

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESIAPAN REMAJA MENGHADAPI MENARCHE: A SYSTEMATIC REVIEW

Lailatul Mahmudah

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

*Corresponding Author: Lailatul.mahmudah-2019@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia sepuluh tahun sampai enam belas tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Pengertian menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009). Kesiapan merupakan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap suatu situasi atau perilaku yang dilakukan seseorang untuk merancang sesuatu. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan bahwa remaja putri tersebut siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) (Indarsita, 2017). Dalam menghadapi *menarche*, kesiapan mental sangatlah diperlukan, karena perasaan cemas dan takut akan muncul bila kurangnya pemahaman remaja putri mengenai *menarche*. Untuk itu, remaja perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* (Sukarni & Wahyu, 2013). Oleh karena itu, dibutuhkan adanya dukungan sosial agar remaja siap menghadapi *menarche*. Studi literatur ini berupa *literatur review*, pencarian artikel menggunakan elektronik based seperti *Google Scholar*, *Garuda*, *Semantic Scholar* dan *Researchgate*. Kata kunci yang digunakan yaitu dukungan sosial, kesiapan remaja, *menarche*. Berdasarkan 10 artikel didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesiapan remaja menghadapi *menarche*. terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* sehingga perlu ada pendampingan kepada remaja dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci : dukungan sosial, kesiapan, remaja, *menarche*

ABSTRACT

First menstruation (menarche) is the first menstruation that usually occurs between the ages of ten and sixteen years, or during early adolescence and before entering the reproductive period. The definition of menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus accompanied by exfoliation (desquamation) of the endometrium (Proverawati & Misaroh, 2010). Readiness is a condition of a person who makes him ready to respond to a situation or behavior that someone does to design something. Readiness of young women in facing menarche is a condition where these young women are ready to reach one of the physical maturity, namely the arrival of the first menstruation (menarche) (Indarsita, 2017). In dealing with menarche, mental preparation is needed, because feelings of anxiety and fear will arise if young women have a lack of understanding about menarche. For this reason, adolescents need to prepare themselves to face the arrival of menarche (Sukarni & Wahyu, 2013). Therefore, social support is needed so that adolescents are ready to face menarche. This literature study is in the form of literature reviews, electronic based search of articles such as Google Scholar, Garuda, Semantic Scholar and Researchgate. The keywords used are social support, adolescent readiness, menarche. Based on 10 articles, it was found that there is a relationship between social support and adolescent readiness to face menarche. It is known that there is a significant relationship between social support and the readiness of young women to face menarche so that there is a need for assistance to adolescents in facing menarche.

Keywords : social support, readiness, youth, *menarche*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Seiring

perkembangan biologis, remaja putri akan menjalani suatu fase dimana remaja akan mencapai tahapan kematangan organ-organ seksual yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi yang disebut dengan pubertas. Pubertas pada remaja putri dapat ditandai dengan perubahan hormonal yang menyebabkan datangnya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan *menarche* (Solihah, 2013). Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan menstruasi awal yang biasa terjadi dalam rentang usia sepuluh tahun sampai enam belas tahun, atau pada masa awal remaja dan sebelum memasuki masa reproduksi. Pengertian menstruasi adalah perdaraan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2010), usia rata-rata *menarche* remaja putri di Indonesia adalah usia 13 tahun sebesar 20% dengan kejadian lebih awal pada usia 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2010). Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (BPS & Macro Int, 2012).

Kesiapan merupakan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap suatu situasi atau perilaku yang dilakukan seseorang untuk merancang sesuatu. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* merupakan suatu keadaan bahwa remaja putri tersebut siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) (Indarsita, 2017). Dalam menghadapi *menarche*, kesiapan mental sangatlah diperlukan, karena perasaan cemas dan takut akan muncul bila kurangnya pemahaman remaja putri mengenai *menarche*. Untuk itu, remaja perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya *menarche* (Sukarni & Wahyu, 2013). Penerimaan diri pada remaja dalam menghadapi masa *menarche* bisa didapatkan dengan mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial (*social support*) merupakan suatu bentuk kenyamanan yang didapatkan seseorang dari orang lain seperti orang tua, pasangan, saudara, teman, guru ataupun petugas medis. Dukungan ini bisa berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, bantuan uang atau barang, nasihat, saran ataupun umpan balik. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat membuat orang tersebut merasa dicintai, diperhatikan dan dapat meningkatkan perasaan positif. Dukungan sosial yang diterima remaja putri terkait *menarche* akan menyebabkan remaja putri merasa mendapatkan perhatian, informasi, cinta, kasih sayang dan rasa nyaman sehingga membantunya mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* (Setyawati et al., 2019).

