

**GAMBARAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE  
PADA SISWI SMP NEGERI 2 CAWAS KLATEN  
TAHUN 2012**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
SARI MEILANI  
060201111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE  
PADA SISWI SMP NEGERI 2 CAWAS KLATEN  
TAHUN 2012**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**SARI MEILANI**

**060201111**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal: 10 September 2012

Menyetujui  
Pembimbing

Syaifudin, S. Pd., M, Kes

# GAMBARAN KESIAPAN MENGHADAPI *MENARCHE* PADA SISWI SMP NEGERI 2 CAWAS KLATEN TAHUN 2012<sup>1</sup>

Sari Meilani<sup>2</sup>, Syaifudin<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang** : Kesiapan menghadapi *menarche* memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seorang remaja putri. Kesiapan tersebut menimbulkan dampak terhadap reaksi remaja putri pada saat *menarche*. Informasi tentang *menarche* yang di peroleh tidak menyeluruh.

**Tujuan** : Untuk mengetahui tingkat kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten.

**Metode penelitian** : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survei dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang duduk di kelas satu dan dua SMP Negeri 2 cawas klaten tahun 2012 yang belum *menarche* sebanyak 131 siswi. Sampel diambil dengan *simple random sampling*, sejumlah 32 responden. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan kuesioner.

**Hasil penelitian** : Menunjukkan bahwa kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi *menarche* termasuk kategori sedang 71,9%, kesiapan fisik sebesar 50,0%, dan kesiapan siswi menghadapi *menarche* kategori sedang sebesar 53,1%.

**Kesimpulan** : Kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* termasuk dalam kategori sedang.

**Saran** : Diharapkan bagi siswi SMP Negeri 2 cawas klaten dapat meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sehingga mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* dan tingkat kecemasan menjadi rendah.

Kata kunci : kesiapan menghadapi *menarche*

Daftar pustaka : 25 buku (2000-2009), 5 skripsi ,2 internet

Jumlah halaman: xiii, 60 halaman, 5 tabel, 1 gambar, 11 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan STIKES ‘ Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES ‘ Aisyiyah Yogyakarta

**THE DESCRIPTION OF READINESS IN DEALING WITH MENARCHE  
ON STUDENTS OF SMPN (STATE JUNIOR HIGH SCHOOL) 2 CAWAS  
KLATEN IN 2012<sup>1</sup>**

**Sari Meilani<sup>2</sup>, Syaifudin<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Readiness to deal with menarche needs physical, psychological, and social adjustment from female teenagers. The readiness gives effects on their reactions when they have menarche. Information about menarche that they get is not comprehensive.

**Objective:** To find out the level of readiness in dealing with menarche on students of SMPN 2 Cawas Klaten.

**Research methodology:** This research uses descriptive survey method with *cross sectional* time approach. Population in this research is all students in the first and second grade of SMPN 2 Cawas Klaten in 2012 who have not got menarche as many as 131 students. Sample was taken by using simple random sampling technique as many as 32 respondents. Data were taken by using questionnaire.

**Findings:** The research has shown that the psychological readiness of the students in dealing with menarche belongs to fair category (71.9%), physical readiness of the students in dealing with menarche belongs to fair category (50.0%), and social readiness of the students in dealing with menarche belongs to fair category (53.1%).

**Conclusion:** The students' readiness in dealing with menarche belongs to fair category.

**Suggestion:** It is suggested to students of SMPN 2 Cawas Klaten to improve their knowledge on menstruation so they can be ready in dealing with menarche and they can have low anxiety level.

**Keywords** : Readiness in Dealing with Menarche  
**References** : 25 books (2000 – 2009), 5 theses, 2 websites  
**Number of pages** : xiii, 60 pages, 5 tables, 1 picture, 11 appendixes

---

<sup>1</sup> Title of the scientific writing

<sup>2</sup> Student of school of Nursing 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of school of Nursing 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2010 jumlah remaja usia 10-24 tahun terdapat 63 juta jiwa atau 26% dari jumlah penduduk Indonesia. Permasalahan remaja yang ada saat ini sangat kompleks dan mengkhawatirkan. Hal ini ditunjukkan dengan masih rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi ([www.bkkbn.go.id](http://www.bkkbn.go.id) diakses pada tanggal 06 Mei 2012). Berdasarkan hasil survey FK UNUD (1991), diketahui hasil bahwa dari 108 remaja yang telah diwawancarai hanya 4-18% yang mengetahui dengan benar aspek-aspek reproduksi seperti proses menstruasi, serta hanya 32% yang pernah mendengar ceramah tentang kesehatan reproduksi, padahal kebutuhan mereka untuk mendapatkan informasi mengenai hal itu cukup besar, sehingga sangat diperlukan informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja (BKKBN, 2004).

