



Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Usia Pubertas di SD Bina Mandiri Rajeg Kabupaten Tangerang

Fatmawati¹, M. Martono Diel², Ayu Pratiwi³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani,

²⁻³Dosen Universitas Yatsi Madani,

*¹fatmipatmawati@gmail.com, m.martonodiel13@gmail.com², ayu06pratiwi@gmail.com³

Abstract

Puberty often poses challenges for adolescent girls, especially when facing menarche. Menarche as the first menstruation is generally in the middle of puberty before entering the reproductive period. Readiness to face menarche reflects the ability of adolescents to accept change, while unpreparedness can have an impact on physical and mental health. This study aims to analyze the relationship between knowledge and family support with readiness to face menarche at puberty age at Bina Mandiri Rajeg Elementary School, Tangerang Regency. The study used a cross-sectional design with quantitative analysis. The number of samples in this study was 127 female students who had not experienced menarche through total sampling. The majority of respondents had insufficient knowledge as many as 60 (47.20), had insufficient family support as many as 55 (43.3) and the majority of respondents were in a state of unpreparedness as many as 67 (52.8). The study showed no relationship between knowledge and readiness p value $0.382 > 0.05$, which indicates that knowledge does not always reflect emotional, mental, or social readiness. On the other hand, there is a significant relationship between family support and readiness to face menarche p value $0.000 < 0.05$, where the greater the support received, the higher the readiness of adolescents to face these physical, psychological and social changes

Keywords: *Puberty, menarche, knowledge, family support, readiness*

Abstrak

Masa pubertas sering kali menimbulkan tantangan bagi remaja putri, terutama ketika menghadapi *menarche*. *Menarche* sebagai menstruasi pertama umumnya pada pertengahan masa pubertas sebelum memasuki periode reproduksi. Kesiapan menghadapi *menarche* mencerminkan kemampuan remaja untuk menerima perubahan, sedangkan ketidaksiapan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada usia pubertas di SD Bina Mandiri Rajeg, Kabupaten Tangerang. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan analisis kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 127 siswi yang belum mengalami *menarche* melalui total sampling. Didapatkan mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 60 (47.20), memiliki dukungan keluarga kurang sebanyak 55 (43.3) dan mayoritas responden berada dalam kondisi tidak siap sebanyak 67 (52.8). Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan p value $0.382 > 0,05$, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan tidak selalu mencerminkan kesiapan emosional, mental, maupun sosial. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche* p value $0.000 < 0,05$, di mana semakin besar dukungan yang diterima, semakin tinggi pula kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial tersebut.

Kata kunci: pubertas, *menarche*, pengetahuan, dukungan keluarga, kesiapan

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode perkembangan yang mengarah pada kematangan fisik, mental, jasmani, seksual dan emosional. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik pada aspek fisik, perilaku seksual, sikap, kedewasaan, maupun kemampuan bersosialisasi. Fase remaja dianggap sebagai beberapa periode terpenting dalam kehidupan manusia, karena pada saat ini terjadi perubahan signifikan pada pertumbuhan somatik dan psikologis, termasuk pematangan organ reproduksi serta tercapainya kemampuan bereproduksi. Munculnya tanda-tanda pubertas hingga tercapainya kematangan seksual menjadi ciri khas pada masa ini [1].

Pubertas atau pubertas merupakan siklus dalam kehidupan remaja yang ditandai dengan perubahan emosional, fisik, dan sosial secara nyata sebagai bentuk persiapan untuk memasuki usia dewasa. Pubertas juga merupakan masa ketika individu mulai memahami peran gender mereka dalam masyarakat dan mengalami perubahan sosial yang signifikan [2].

Berdasarkan data menurut WHO, remaja diartikan sebagai seseorang berusia sekitar 10 hingga 19 tahun dan *menarche* terjadi pada sebagian besar populasi dunia rata-rata lebih dari 50% dari seluruh remaja [3]. Di negara-negara berpendapatan menengah seperti Bangladesh, Zambia, Pakistan, Korea Selatan dan Nepal, penelitian tentang kebersihan pribadi selama menstruasi menemukan bahwa banyak wanita muda tidak menjaga kebersihan pribadi mereka dengan baik. Faktanya, 33% wanita muda di daerah pedesaan India dan Kenya mengalami penyakit reproduksi seperti infeksi saluran reproduksi [4].

Indonesia mencatat 47,7% anak-anak usia 10-13 tahun saat menghadapi *menarche* mengalami kecemasan. Selain itu kurangnya pengetahuan kesehatan tentang *menarche* menyebabkan sekitar 70% remaja di Indonesia mengalami permasalahan saat *menarche*. Di Provinsi Banten, Data menunjukkan bahwa 1,9% anak perempuan mengalami *menarche* dini pada usia 9 sampai 10 tahun, sedangkan pada usia 11 sampai 12 tahun angkanya meningkat menjadi 22%. Hal ini menegaskan perlunya anak mempersiapkan diri sebelum *menarche*, terutama dari aspek mental. Kesiapan psikologis tersebut dapat dibantu melalui penyampaian informasi yang benar dan jelas tentang menstruasi [5].