Berbagai manfaat dari dukungan sosial dapat membantu remaja yang mengalami *menarche* menjadi individu yang mampu beradaptasi dengan perubahan fisik dan hormonalnya, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan memiliki pemikiran yang lebih optimis. Selain itu, keberadaan dukungan sosial keluarga juga merupakan penunjang untuk keberhasilan bagi remaja untuk bisa masuk ke fase kedewasaan dengan perubahan bentuk fisiknya. Oleh karena itu, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesiapan remaja menghadapi *menarche*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* yang memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Strategi pencarian data pada kajian ini menggunakan fasilitas data yang tersedia secara daring pada laman *Google Scholar*, portal garuda, *semantic scholar*, dan *researchgate*. Kata kunci yang dirujuk pada pencarian yaitu “dukungan sosial, kesiapan remaja, *menarche*.” Artikel yang digunakan pada penelitian ini dipublikasikan minimal 5 tahun terakhir dalam rentang tahun 2018- 2023, artikel merupakan *original research* dan *full text*,

menggunakan bahasa indonesia dan/atau bahasa inggris. Penelusuran dilakukan sejak akhir Mei 2021 hingga awal Juni 2022.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Penelitian yang Menunjukkan Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche

No	Penulis, Tahun, Judul	Lokasi	Jumlah Sampel	Studi	Kesimpulan
1	Umi Narsih, Agustina Widayati, Homsiatur Rohmatin, 2021, "Dukungan sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche"	MI Darul Ulum Kraksaan Probolinggo	35	Kuantitatif	Dukungan sosial dan ketersediaan informasi mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. Perlu edukasi dan dukungan sosial terkait menarche dari orang tua, guru atau petugas kesehatan untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi menarche. (Widayanti & Rohmatin, 2021)
2	Salfa Aliya Nabilah , Agri Azizah Amalia, 2022, "Hubungan Dukungan sosial Orang Tua dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Baginda 2 tahun 2022"	SDN Baginda 2	35	Kuantitatif	Ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesiapan menghadapi menarche pada anak usia sekolah di SDN Baginda 2, dengan dukungan terbanyak yang diterima siswi adalah dukungan instrumental (80%).
3	Ratna Dewi Permatasari, 2020, "Hubungan Antara Dukungan sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami Menarche"	3 SLTP di Kabupaten Kediri	50	Kuantitatif	Dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan diri individu remaja yang mengalami menarche memiliki hubungan positif yang kuat
4	Rizki Arista Devi, 2020, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi Menarche pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW)"	Desa Tunggulturus, Tanggulkundung, dan Tanggulwelahan Kecamatan Besuki Tulungagung	42	Kuaantitatif	Tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan remaja SD menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan dukungan keluarga hanya berasal dari ayah dan nenek.
5	Juwita, S, 2019, "Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi	-	258	Kuantitatif	Remaja yang mendapatkan dukungan ibu lebih siap menghadapi menarche dibandingkan

	<i>Menarche."</i>		dengan yang tidak mendapatkan dukungan.
6	Nurlela Petra Saragih, Lusiana Lusia Sirait, 2018, "Hubungan Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) pada Siswi Smp Palapa Medan 2018"	SMP Palapa Medan 40	Kuantitatif Ada hubungan antara dukungan orang tua dengan kesiapan remaja putri menghadapi <i>menarche</i> (menstruasi pertama) pada siswi SD N Langensari 02 Ungaran Barat.
7	Mukhlis Gus Prasetyo, 2018, "Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Meanarche di Sekolah Dasar N 01 Dukuh Mojolaban Sukoharjo"	Sekolah Dasar Negeri Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo 38	Kuantitatif Ada hubungan antara dukungan orang tua dengan kesiapan remaja putri menghadapi <i>menarche</i> di Sekolah Dasar Negeri Laban 01 Mojolaban Sukoharjo
8	Wolla, Y. M., Ardiyani, W. M., & Perwiraningtyas, P. 2023, "Hubungan Dukungan Orang Tua Terhadap Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarcedi SDN Landungsari 1 Malang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang)"	SDN Landungsari 1 30	Kuantitatif Terdapat hubungan dukungan orang tua terhadap kesiapan siswi Sekolah Dasar dalam menghadapi <i>menarche</i> di SDN Landungsari 1 Malang
9	Syamsiah, S., Trishinta, S. M., & Ardiyani, V. M. 2020, "Hubungan dukungan guru terhadap kesiapan menarche pada siswi kelas V dan VI di sd islam surya buana kota malang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang)."	SMP Negeri 2 48	Kuantitatif Ada korelasi antara dukungan guru dan kesiapan <i>menarche</i> pada siswi kelas V dan VI di sd islam surya buana kota malang
10	Etika Purnama Sari, 2020, "The Relationship Between Family Support And The Readiness Of The Menarche In Young Women"	Sekolah Dasar, Taman Belajar Surabaya 36	Kuantitatif Ada hubungan antara keluarga dukungan dan kesiapan untuk target karena baik dukungan keluarga agar remaja putri memiliki pengetahuan mental dan penguatan untuk menghadapi <i>menarche</i> .

