemahaman biologis yang akurat. Dengan mengetahui apa, mengapa, dan bagaimana menstruasi terjadi, siswi dapat membingkai ulang peristiwa tersebut dari ancaman menjadi

sebuah fakta kehidupan yang normal. Kedua, intervensi ini meningkatkan rasa kontrol dan efikasi diri (self-efficacy). Kecemasan sering kali muncul dari perasaan tidak berdaya. Dengan memberikan pengetahuan praktis—seperti cara menggunakan pembalut, mengatasi kram, dan menjaga kebersihan—intervensi ini memberikan "alat" kepada siswi untuk mengelola situasi. Hal ini menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu menangani pengalaman baru ini secara mandiri. Ketiga, pendekatan interaktif yang digunakan, seperti yang dianjurkan oleh (Santos & de Oliveira (2022) memfasilitasi normalisasi sosial. Ketika siswi mendengar pertanyaan dan kekhawatiran teman sebayanya dalam diskusi kelompok, mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian. Proses berbagi ini meruntuhkan perasaan terisolasi, yang merupakan komponen utama dari banyak gangguan kecemasan.

Dampak dari pendidikan kesehatan menstruasi melampaui sekadar penurunan kecemasan sesaat; intervensi ini secara fundamental membangun fondasi kesadaran dan kesiapan siswi untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka sejak dini. Pengetahuan yang akurat, baik dari sekolah maupun lingkungan, berfungsi sebagai katalisator untuk perkembangan emosional yang sehat dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menyambut menarche. Sebaliknya, kekosongan edukasi terbukti berkorelasi langsung dengan ketidaksiapan dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini menegaskan pandangan Dianawati et al. (2021) yang mengkonseptualisasikan pendidikan kesehatan sebagai upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan individu dalam menghadapi transisi biologis, yang idealnya didukung oleh lingkungan keluarga yang suportif. Perlu diakui pula bahwa kecemasan adalah fenomena multifaktorial, di mana intervensi keperawatan lain seperti latihan relaksasi autogenik juga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkannya Prasestiyo et al. (2024).

Lebih lanjut, relevansi penelitian ini diperkuat oleh karakteristik demografis partisipan, yang mayoritas berada pada usia 11 tahun (45,9%) dan duduk di kelas 5 SD (53,3%). Usia ini merupakan "jendela peluang strategis" karena berada tepat di fase awal pubertas, di mana menarche umumnya terjadi. Data ini sangat konsisten dengan laporan global dari World Health Organization (2020), yang menempatkan rata-rata usia menarche pada rentang 10–12 tahun. Dengan demikian, penentuan waktu intervensi ini sangatlah tepat, berfungsi sebagai langkah promotif dan preventif untuk mempersiapkan siswi sebelum mereka mengalami perubahan fisiologis tersebut. Temuan dari Kapoor & Singh (2021) semakin memperkaya perspektif ini, menunjukkan bahwa edukasi pra-menarche tidak hanya efektif menekan kecemasan, tetapi juga secara simultan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan menanamkan praktik kebersihan menstruasi yang benar. Manfaatnya bersifat holistik dan jangka panjang, menyentuh aspek kesehatan fisik, mental, dan reproduksi secara optimal sejak usia dini.

Hasil ini memberikan implikasi dasar kuat bagi perawat sekolah dan guru UKS untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi sejak kelas 4 SD. Program UKS dapat menggunakan media video sebagai standar intervensi karena durasinya yang singkat (15 menit) namun berdampak luas. Dukungan dari lingkungan sekolah sangat krusial untuk menciptakan atmosfer "sadar menstruasi" yang mengurangi tabu sosial.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan sebuah justifikasi yang kuat untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi, sebagai komponen standar dalam kurikulum pendidikan dasar. Langkah ini selaras dengan visi besar sistem kesehatan masyarakat yang berfokus pada upaya promotif dan preventif. Secara ilmiah, penelitian ini membuktikan bahwa intervensi kognitif-edukatif mampu memodulasi respons emosional pada anak pra-remaja. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain longitudinal untuk melihat apakah penurunan kecemasan ini bertahan

hingga hari pertama *menarche* tiba, atau menerapkan metode berbasis digital (aplikasi) untuk jangkauan yang lebih luas.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi secara signifikan efektif dalam mereduksi kecemasan siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarche*. Temuan ini didukung oleh bukti empiris yang kuat, di mana terjadi pergeseran drastis dari dominasi kecemasan sedang (60,9%) sebelum intervensi, menjadi mayoritas berada pada level kecemasan ringan (95,6%) setelah intervensi. Secara statistik, hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) mengonfirmasi bahwa penurunan tingkat kecemasan ini sangat bermakna.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat penerapan teori belajar sosial dalam manajemen kecemasan. Secara praktis, hasil ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program kurikulum kesehatan reproduksi di sekolah dasar. Keterbatasan penelitian ini terletak pada durasi intervensi yang singkat dan ukuran sampel yang terbatas pada satu sekolah. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk menguji dampak jangka panjang intervensi ini menggunakan metode longitudinal atau platform digital interaktif untuk memantau kesiapan siswi hingga mereka benar-benar mengalami *menarche*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, F., & Khan, Z. (2024). The Impact of School-Based Menstrual Health Programs on Adolescent Anxiety and School Absenteeism: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health, 74*(2), 215–225.
- Ali, N., Fatima, S., & Khan, S. (2021). Reducing Menarche-Related Anxiety Through Educational Interventions in Schools. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 33*(6), 321–328. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-0034>
- Astuti, R., & Wiyanti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Usia Menarche pada Remaja Putri di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13*(1), 1–10.
- Auld, G. W., Diker, A., & Bock, M. A. (2020). The Role of Schools in Promoting Menstrual Health and Hygiene. *Journal of School Health, 90*(12), 1013–1022. <https://doi.org/10.1111/josh.12965>
- Deade, S., & Lestari, D. R. (2022). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, 4*(1), 56–65.
- Dianawati, E., Cahyaningtyas, A. Y., & Nur, Y. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar (Vol. 2, Issue 1).
- Hakim, L. N., & Fikri, M. (2024). Dampak Sosial dan Akademik Kecemasan Menstruasi pada Remaja Putri di Lingkungan Sekolah Menengah. *Indonesian Journal of Educational Psychology, 8*(1), 23–35.
- Ibrahim, L., Wahyuni, R., & Putri, D. (2023). The Effectiveness of Menstrual Education on Adolescent Anxiety and Knowledge Levels. *Journal of Pediatric Nursing, 68*, 102592. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.102592>
- Kapoor, H., & Singh, N. (2021). Effect of Menstrual Education Program on Awareness and Attitude Among Pre-Menarche Girls. *Journal of School Health, 91*(9), 723–729. <https://doi.org/10.1111/josh.13038>
- Lestari, W., & Sari, N. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gejala Psikosomatis Selama Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 11*(2), 345–352.
- Organization, W. H. (2020). *Adolescent Health and Development: Menstrual Health in Schools*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Prasestiyo, H., Nurachmah, E., & Nuraini, T. (2024). Implementasi Evidence Based Nursing Practice Latihan Autogenik untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur. *Jurnal Kesmas Asclepius, 6*(2), 248–262. <https://doi.org/10.31539/jka.v6i2.11723>

- Rachmawati, A., & Mei Astuti, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri Pajang III Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3).
- RI, K. K. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018 dalam Angka*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Santos, T. R., & de Oliveira, M. C. (2022). School-Based Menstrual Health Education Reduces Pre-Menarche Anxiety in Young Girls. *Health Education Research*, 37(2), 135–144. <https://doi.org/10.1093/her/cyac004>
- Syarif, H., & Hasanah, U. (2021). Dukungan Orang Tua dan Pengetahuan sebagai Prediktor Kecemasan Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 19(3), 201–210.
- UNFPA. (2022). Comprehensive Sexuality Education: A Global Framework for Adolescent Well-being. *United Nations Population Fund*. New York.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Wakano, M. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche pada Siswa Kelas VI Sd Negeri 4 Dobo*.