Masa remaja merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan seseorang, sebab masa ini adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa baik secara fisik maupun psikis, serta merupakan tahapan yang sangat menentukan bagi terbentuknya pribadi remaja (BKKBN, 2004). Mengingat masa remaja merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan manusia yang dapat memberikan pengaruh negatif pada kesehatan reproduksi khususnya pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri apabila tidak diperhatikan secara benar (BKKBN, 2004). Masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Datangnya *menarche* pada remaja perempuan dapat menimbulkan reaksi yang positif maupun negatif, bila mereka sudah dipersiapkan dan

mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi, maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya yaitu gangguan pada psikologis maupun gangguan fisik, tapi bila mereka kurang memperoleh informasi maka akan merasakan pengalaman yang negatif (Soetjiningsih, 2004).

Seorang remaja perempuan harus dibekali dengan pengetahuan tentang menstruasi jauh sebelum menstruasi itu tiba. Remaja perempuan yang kurang mempunyai pengetahuan tentang menstruasi akan bingung saat mendapatkan menarche, yang bisa berdampak panjang (misalnya, menyebabkan perubahan-perubahan hormon yang dapat membuat amenorhea, depresi berat dan gangguan metabolisme tubuh) dan bisa berdampak pendek (misalnya, anak menangis atau merasakan sakit sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah karena merasa malu, ketakutan, kecemasan, penolakan fisiologis, dan pengalaman traumatis). Dampak lain adalah menjadikan remaja perempuan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan ketika menghadapi menarche (Kartono, 2006).

*Menarche* mempunyai peranan psikologis yang unik yang dapat mempengaruhi sikap hidup sampai usia dewasa, oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan dalam menghadapinya. Salah satu persiapan yang harus dilakukan adalah persiapan psikis. Persiapan psikis dapat tercapai apabila mendapatkan informasi yang jelas dan benar tentang menstruasi. Kebutuhan untuk mendapatkan informasi atau penjelasan sehubungan dengan menstruasi sering kali tidak dapat tanggapan yang positif memuaskan dari lingkungannya terutama orang tua dan keluarga. Hal ini disebabkan karena faktor budaya yang

menganggap bahwa membicarakan tentang kesehatan reproduksi adalah suatu hal yang tabu.

Secara psikologis, masa remaja merupakan masa sesudah kanak-kanak, dan di anggap sebagai masa permulaan dari kedewasaan. Tanda di mulainya perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di sebut pubertas. (Zahroh, 2006). Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur delapan hingga sepuluh tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun. Pada masa ini memang pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada anak perempuan pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sedangkan pada anak laki-laki ditandai dengan mimpi basah. (*Pubertas*, <http://id.wikipedia.org>, di peroleh tanggal 1 Juli 2011 ). Perkembangan seksualitas remaja yang sangat pesat dan menonjol seringkali membuat krisis kepercayaan diri, kesulitan penyesuaian diri dalam masa pubertas. Hal ini sangat membutuhkan antisipasi dari lingkungan lebih dini terutama bagi remaja putri karena kondisinya lebih kompleks/rumit. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif (Soetjiningsih, 2004).

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh Anitawati (2005) yang berjudul “Hubungan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi menarche pada remaja pra puber “ terhadap siswi yang berusia 9-12 tahun di

SD Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan ibu dengan kecemasan menghadapi *menarche*.

Dalam kehidupan manusia secara bertubi-tubi dijumpai konflik, frustrasi dan kegagalan yang pada waktunya dapat menjelma menjadi kecemasan dan depresi, demikian pula dalam kehidupan sehari-hari selalu terjadi pasang surut dari keadaan yang menyenangkan ke keadaan yang tidak menyenangkan dalam hal ini pengalaman mendapat *menarche* bagi remaja putri yang tanpa persiapan dari diri sendiri dan lingkungan sekitarnya ( Parjanto, 2009 ).

*Menarche* biasanya mulai di alami oleh seorang gadis yang sudah berusia 9-16 tahun. Di DIY sendiri usia *menarche* remaja putri rata-rata 12-52 tahun dengan kisaran 11,43-13,61 tahun yang merupakan masa di mana remaja putri sedang duduk di bangku Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) terutama kelas satu dan dua (Zahroh, 2006).

Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seorang remaja putri. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Zahroh, 2006).