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan social terhadap kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Dukungan social tersebut dapat berasal dari keluarga, orang tua, teman, guru atau petugas kesehatan untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kajian dari 10 artikel diatas didapatkan bahwa sebagian besar artikel yang membahas mengenai dukungan sosial terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* menunjukkan banyak yang mendukung dalam pemberian dukungan sosial terhadap kesiapan remaja putri yang menghadapi *menarche*.

Dukungan sosial (*social support*) memberikan kontribusi manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik pada remaja putri. Adanya dukungan sosial yang diterima dari orang lain seperti keluarga, teman ataupun guru, individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, memiliki harga diri dan bernilai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi (Ningrum & Indriyanti, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Narsih & Rohmatin (2021) diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di MI Darul Ulum Kraksaan mempunyai dukungan sosial (*social support*) yang kurang mendukung sehingga berdampak dalam ketidaksiapan menghadapi *menarche*. Walaupun demikian ada 31,4% dan 11,5% remaja putri mempunyai dukungan sosial yang mendukung dan sangat mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja putri mendapatkan dukungan sosial terkait *menarche* dari orang-orang terdekat seperti ibu, saudara, guru, ataupun teman.

Dukungan sosial khususnya dari ibu dapat berupa pemberian informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi serta menjadi teladan yang baik bagi putrinya yang sedang menginjak usia remaja. David & Oscar (dalam Rif'ati et al., 2018) menyatakan dukungan sosial sangat penting untuk dipahami karena dapat memberikan sumber dukungan emosional yang berharga ketika seorang individu mengalami masalah. Berdasarkan penelitian Amalia & Nabilah (2022) disimpulkan bahwa kesiapan menghadapi *menarche* yang dimiliki oleh siswi SDN Baginda 2 berada dalam kategori siap. Menurut Proverawati (dalam Mahmudah & Daryanti, 2021) mengatakan beberapa peristiwa yang terjadi pada proses menstruasi diantaranya ada reaksi biologis, reaksi psikis dan reaksi hormonal. Remaja putri sangat membutuhkan kesiapan mental yang baik dalam menghadapi *menarche* dan perlunya pengetahuan mengenai menstruasi agar mereka memiliki persiapan yang matang.

Dukungan keluarga yang diberikan kepada remaja akan mempengaruhi kecemasan dan kesiapan remaja putri tersebut. Hal ini dikarenakan anggota keluarga merupakan orang yang paling dekat bagi remaja sehingga komunikasi pada hal-hal yang sensitif akan lebih terbuka. Keluarga berperan aktif dalam mengetahui kondisi remaja putri, baik fisik maupun psikologisnya karena keluarga bersifat saling ketergantungan satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya (Nainggolan & Tambunan, 2013). Orang tua dapat berperan aktif dalam memberikan pemahaman tentang menstruasi, karena ini merupakan hal yang sangat awal bagi seorang remaja. Semakin baik dukungan orang tua yang diberikan kepada anak, maka akan semakin baik pula kesiapan anak dalam menghadapi menstruasinya. Oleh karena itu dukungan orang tua atau lingkungan keluarga sangat mendukung kesiapan seorang remaja karena keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat dengan seorang anak (Moeljono, 2014).

Dukungan orang tua sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri menghadapi suatu keadaan yaitu dengan datangnya menstruasi. Bila anak tidak diberikan dukungan orang tua

baik dukungan informasi, emosional, penghargaan, dan instrumental akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri tersubut dalam menghadapi menstruasi (Gus Prasetyo, 2018). Menurut Lestari (2012) dukungan orang tua adalah interaksi yang dikembangkan oleh orang tua yang dicirikan oleh perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orang tua terhadap anak. Sejalan dengan penelitian Aboyiji (2015) orang tua mempunyai peranan yang besar dalam memberikan informasi tentang perkembangan pada remaja, oleh karena itu orang tua terutama ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut untuk mengalami perkembangan terutama pada remaja putri yaitu dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*).

Berdasarkan hasil analisis artikel diatas menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* dimana dukungan sosial yang berasal dari keluarga, orangtua, dan ibu dapat memberikan berperan besar dalam kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Semakin besar dukungan yang diberikan maka semakin besar juga peluang remaja putri siap dalam menghadapi *menarche*, pada artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa remaja putri siap untuk menghadapi haid pertama (*menarche*).