Menstruasi pertama atau yang dikenal dengan *menarche* biasanya muncul pada usia 10 hingga 16 tahun, tepatnya di awal masa remaja dan di pertengahan fase pubertas sebelum masuk pada

fase reproduksi. Pada perempuan, *menarche* merupakan simbol penting perubahan status sosial dari masa anak-anak menjadi dewasa. Kejadian ini menunjukkan produksi hormon yang sehat dari hipotalamus, yang kemudian memengaruhi fungsi ovarium dan rahim [6].

Menarche dapat menyebabkan perubahan psikologis, seperti perasaan cemas. Ketidaksiapan untuk menghadapi *menarche* juga dapat berpengaruh pada masalah kebersihan diri, meningkatkan risiko infeksi organ reproduksi. Jika informasi tentang menstruasi salah, itu akan berdampak buruk [4]. *Menarche* juga dapat menyebabkan perasaan malu, cemas, sedih, kecewa, khawatir, kaget dan bingung. Wanita tidak selalu dapat memperlakukan organ reproduksinya dengan benar karena perubahan yang cepat dan tiba-tiba, terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi [7].

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* menandakan bahwa remaja telah siap untuk memasuki fase kematangan fisik seperti *menarche*. Kesiapan remaja untuk menghadapi *menarche* diantaranya meliputi kesiapan mental, fisik dan keluarga. Hal ini karena selama masa pubertas banyak perubahan fisik yang terjadi pada remaja. Bagi remaja yang telah menyelesaikan perkembangan pubertas, masalah kesehatan paling umum adalah ketidakpuasan atau kekhawatiran tentang kesehatan fisik mereka saat ini, yang tidak sesuai dengan standar kesehatan yang diinginkan [8].

Kesiapan menghadapi *menarche* dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi kesiapan diantaranya kematangan juga intelegensi (kemampuan berpikir), kondisi ini bisa menimbulkan perubahan perilaku sebagai hasil dari progres pematangan dan perubahan fungsional. Seseorang yang cerdas akan lebih bersedia mengatasi dan menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Sedangkan faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah peran keluarga, sumber informasi, elektronik dan media massa [9].

Pengetahuan ialah ketika seseorang merasakan sesuatu yang mereka memperoleh. Kelima indera manusia seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba melakukan penginderaan, namun mata dan telinga adalah indera yang paling banyak mengetahui orang. Lingkungan seseorang, yang mencakup segala sesuatu di sekitarnya, baik fisik maupun biologis, maupun sosial, adalah salah

satu komponen yang dapat memengaruhi pengetahuan mereka [10].

Penting untuk remaja mengetahui tentang *menarche* dan menjadi siap untuk mengalaminya. Jika mereka tidak tahu tentang *menarche* dan belum siap untuk mengalaminya, mereka mungkin merasa tidak nyaman atau ingin menolak proses fisiologis ini. Akan ada persepsi yang salah tentang menstruasi. Remaja akan menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang bernoda, kotor dan mengancam, yang dapat menyebabkan perkembangan persepsi yang lebih negatif. Tetapi remaja yang positif tentang *menarche* mereka merasa bangga dan senang karena telah matang secara biologis [11].

Selain pengetahuan, dukungan keluarga juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche*. Kecemasan dan kesiapan remaja dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga yang remaja terima. Ini karena remaja paling sering berbicara tentang hal-hal sensitif dengan anggota keluarga mereka. Keluarga memiliki peran yang signifikan dalam menyampaikan informasi mengenai perkembangan remaja, sehingga diharapkan keluarga memberikan dukungan emosional, agar remaja merasa nyaman dan tidak merasa cemas saat mengalami perubahan, terutama saat menstruasi pertama [12].

Remaja membutuhkan dukungan keluarga, baik dari ibu maupun saudara kandung, untuk beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan

dukungan informasional adalah empat jenis dukungan yang dapat diterima remaja. Keluarga dapat membantu dengan menjelaskan cara menghadapi *menarche*, bagaimana terjadinya, dan bagaimana menjaga kebersihan menstruasi. Pengetahuan ini akan memberikan perspektif yang lebih baik kepada remaja, memungkinkan mereka untuk mengatasi kesalahpahaman tentang menstruasi pertama mereka dan mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk *menarche* di kemudian hari [13].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SD Bina Mandiri Rajeg Kabupaten Tangerang pada tanggal 09 April 2025 peneliti melakukan wawancara terhadap 7 siswi yang belum mengalami menstruasi, didapatkan 3 siswi mengetahui tentang menstruasi tetapi hanya sekedar tahu saja serta siswi mengatakan mengetahui informasi hanya dari cerita temannya yang sudah mengalami menstruasi tetapi sedikit mendapatkan informasi dari keluarganya. Dan sebanyak 4 siswi mengatakan belum tau mengenai menstruasi, mereka merasa takut serta cemas bagaimana harus menghadapinya nanti. Hal ini menunjukkan adanya masalah serius terkait kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi. Alasan siswi yang belum pernah menstruasi merasa takut dan cemas karena kurangnya pengetahuan dan dukungan dari orangtuanya. Berdasarkan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Usia Pubertas di SD Bina Mandiri Rajeg Kabupaten Tangerang”

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional, yaitu suatu rancangan penelitian yang dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas dan variabel terikat secara bersamaan pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang belum mengalami *menarche* di SD Bina Mandiri Rajeg Kabupaten Tangerang sebanyak 127 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak sekolah berupa informasi umum mengenai jumlah siswi serta dokumen lain yang mendukung jalannya penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Peneliti mengadopsi instrumen dari penelitian sebelumnya, di mana uji validitas menunjukkan hasil yang kuat untuk variabel pengetahuan dan variabel kesiapan menghadapi *menarche* dengan nilai R tabel sebesar 0,443. Serta untuk variabel dukungan keluarga peneliti melakukan uji validitas kembali didapatkan nilai R tabel sebesar 0,361. Proses analisis data dilakukan dalam dua tahap yaitu analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menarche*.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia

Karakteristik Responden	Min-Max	Mean \pm SD
Usia (Tahun)	9-13	11,29 \pm 1,009

Tabel 1 Berdasarkan data dapat diketahui bahwa usia responden berada pada rentang usia 9 hingga 13 tahun, dengan nilai rata-rata usia sebesar 11,29 tahun dan standar deviasi sebesar 1,009. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia yang relatif homogen, yaitu pada awal masa remaja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelas

Kelas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
4A	12	9.4%
4B	14	11.0%
4C	17	13.4%
5A	15	11.8%
5B	16	12.6%
5C	9	7.1%
6A	13	10.2%
6B	14	11.0%
6C	17	13.4%
Jumlah	127	100.0%

Tabel 2 Berdasarkan data yang ada, dari 127 orang yang memberi respon, kelas IV ABC memiliki 43 responden, kelas V ABC memiliki 40 responden, dan kelas VI ABC memiliki 44 responden. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari responden berada di kelas VI.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	41	32.3%
Sedang	26	20.5%
Kurang	60	47.2%
Jumlah	127	100.0%

Tabel 3 membuktikan bahwa mayoritas siswi memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai *menarche* yaitu sebanyak 60 (47.2%) dan sebanyak 41 (32.3%) memiliki pengetahuan baik sementara siswanya 26 (20.5%) memiliki pengetahuan sedang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	45	35.4%
Sedang	27	21.3%
Kurang	55	43.3%
Jumlah	127	100.0%

Tabel 4 menunjukan mayoritas siswi mendapatkan dukungan keluarga yang kurang sebanyak 55 (43.3%) dan sebanyak 45 (35.4%) responden yang mendapatkan dukungan keluarga tinggi, Sementara siswanya 27 (21.3%) berada pada dukungan keluarga sedang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kesiapan

Kesiapan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Siap	60	47.2%
Tidak Siap	67	52.8%
Jumlah	127	100.0%

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas siswi menyatakan dalam kondisi tidak siap menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 67 (52.8%), sementara hanya 60 (47.2%) siswi yang menyatakan siap.

2. Analisa Bivariat

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan

Pengetahuan	Siap	Tidak Siap	N	P Value
	F %	F %	F %	
Baik	20 (48.8%)	21 (52.2)	41 (41.0%)	0.382
Sedang	15 (57.7%)	11(42.3%)	67 (26.0%)	
Kurang	25 (41.7%)	35(58.3%)	60 (60.0%)	
Total	60(60.0%)	67(67.0%)	127(127.0%)	

Tabel 6 membuktikan bahwa responden yang pengetahuannya baik memiliki proporsi kesiapan sebesar 48,8%, sementara yang tidak siap mencapai 51,2%. Untuk responden dengan pengetahuan sedang, terdapat 57,7% yang siap dan 42,3% yang tidak siap. Dalam kelompok responden dengan pengetahuan kurang, hanya 41,7% yang siap, sedangkan mayoritas, yaitu 58,3%, dinyatakan tidak siap. Hasil analisis menggunakan uji *che-square* terdapat nilai signifikansi yang ditemukan p-value dengan hasil 0,382 lebih tinggi dari 0,05, mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara pengetahuan dan kesiapan untuk menghadapi *menarche*.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan

Dukungan Keluarga	Siap	Tidak Siap	N	P Value
	F %	F %	F %	
Tinggi	31 (68.9%)	14 (31.1%)	45 (45.0%)	0.000
Sedang	16 (59.3%)	11 (40.7%)	27 (27.0%)	
Rendah	13 (23.6%)	42 (76.4%)	55 (55.0%)	
Total	9 (7.1%)	118(92.9%)	127(127.0%)	

Tabel 7 membuktikan bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi menunjukkan

kesiapan yang sangat baik, dengan persentase mencapai 68,9%. Di sisi lain, responden dengan dukungan keluarga rendah sebagian besar berada dalam kategori tidak siap, dengan angka mencapai 76,4%. Pola ini membuktikan bahwa dukungan keluarga yang lebih tinggi berhubungan dengan kemungkinan remaja menjadi lebih siap menghadapi *menarche*. Hasil analisis menggunakan uji *che-square* terdapat nilai signifikansi p-value 0,000 dan kurang dari 0,05 menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi *menarche*.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan data, diketahui bahwa dari total 127 siswi di SD Bina Mandiri Rajeg, usia responden berada pada rentang usia 9 hingga 13 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia remaja awal, yaitu masa transisi antara anak-anak menuju remaja.

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual [14].

Penelitian di Italia mengenai gadis remaja berusia antara 11 hingga 15 tahun menyatakan bahwa usia *menarche* yang paling cepat terjadi pada rentang usia 12 tahun 3 bulan, sedangkan yang paling lambat terjadi ketika usia 13 tahun 4 bulan [15]. *Menarche* juga dapat terjadi lebih cepat pada usia 9 tahun, ini disebabkan oleh pengaruh dari faktor IMT atau keadaan gizi serta kondisi sosial remaja tersebut [16].

b. Distribusi Karakteristik Kelas Responden

Berdasarkan data, responden yang terlibat dalam penelitian ini berasal dari tiga tingkat kelas, yaitu kelas IV, V, dan VI di SD Bina Mandiri Rajeg, tetapi mayoritas terdapat dalam kelas VI diisi oleh 44 siswi (34,6%).

Sebagian besar responden yang berpartisipasi berasal dari kelas VI yang rata-rata berusia 12 tahun. Usia ini merupakan usia yang umum bagi seorang wanita untuk mengalami menstruasi pertamanya, biasanya antara 12 hingga 13 tahun. Namun, ada juga yang memulai lebih cepat, yakni pada umur 8 tahun, atau ada yang mulai lebih lambat, hingga mencapai

18 tahun, yang dikenal sebagai *menarche*. *Menarche* merupakan awal menstruasi yang umumnya terjadi antara usia 10 sampai 16 tahun. *Menarche* atau periode pertama adalah beberapa perubahan yang akan dialami selama masa pubertas oleh setiap anak perempuan. Lamanya waktu menstruasi pertama dipengaruhi oleh faktor internal seperti organ reproduksi, hormon, dan penyakit, sementara faktor eksternal mencakup pola makan, pengetahuan orang tua, dan gaya hidup [17].

c. Distribusi berdasarkan pengetahuan

Berdasarkan data, pengetahuan siswa tentang menstruasi terbagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang, dengan persentase sebesar 47,2%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden kurang memahami tentang *menarche*.

Masalah diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang baik tentang *menarche*, baik dari segi pengertian, perubahan fisik yang terjadi, maupun cara untuk menghadapinya. Beberapa faktor dapat menyebabkan situasi ini, seperti usia, kurangnya edukasi mengenai kesehatan reproduksi di sekolah, dan minimnya komunikasi yang terbuka dalam keluarga, terutama antara ibu dan putri. Selain itu, adanya anggapan bahwa menstruasi adalah topik tabu dalam masyarakat membuat remaja merasa malu untuk bertanya atau enggan berdiskusi secara terbuka. Di sisi lain, kurikulum pendidikan formal juga sering kekurangan materi yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi. Ketidacukupan pengetahuan dan informasi mengenai *menarche* dapat berakibat negatif dan membuat remaja merasa panik, takut, atau bahkan trauma, sehingga mereka sulit untuk menerima kehadiran *menarche* [18].

Hasil penelitian [7] menunjukan bahwa dari survei dengan 74 peserta mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang baik, dengan 41 responden atau 55,4%. Dari analisis kuesioner, terlihat bahwa sekitar setengah dari responden tidak memahami pengertian menstruasi, durasi menstruasi, atau berapa kali seharusnya mereka mengganti pembalut dalam sehari. Beberapa responden juga memberikan jawaban tidak setuju bahwa seorang wanita mungkin merasakan nyeri saat menstruasi pertama kali dan belum memahami perubahan fisik yang terjadi saat *menarche*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [19] menyatakan dari 56 orang yang menjawab, mayoritas yaitu 36 orang (64,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Banyak remaja putri sering menganggap pengalaman menstruasi pertama mereka sebagai hal yang menakutkan. Hal ini mungkin terjadi karena mereka tidak siap

sepenuhnya untuk menghadapi *menarche* dan kurang mengerti tentang *menarche*, sehingga muncul keinginan untuk menolak proses fisiologis ini. Kurangnya pemahaman dapat menghalangi cara pandang seseorang terhadap nilai-nilai baru, seperti ketidaksediaan untuk menyambut *menarche*. Sementara itu, anak-anak yang memiliki pemahaman yang baik dan siap menghadapinya, akan merasakan kebahagiaan karena merasa mereka telah memasuki tahap dewasa.

d. Distribusi berdasarkan dukungan keluarga

Berdasarkan data dari tabel distribusi frekuensi mengenai Dukungan Keluarga, terlihat bahwa sebagian besar responden, yaitu 43,3%, mengalami dukungan keluarga yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja kurang mendapatkan dukungan dari anggota keluarga, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan praktis.

Keluarga yang memberikan dukungan minim dapat memengaruhi ketidaksiapan remaja dalam mengatasi perubahan fisik dan mental, terutama pada anak perempuan saat mengalami *menarche*. Selain itu, kurangnya pengetahuan remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi juga disebabkan oleh terbatasnya komunikasi yang terbuka di dalam keluarga. Remaja sering kali menghadapi risiko tinggi terhadap stres atau kecemasan, karena mereka tidak merasa mendapatkan dukungan emosional. Jika seorang anak tidak menerima dukungan dari keluarganya, baik dalam bentuk informasi, dukungan emosional, bantuan praktis, maupun penghargaan, hal ini akan berdampak pada kesiapan remaja ketika menghadapi menstruasi [20].

Hasil penelitian [21] berdasarkan *literatur review*, menunjukan bahwa ketika remaja yang menghadapi *menarche*, dukungan dari keluarga sering kali kurang. Sesuai studi menunjukkan bahwa 58,1% responden merasa bahwa komunikasi antara ibu dan remaja putri tidak cukup baik. Jika keluarga tidak memberikan dukungan yang memadai, hal ini bisa membatasi kesiapan remaja untuk menghadapi *menarche*. Keluarga memainkan peran yang sangat krusial dalam menyampaikan informasi dan memberikan dukungan kepada remaja agar mereka dapat menerima keadaan menstruasi dengan baik.. Saat menjelang menstruasi, remaja putri sering kali merasa khawatir dan memiliki berbagai pertanyaan, seperti cara mengatasi nyeri haid dan metode yang tepat untuk mengganti pembalut.

Penelitian [13] juga mengungkapkan bahwa 40% dari peserta survei menerima dukungan dari keluarga yang rendah saat mereka mengalami *menarche*. Ini terjadi karena sebagian orang tua merasa anak perempuan mereka terlalu muda untuk

diajari tentang *menarche*, yang dianggap sebagai topik tabu. Ketidaknyamanan dalam pendidikan seks muncul karena keyakinan bahwa informasi tersebut tidak layak untuk dibagikan secara luas, dianggap vulgar, dan seharusnya tidak disampaikan kepada anak, sehingga anak harus menghadapinya tanpa bimbingan

e. Distribusi Berdasarkan Kesiapan Menghadapi Menarche

Berdasarkan data, terlihat bahwa dari 127 responden, ada 60 siswi yang siap menghadapi *menarche*, yang setara dengan 47,2%. Sebaliknya, 67 siswi atau 52,8% dinyatakan tidak siap. Ini mengindikasikan bahwa lebih dari setengah responden dalam studi ini belum memiliki kesiapan yang memadai untuk menghadapi *menarche*. Persentase ketidaksiapan menunjukkan bahwa banyak siswi yang belum siap baik secara fisik, psikologis, maupun emosional saat memasuki fase pubertas, terutama saat mengalami *menarche*.

Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi seberapa siapnya remaja putri ketika menghadapi *menarche*. Hal ini dibagi menjadi dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri terdiri dari beberapa elemen, seperti pengetahuan, usia saat pertama kali menstruasi, serta pandangan mengenai menstruasi sebelum seorang remaja mengalaminya. Sementara itu, faktor yang datang dari luar meliputi sumber informasi yang diperoleh dan pengaruh dari keluarga, terutama ibu [22].

Remaja perempuan yang tidak memiliki persiapan sebelumnya menghadapi *menarche* cenderung menunjukkan reaksi negatif. Mereka mungkin merasa kesulitan, mengalami ketidaknyamanan fisik yang membatasi perilaku, dan mengalami perubahan dalam emosi. Ada beberapa faktor yang membuat siswi merasa tidak siap untuk menghadapi *menarche* pada usia mereka saat ini. Beberapa faktor tersebut adalah minimnya pengetahuan yang dimiliki orang tua dan masalah sopan santun ketika membahas isu terkait seksualitas [23]

Hasil penelitian yang dilakukan [7] Pada 74 responden, terlihat bahwa sebagian besar 51 responden termasuk dalam kategori tidak siap untuk *menarche*, yang berarti 68,9%. Kesiapan untuk mengalami *menarche* ialah keadaan yang menandakan bahwa seorang remaja telah sampai pada kematangan fisik yang ditandai dengan datangnya *menarche* atau menstruasi pertama. Menstruasi tersebut biasanya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun, dengan siklus yang teratur dan berulang. Kesiapan untuk *menarche* bisa terlihat dari pemahaman yang baik mengenai proses menstruasi, sehingga individu merasa siap untuk mengalami

menstruasi pertamanya. Melalui analisis kuesioner, ditemukan bahwa banyak remaja merasa takut saat akan menghadapi menstruasi pertamanya, bingung dengan situasi tersebut, merasa malu, dan merasa bahwa menstruasi adalah topik tabu untuk dibicarakan dengan orang lain. Selain itu, mereka juga tidak ingin belajar dan pergi ke sekolah, serta khawatir menstruasi akan mengurangi kepercayaan diri saat bermain bersama teman-teman.

Sesuai dengan hasil penelitian [3] berdasarkan tingkat kesiapan yang dimiliki oleh siswa, dari total 56 responden, ditemukan bahwa frekuensi tertinggi untuk kesiapan dalam menghadapi *menarche* adalah tidak siap, yang ditunjukkan oleh 42 responden atau setara dengan 75,0%. Hasil dari kuesioner menunjukkan bahwa kebanyakan remaja merasakan rasa malu, ketakutan, dan berpikir bahwa mendiskusikan menstruasi dengan orang lain adalah sesuatu yang tabu. Mereka juga berkeyakinan bahwa menstruasi akan mengurangi rasa percaya diri mereka saat bermain dengan teman-teman atau dalam situasi sosial, serta enggan untuk belajar atau pergi ke sekolah. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* menjadi indikator kesiapan seseorang untuk menjalani perubahan fisik, terutama yang berkaitan dengan permulaan *menarche*. Kesiapan, atau kurangnya persediaan, bisa menimbulkan reaksi yang bersifat positif maupun negatif.

1. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche

Berdasarkan data, ditemukan bahwa proporsi kesiapan tertinggi terdapat pada responden yang memiliki pengetahuan sedang, yaitu sebesar 57,7% meskipun responden terbanyak berada di kategori pengetahuan kurang dengan jumlah 25 orang. Nilai signifikansi pada uji *Chi-Square* Pearson adalah 0,382. Karena p-value lebih besar dari 0,05, sehingga tidak ditemukan hubungan yang kuat antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menarche*. Ini berarti bahwa tingkat pengetahuan tidak secara signifikan memengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi *menarche*.

Banyak faktor lain yang berperan, termasuk faktor psikologis; misalnya, perasaan takut, malu, atau cemas dapat memengaruhi kesiapan, walaupun pengetahuan sudah ada. Selain itu, dukungan dari keluarga atau teman sebaya memainkan peran yang signifikan. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tetapi tidak mendapatkan dukungan emosional, sering kali merasa kurang siap. Kualitas pengetahuan juga penting; meskipun informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber, tidak semuanya mendalam atau sepenuhnya dipahami. Selain itu, informasi yang diperoleh dari media yang tidak tepat

dapat berasal dari sumber yang tidak dapat dipercaya [24].

Pengetahuan tidak selalu sejalan dengan tindakan atau kesiapan. Apa yang diketahui siswi tidak selalu mencerminkan kesiapan mereka dari segi emosional, mental, atau sosial. Meskipun siswi mungkin memahami tentang *menarche*, mereka mungkin tetap merasa tidak siap secara psikologis. Teori adaptasi Roy menjelaskan bahwa kesiapan diperoleh melalui interaksi berbagai sistem adaptasi, yaitu psikologis, sosial, dan fisiologis, dan bukan hanya berdasarkan kognisi semata. Selain itu stimulus internal juga memengaruhi keadaan mental dalam tubuh manusia berupa pengalaman, kemampuan emosional, kepribadian dan proses stressor biologis yang berasal dari dalam tubuh individu [25]. Maka, alasan utama mengapa pengetahuan tidak selamanya berkaitan langsung dengan kesiapan untuk menghadapi *menarche* adalah karena kesiapan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, yang tidak selalu berhubungan langsung dengan pengetahuan yang dimiliki. Memiliki pengetahuan yang baik tidak cukup jika tidak didukung oleh pengalaman pribadi, dukungan emosional, dan lingkungan yang membantu dalam mempersiapkan mental remaja untuk melewati *menarche* [7].

Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh [26] yang telah diuji menggunakan uji *chi-square*, dan hasil dari *fisher's exact test* menunjukkan $p = 0,640$ ($p > 0,05$). Ini berarti bahwa hipotesis alternatif ditolak, maka tidak ada hubungan yang terlihat antara pengetahuan dan kesiapan siswa kelas V dan VI di SDN 1 Denpina dalam menghadapi menstruasi. Banyak responden memiliki pengetahuan yang baik, namun mereka tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini disebabkan oleh ketakutan remaja putri terhadap nyeri haid dan keengganan untuk mengganti pembalut selama menstruasi. Selain itu, siswa merasa bahwa menstruasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara fisik dan masalah emosional. Ini menandakan bahwa siswa memahami dampak dari seberapa sering menstruasi terjadi, sehingga peran keluarga menjadi beberapa aspek yang sangat berpengaruh dalam memberikan informasi tentang *menarche*.

Hasil penelitian [27] dengan menggunakan uji statistik, p value yang diperoleh adalah 1,00. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan kesiapan untuk menghadapi *menarche* pada remaja putri yang berusia 10 hingga 14 tahun. Hasil analisis dari penelitian menunjukkan bahwa banyak responden merasa tidak siap untuk *menarche*, karena mereka melihat orang lain yang mengalami menstruasi menjadi lemas dan merasa tidak dapat melakukan aktivitas mereka seperti biasanya. Jika seseorang memiliki pemahaman yang

baik, tetapi dia menyadari adanya perbedaan antara persepsi dan pengalaman hidupnya, maka dia mungkin merasa terancam oleh kecemasan yang dirasakannya.

b. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Data penelitian menyatakan bahwa responden yang mendapat dukungan keluarga tinggi sebagian besar siap menghadapi *menarche* (68,9%) dengan analisis bivariat melalui uji Chi-Square, diperoleh nilai p -value $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara dukungan dari keluarga dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Hal ini berarti bahwa dukungan dari keluarga memiliki pengaruh yang penting terhadap kesiapan seorang remaja menyambut *menarche*.

Dukungan emosional membantu menciptakan rasa aman, percaya diri, dan kenyamanan bagi remaja agar mereka dapat menyambut proses *menarche* tanpa merasa takut atau khawatir. Selain itu, dukungan praktis juga penting, yang berupa penyediaan kebutuhan pribadi seperti pembalut, pakaian dalam, dan kesiapan untuk merespons ketika *menarche* pertama kali berlangsung. Dalam konteks ini orang tua khususnya ibu berperan penting sebagai sumber informasi dan pendamping psikologis bagi remaja perempuan. Dukungan keluarga yang diterima remaja dapat berpengaruh pada kecemasan dan kesiapan mereka dalam menghadapi menstruasi. Ini karena anggota keluarga adalah orang terdekat dengan remaja, sehingga komunikasi mengenai isu-isu sensitif akan lebih mudah dilakukan [28].

Secara teori, penelitian ini berhubungan dengan Teori Adaptasi Roy, yang melihat orang sebagai sistem yang beradaptasi terhadap rangsangan dari lingkungan di dalam dan di luar diri mereka. Keluarga adalah salah satu faktor eksternal yang memberikan rangsangan penting bagi kemampuan individu untuk beradaptasi. Dukungan yang cukup dari keluarga berperan sebagai rangsangan positif, membantu remaja untuk beradaptasi dengan baik terhadap perubahan biologis yang terjadi, seperti *menarche*. Dengan dukungan yang kuat, remaja dapat mengembangkan cara mengatasi yang sehat dan kesiapan yang matang dalam aspek kognitif, emosional, serta perilaku [29].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [20] yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan p value 0,001, sehingga hipotesis nol ditolak dengan nilai $p < 0,05$. Ini membuktikan bahwa terdapat suatu hubungan antara dukungan dari keluarga dan kesiapan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*. Peran orang tua sangat penting bagi remaja putri agar mereka dapat menghadapi *menarche* dengan baik. Dukungan ini

bisa datang dalam bentuk informasi, dukungan emosional, pengakuan, serta bantuan praktis. Banyak ibu yang tidak memberikan pendidikan mengenai menstruasi kepada anak putri mereka, seperti usia pertama kali menstruasi, durasi menstruasi, dan cara menjaga kesehatan saat menstruasi. Dukungan dari keluarga memiliki dampak besar terhadap kesiapan remaja putri ketika menghadapi menstruasi. Jika remaja tidak menerima dukungan dari keluarga, baik itu informasi, emosional, penghargaan, atau bantuan praktis, hal ini akan berdampak negatif pada kesiapan mereka menghadapi menstruasi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh [30] menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Nilai *p* yang diperoleh adalah $0,029 < 0,05$, menandakan adanya hubungan yang signifikan. Ini berarti bahwa semakin banyak dukungan keluarga, semakin baik kesiapan remaja menghadapi *menarche*. Dukungan sosial keluarga bagi remaja melibatkan pentingnya adanya komunikasi terbuka antara orang tua dengan anak. Terutama dalam hal memberikan pendidikan seks, ini sangat penting untuk membantu remaja mengerti perubahan pada tubuh dan perkembangan seksual yang mereka alami. Dukungan ini membuat remaja merasa diakui, dihargai, dan lebih siap menghadapi berbagai perubahan saat masa pubertas. Keluarga berperan penting dalam menjelaskan serta memberikan berbagai pilihan jawaban atas pertanyaan yang diajukan remaja, sehingga mereka dapat berpikir lebih luas dan mengambil keputusan yang tepat. Jika keluarga kurang mampu memberikan pengawasan yang kuat, penjelasan yang baik, dan sikap yang adaptif, maka remaja mungkin akan merasa bingung dan salah memahami informasi yang mereka terima.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi di SD Bina Mandiri Rajeg Kabupaten Tangerang memiliki pengetahuan yang masih kurang mengenai *menarche*, serta mendapatkan dukungan keluarga yang relatif rendah. Kondisi ini berdampak pada kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*, di mana mayoritas siswi berada dalam keadaan tidak siap yang ditandai dengan munculnya rasa takut, cemas, dan kebingungan. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi *menarche*, sehingga dapat dikatakan bahwa pemahaman kognitif semata tidak cukup menjamin kesiapan remaja secara emosional, mental, maupun sosial. Sebaliknya, dukungan keluarga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi *menarche*, yang berarti semakin besar dukungan berupa perhatian, informasi, dan motivasi dari keluarga,

maka semakin baik pula kesiapan remaja dalam menerima perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa pubertas.

Daftar Rujukan

- [1] S. A. Nabilah and A. A. Amalia, "Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Anak Usia," *JIKSA - J. Ilmu Keperawatan Sebel. April*, vol. 4, no. 2, pp. 1–5, 2022.
- [2] oti Aprillia, Nadia Gufran, and Linda Yarni, "Perkembangan Masa Puber," *Guruku J. Pendidik. dan Sos. Hum.*, vol. 2, no. 3, pp. 261–275, 2024, doi: 10.59061/guruku.v2i3.730.
- [3] J. Sudirman and A. Fajriansi, "SISWI DI SD NEGERI SIPALA I MAKASSAR," vol. 4, pp. 49–54, 2024.
- [4] U. Narsih, A. Widayati, and H. Rohmatin, "Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* The Social Support and Availability of Information Influence The Readiness of Adolescent Girls in Facing *Menarche*," *J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS Dr.Soetomo*, vol. 7, no. 2, pp. 359–371, 2021.
- [5] A. Maulinda, I. Sholihati, and A. Pratiwi, "Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV Dan V SDN Sukatani 2 Kabupaten Tangerang Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan," *J. Dunia Ilmu Kesehat.*, vol. 2, pp. 34–39, 2023.
- [6] P. Desi, "Jurnal Pendidikan dan Konseling," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 1980, pp. 1349–1358, 2022.
- [7] R. Yuningsih, S. Mujiyanti, and Ijah, "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV Sekolah Dasar," *Kesehatan*, vol. 12, no. 2, pp. 132–140, 2023, doi: 10.37048/kesehatan.v12i2.280.
- [8] H. Saputro and C. M. Ramadhani, "Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi *Menarche*," *J. Qual. Women's Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–34, 2021, doi: 10.30994/jqwh.v4i1.77.
- [9] S. Sainah, H. Hamdayani, and N. Zalzalila, "Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche*," *J. Ilm. Kesehat. Keperawatan*, vol. 18, no. 2, p. 171, 2022, doi: 10.26753/jikk.v18i2.985.
- [10] G. Supriyanto, R. M. Sari, and I. Rosyladita, "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu," *J. Kebidanan Besurek*, vol. 7, no. 1, pp. 28–34, 2022, doi: 10.51851/jkb.v7i1.331.
- [11] F. Hanifa and S. Dewi, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*," *Proc. Ser. Heal. Med. Sci.*, vol. 4, no. 2018, pp. 91–94, 2023, doi: 10.30595/psms.v4i.563.
- [12] M. B. Clarrita, "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESIAPAN REMAJA PUTRI MENGHADAPI *MENARCHE* DI SD AL KAUTSAR SURABAYA," 2022.
- [13] P. Hapsari *et al.*, "Family Support Improves Attitudes of Adolescents in Facing *Menarche*," vol. 17, no. 1, 2025.
- [14] B. Panggabean, S. Manurung, Y. Pane, D. Sitorus, and P. Munthe, "Psikologi Perkembangan Anak Usia Balita – Lansia Pada Studi Kasus Yang Ada Di Masyarakat Sekitaran Parongil Dairi," *Al-Furqan J. Agama, Sos. dan Budaya*, vol. 3, no. 3, p. 918, 2024, [Online]. Available: <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/download/928/842/1829>.
- [15] S. Alam, S. Syahrir, Y. Adnan, and A. Asis, "Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Remaja Putri," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 03, pp. 200–207, 2021, doi: 10.33221/jikm.v10i03.953.

- [16] M. J. Ivanna and A. Junita Suwardi, "Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche*," *J. Sk. Keperawatan*, vol. 8, no. 1, pp. 49–58, 2022, doi: 10.35974/jsk.v8i1.2858.
- [17] M. S. Ayuni, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Kesiapan Menghadapi *Menarche* Di Sdn 111 Pekanbaru the Relationship Between Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls in Readiness To Face *Menarche* in Sdn 111 Pekanbaru," *J. Ris. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 36–40, 2024.
- [18] M. Hasanah, "Tingkat Pengetahuan Tentang *Menarche* Pada Siswi Kelas V , Vi Sd N Nglempong , Pada Siswi Kelas V , Vi Sd N Nglempong ," 2023.
- [19] R. D. Pitaloka, N. W. Keswara, and A. S. Purwanti, "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas 4-6," *Binawan Student J.*, vol. 6, no. 1, pp. 36–41, 2024, doi: 10.54771/r42n9k29.
- [20] G. Salangka, S. Rompas, and M. Regar, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS Di Smp Negeri 1 Kawangkoan," *e-journal Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 1–5, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/18773/18314>.
- [21] D. F. Arista, Nurlinawati, and R. A. Nasution, "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Haid Pertama (*Menarche*): Studi Literatur," *Pinang Masak Nurs. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–52, 2022, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>.
- [22] Mardalena, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2020," *STIKes Muhammadiyah Palembang Dosen Progr. Stud. D III Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 432–444, 2020.
- [23] L. Hastuti, Y. Lukita, C. K. Jiu, and D. F. Yani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Awal Dalam Menghadapi *Menarche* Di Sd Pontianak Tenggara Tahun," *J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 77–84, 2020.
- [24] F. Dwi, Kartika, Hanifa, Fanni Darmi, and Salfia, "Hubungan Pengetahuan, Dukungan Orang Tua dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan dalam Persiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV, V, VI di SD Negeri Sukabumi Selatan 01 Tahun 2024," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 5, pp. 1214–1230, 2025.
- [25] D. Laily and I. Nursanti, "Model Konsep Teori Adaptasi Callista Roy Pada Asuhan Keperawatan Dengan Anorexia Nervosa," *Nusant. Hasana J.*, vol. 3, no. 8, pp. 108–123, 2024.
- [26] D. Dwi Wahyuni Ambali, L. Banne, and D. Roreng, "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021," *J. Ilm. Kesehat. Promot.*, vol. 6, no. 2, pp. 121–133, 2022, doi: 10.56437/jikp.v6i2.65.
- [27] Fazira Era, Reny I'tishom, and Rize Budi Amalia, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan *Menarche* pada Remaja Putri Awal," *Embrio*, vol. 14, no. 1, pp. 9–15, 2022, doi: 10.36456/embrio.v14i1.4025.
- [28] I. Pomalingo, I. Wulansari, P. Studi, I. Keperawatan, and N. Gorontalo, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*," vol. 8, no. 1, pp. 10–16, 2025.
- [29] M. Akhriansyah *et al.*, *Keperawatan Keluarga*. Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat: GET PRESS INDONESIA, 2023.
- [30] Y. Apriyanti, "Hubungan dukungan keluarga terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV V VI SDN Genuksari 01," p. 6, 2025, [Online]. Available: <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>.