Masyarakat menganggap bahwa pengetahuan tentang menstruasi perlu menjadi suatu pemikiran dan penelitian. Hal ini mengingat pentingnya pengetahuan menstruasi pada remaja putri dimana pada saat ini terdapat kecenderungan bahwa para remaja putri lebih sering membicarakan menstruasi dengan teman sebayanya, sehingga menyebabkan informasi yang sampai



kepada remaja kurang menyeluruh. Pada era globalisasi informasi dewasa ini para orang tua juga mengalami kesulitan dalam memberikan pengetahuan menstruasi pada anak gadisnya. Mereka tidak tahu bagaimana cara menyampaikan pada anak gadisnya karena mereka menganggap bahwa masalah menstruasi adalah hal yang tabu untuk untuk dibicarakan (BKKBN, 2000).

Permasalahan remaja tersebut di respon pemerintah dalam hal ini BKKBN dalam melaksanakan dan mengembangkan program kesehatan reproduksi remaja (KRR) yang merupakan salah satu program pokok pengembangan nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN) tahun 2004-2009 (BKKBN, 2007).

Menurut RUU tentang kependudukan dan pembangunan keluarga tahun 2009, mengakomodasikan masalah kesehatan reproduksi remaja dalam pasal 47. Dalam pasal ini berisi kebijakan pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 dilaksanakan dengan cara peningkatan kualitas remaja dengan pemberian akses informasi, pendidikan, konseling, dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga (RUU, 2009: 16).

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 April 2012 pada 12 siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten, peneliti melakukan wawancara mengenai pengertian pubertas dan perubahan fisik apa saja saat pubertas yang mereka ketahui. Didapatkan bahwa hanya 3 siswi dari 12 siswi yang mengetahui pengertian tentang *menarche* yang benar dan 3 siswi itu hanya dapat menjawab pengertiannya akan tetapi tidak dapat menjelaskan cara mempersiapkan diri

menghadapi *menarche*. 9 siswi belum mengerti benar tentang pengertian dan cara mempersiapkan diri menghadapi *menarche*.

Menurut Kepala sekolah dan guru BK, selama ini siswi-siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten sudah diberi informasi tentang menstruasi oleh guru biologi. Guru BK mengatakan selama ini SMP Negeri 2 Cawas Klaten belum pernah di adakan penelitian bidang keperawatan khususnya tentang masalah *menarche* sehingga keterbatasan- keterbatasan yang ada di sekolah memungkinkan banyak kasus yang terjadi tidak dapat diselesaikan. UKS yang ada di sekolah selama ini belum berfungsi secara optimal, UKS di sekolah mereka hanya menitik beratkan pada pelayanan secara fisik terhadap siswi maupun guru. Guru BK sangat mendukung di adakannya penelitian tentang *menarche* sehingga dapat membantu menambah pengetahuan siswi - siswi tentang *menarche*. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 12 siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten, mereka mengatakan sangat tertarik untuk mengetahui tentang hal apa saja yang dapat diperiapkan ketika terjadi *menarche* karena selama ini mereka kurang mendapat sumber informasi.

Berdasarkan keadaan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian SMP Negeri 2 Cawas Klaten, Penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana Gambaran kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten 2012.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

“ Bagaimanakah tingkat kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten 2012? ”

### Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten 2012

### Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kesiapan fisik menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten.
- b. Untuk mengetahui tingkat kesiapan psikologis menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten.

## METODE PENELITIAN



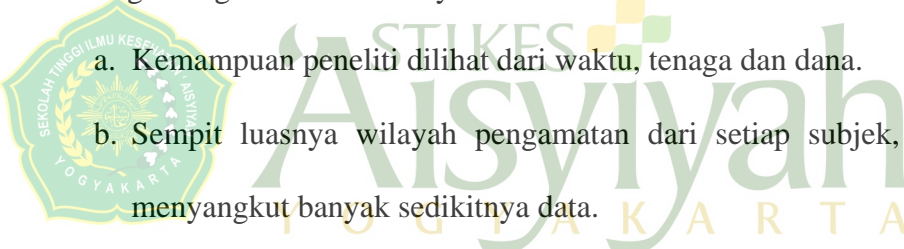
Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif ( Notoatmodjo, 2007 ).

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan atau menjelaskan suatu masalah yang hasilnya dapat di generalisasikan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten secara terbuka tanpa analisis dan menarik kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2005).

Pendekatan waktu yang digunakan adalah dengan *cross sectional*, yaitu metode pengambilan data yang dilakukan pada waktu yang sama dan satu kali pengumpulan data secara tepat dan dapat menggambarkan tingkat pengetahuan

remaja tentang pubertas dengan cara responden mengisi kuesioner yang telah dilakukan uji validitas sebelumnya (Notoatmodjo, 2007).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2007). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang duduk di kelas satu dan dua SMP Negeri 2 Cawas Klaten tahun 2012 yang belum *menarche* sebanyak 131 orang siswi. Cara menentukan ukuran sampelnya berdasarkan pendapat Arikunto (2002). Yaitu jumlah sampel ditentukan berdasarkan, Apabila subjeknya besar atau lebih dari 100 dapat diambil antara 10 % - 15 % atau 20 % - 25 %, tergantung sedikit - tidaknya dari :

- 
- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
  - b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena ini menyangkut banyak sedikitnya data.
  - c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. (Arikunto, 2002).

Sampel diambil dengan menggunakan kriteria inklusi, antara lain :

1. Siswi yang duduk di kelas satu dan dua
2. Siswi yang belum *menarche*
3. Siswi yang bersedia menjadi responden

Sedangkan untuk kriteria eksklusi, antara lain :

Siswi yang terdiagnosis mempunyai penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan telat mendapat *menarche*.

Berdasarkan pendapat tersebut, dengan jumlah populasi 131 maka sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah 25 % dari jumlah populasi. Tiap kelas satu berjumlah 57 siswi dan kelas dua berjumlah 74

siswi. Maka dalam penelitian ini diambil sampel dari kelas satu dan dua yaitu masing – masing kelas 16 siswi. Jadi jumlah sampel yang akan di ikut sertakan dalam penelitian yaitu 32 sampel yang merupakan 25 % dari jumlah populasi sebanyak 131 siswi yang duduk di kelas satu dan dua SMP Negeri 2 Cawas Klaten 2012.

Pengambilan data tingkat kesiapan menghadapi menarche dengan menggunakan kuesioner, yaitu suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah responden, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu (Notoatmodjo, 2007).



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA  
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti. Data yang di peroleh dari kuesioner yang dikembangkan dengan mengacu pada kerangka konsep dan teori yang di pakai. Responden di beritahu bahwa pengisian kuesioner harus sesuai dengan kenyataan. Kuesioner yang dibagikan harus di kembalikan saat itu juga. Dalam penelitian ini kuisioner terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner terdiri atas item dengan jenis pertanyaan tertutup, Adapun kisi – kisi kuesionernya adalah :

Tabel 1. 1 Kisi – kisi kuesioner Kesiapan Menghadapi Menarche

Komponen	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Psikologis	1, 8, 11, 14, 16, 17	7, 10, 19, 20
perubahan fisik	3, 6, 12, 13, 15, 18	2, 4, 5, 9,

Sebelum kuesioner digunakan dalam penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba kuesioner untuk mengukur validitas dan reliabilitas. Kemudian dari hasil pengisian kuesioner tersebut di analisis menggunakan tehnik uji validitas dan reabilitas, yaitu mengetahui baik atau tidaknya instrument pengumpulan data.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Siswi di SMP N 2 Cawas Klaten Tahun 2012

Pendidikan Ibu	Frekuensi	
	N	%
SD	9	28,1
SMP	8	25,0
SMA	12	37,5
PT	3	9,4
Jumlah	32	100,0



Tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa mayoritas ibu siswi berpendidikan SMA dengan frekuensi sebanyak 12 responden (37,5%, sedangkan PT merupakan jumlah yang terkecil sebanyak 3 responden (9,4%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Siswi di SMP N 2 Cawas Klaten Tahun 2012

Pekerjaan Ibu	Frekuensi	
	N	%
Buruh	7	21,9
IRT	10	31,3
PNS	3	9,4
Swasta	8	25,0
Wiraswasta	4	12,5
Jumlah	32	100,0

Tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa mayoritas ibu siswi berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 10 responden (31,3%), sedangkan jumlah terkecil sebagai PNS sebanyak 3 responden (9,4%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sumber Informasi tentang menstruasi

Sumber Informasi	Frekuensi	
	N	%
Orang Tua	9	28,1
Guru	7	21,9
Internet	12	37,5
Tenaga Kesehatan	4	12,5
Jumlah	32	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan sumber informasi siswi dalam memperoleh pengetahuan tentang menstruasi, dimana sebagian besar siswi mendapatkan informasi melalui internet sebanyak 12 responden (37,5, sedangkan sebagian kecil didapat melalui tenaga kesehatan 4 responden (12,5%).

Hasil penelitian, diperoleh gambaran kesiapan psikologis dan fisik siswi dalam menghadapi *menarche* di SMP N 2 Cawas Klaten dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di SMP N 2 Cawas Klaten Tahun 2012

Variabel	N	%
Kesiapan Psikologis		
Rendah	4	12,5
Sedang	23	71,9
Tinggi	5	15,6
Kesiapan Fisik		
Rendah	7	21,9
Sedang	16	50,0
Tinggi	9	28,1
Kesiapan siswi		
Rendah	5	15,6
Sedang	17	53,1
Tinggi	10	31,3

Tabel 4.4 diatas menunjukkan distribusi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, dimana kesiapan psikologis siswi rata-rata sedang sebesar 71,9%, kesiapan fisik siswi sebesar 50%, sedangkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* mayoritas termasuk kategori sedang sebesar 53,1%.

### KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat kesiapan fisik siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten dalam menghadapi *menarche* tergolong sedang presentase 50,0%
2. Tingkat kesiapan psikologis siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten dalam menghadapi *menarche* tergolong sedang dengan presentase 71,9 %.
3. Tingkat kesiapan siswi SMP Negeri 2 Cawas Klaten dalam menghadapi *menarche* tergolong sedang sebesar 53,1%.

### SARAN

1. Bagi Siswi

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi, sehingga mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* dan tingkat kecemasan menjadi rendah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan mampu memberikan informasi kepada siswi atau remaja putri dengan berbagai metode, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan siswi tentang menstruasi dapat menurunkan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. Bagi Peneliti Selanjutnya



- a) Diharapkan memberikan kesempatan responden untuk menguraikan jawaban sehingga didapat jawaban yang lebih luas.
- b) Diharapkan agar mampu mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi sikap serta perilaku siswi dalam menghadapi menarche.
- c) Diharapkan agar dapat melakukan penelitian serupa dengan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga didapatkan jumlah sampel yang lebih banyak bervariasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anonim, 2002, *Informasi Kesehatan Reproduksi Perempuan*, Yayasan lembaga Komentern Indonesia, Jakarta
- Aulia , 2009, *Kupas Tuntas Menstruasi Dari A Sampai Z*, Yogyakarta : Milestone Publishing House.
- BKKBN, 2004, *Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta.
- BKKBN, 2007, *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*, Yogyakarta.
- Chaplin.,James.,p, 2004, *Kamus Lengkap Psikologi*, PT.Raja Gravindo Persada, Jakarta
- Dorlan , W . A., Newman, 2004, *Kamus Kedokteran Dorlan , EGC*, Jakarta.
- Hidaya, A. A., 2007. *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E. B., 2002, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* , Arcan, Jakarta.
- Hurlock, E.B.,2002, *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Kissanti , A., 2008, *Buku Pintar Wanita*, Araska

- Kartono., K 2006, *Psikologi Wanita Sebagai Gadis Dan Remaja*, Mandar Maju, Bandung.
- Notoatmodjo, S., 2007, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Agustiningasih, N 2008, Hubungan Tingkat Kecemasan Menjelang Menstruasi dengan Tingkat Kesiapan Menghadapi Dismenorea pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, *Skripsi*. Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Pubertas* , <http://id.wikipedia.org> , di peroleh tanggal 1 Juli 2011
- Prawirohardjo, S., 2005, *Ilmu Kebidanan*, YBP – SP, Jakarta.
- Pujiastuti, S, 2006, Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Santri Diasrama Mu'alimat. *Skripsi*. Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Purwanti, E, 2005. Hubungan Tingkat Pengetahuan Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SLTP Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2005, *Skripsi*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sarwono, W.S., 2006, *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sayogo,S., 2006, *Gizi remaja putri*. Balai penerbit FKUI, Jakarta.
- Soetjiningsih., 2004,*Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.
- Sugiyono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni & Aryani., 2009, *Kesehatan jiwa remaja dan konseling*, Trans Info Media, Jakarta.
- Suryani, E, dkk, 2009, *Psikologi Ibu dan Anak* , Fitramaya, Yogyakarta
- Sulistyowati, M, 2004, Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas 1 SLTP Piyungan , Bantul Yogyakarta, *Skripsi*. STIKES 'Asyiyah Yogyakarta.
- Tim penerjemah EGC. 2006. *Kamus Kedokteran Dorland*. Jakarta : EGC

Wish.,R, 2003, *Hubungan Umur Menarche dengan Tingkat Keparahan Dismenorhea pada Siswi Kelas V dan VI Madrasah Muallimat Muhammadiyah tahun 2002-2003*

Wiknjosastro, H, 2005, *Ilmu Kandungan* , Cetakan Ke VII

Wijayanti, D , 2009., *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*, Book Marks.,Yogyakarta.

Zahroh, F., 2006.,*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Asrama di Madrasah Tsanawiyah Mu'Allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.*

Zulfajri , E , dkk., *Kamus Lengkap bahasa Indonesia.*