KESIMPULAN

Dukungan sosial memberikan kontribusi manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik pada remaja putri. Adanya dukungan sosial yang diterima dari orang lain seperti keluarga, teman ataupun guru, individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, memiliki harga diri dan bernilai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi. Dukungan sosial sangat penting untuk dipahami karena dapat memberikan sumber dukungan emosional yang berharga ketika seorang individu mengalami masalah. Dukungan sosial baik dari dukungan orang tua, keluarga, bahkan ibu sangat mendukung kesiapan seorang remaja karna merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat dengan seorang anak. Dukungan sosial sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri menghadapi suatu keadaan yaitu dengan datangnya menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapan pada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu pada proses penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adeniran, A. S., Aboyiji, A. P., Fawole, A. A., Balogun, O. R., Adesina, K. T., & Adeniran, P. I. (2015). Male partner's role during pregnancy, labour and delivery: Expectations of pregnant women in Nigeria. *International journal of health sciences*, 9(3), 305.
- Ainggolan E, Tambunan D. (2013). Tingkat Kecemasan orang tua menghadapi Perubahan perilaku remaja Pada masa pubertas di Kelurahan Balige 3. Jurnal Keperawatan HKBP Balige;1(1):82-90.
- Amalia, A. A., & Nabilah, S. A. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN BAGINDA 2 TAHUN 2022. JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 4(2), 1-5.
- Amalia, A. A., & Nabilah, S. A. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK USIA

- SEKOLAH DI SDN BAGINDA 2 TAHUN 2022. JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 4(2), 1-5.
- Badan Pusat Statistik & Macro int. (2017). Demografi Kesehatan Indonesia Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Angka jumlah remaja.
- Devi, R. A. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Sekolah Dasar (SD) Menghadapi *Menarche* Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW)(Studi Kasus Di Desa Tanggulturus, Tangulkundung, Dan Tanggulwelahan Kecamatan Besuki Tulungagung) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Indarsita, D., & Purba, Y. (2017). Pengetahuan Dan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche* Di SD Negeri No 064023 Medan Tahun 2017. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 12(2), 183-188.
- Juwita, S. (2019). Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Menarche*. Jurnal Kesmas Asclepius, 1(2), 166-175.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SEKOLAH. Jurnal JKFT, 6(1), 72-78.
- Narsih, U., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo, 7(2), 359-371.
- Ningrum,M.A.C.,&Indriyanti,D.R.(2018).theInfluenceofKnowledge,Attitude,FamilySupport andPeerSupportontheBehaviorofFemaleTeenageMenstrualHygiene.PublicHealthPerspectiveJournal,3(2),99–107
- Permatasari, R. D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami *Menarche*. Jurnal Kebidanan, 10(2), 93-102.
- Prasetyo,Mukhlis Gus. (2018). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan KesiapanAnak Remaja Putri Menghadapi *Menarche* SDNDukuh01Mojolaban Sukoharjo. Skripsi. Universitas MuhammadiyahSurakarta Salangka, G., Rompas, S., & Regar, M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche* di SMP Negeri 1 Kawangkoan. Jurnal Keperawatan, 6(1).
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche* menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rif'ati,M.I.,Arumsari,A.,Fajriani,N.,Maghfiroh,V.S.,Abidi,A.F.,Chusairi,A.,&Hadi,C.(2018). KonsepDukunganSosial dalamKeluarga.JurnalPenelitian:FakultasPsikologiUniversitasAirlanggaSurabaya.,118 –212
- RISKESDAS. (2010). Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saragih, N. P., & Sirait, L. L. (2019). Hubungan Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*) pada Siswi Smp Palapa Medan 2018. Public Health Journal, 6(1).
- Sari, E. P. (2020). the Relationship Between Family Support and the Readiness of the *Menarche* in Young Women. Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 9(2), 145-151.
- Setyowati, S., Rizkia, M., & Ungsanik, T. (2019). Improving female adolescents' knowledge, emotional response, and attitude toward *menarche* following implementation of *menarcheal* preparation reproductive health education. Asian/Pacific Island Nursing Journal, 4(2), 84-91.
- Solihah, I. A. (2013). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan saat menghadapi *menarche* pada siswi kelas 1 di SMPN 1 Baleendah Bandung. Cakrawala Galuh, 2.

- Sukarni, I. K., & Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Syamsiah, S., Trishinta, S. M., & Ardiyani, V. M. (2020). Hubungan dukungan guru terhadap kesiapan *menarche* pada siswi kelas V dan VI di sd islam surya buana kota malang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang).
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63-77.
- Narsih, U., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 7(2), 359-371.
- Wolla, Y. M., Ardiyani, W. M., & Perwiraningtyas, P. (2023). Hubungan Dukungan Orang Tua Terhadap Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarcedi SDN Landungsari 1 Malang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang).