

Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami *Menarche*

Oleh

Ratna Dewi Permatasari ^{1*}

¹ Prodi D III Kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: *wahib.rifai81@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan masa perubahan fisik dan hormonal yang selalu dialami oleh remaja putri. *Menarche* menunjukkan tanda kematangan seksual bagi remaja putri setelah melewati masa kanak-kanak. Banyak hal yang harus dipersiapkan oleh keluarga terutama orang tua dalam menghadapi *menarche*. Dukungan sosial keluarga sangat dibutuhkan pada masa ini agar remaja dapat melewati masa ini dengan baik sehingga persepsi penerimaan diri terhadap perubahan yang terjadi tidak menimbulkan kecemasan bahkan ketakutan. Tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan individu remaja dalam menghadapi *menarche*. *Method analisis deskriptif* dengan menggunakan pendekatan studi *cross sectional*/potong lintang digunakan sebagai metode dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII di 3 SLTP di Kabupaten Kediri, adapun yang dijadikan sampel penelitian yaitu 50 remaja yang mengalami *menarche* di 3 SLTP Kabupaten Kediri Jawa Timur yang dipilih dengan teknik sistematik random sampling. Variabel *independent* dukungan sosial keluarga dan *variable dependent* penerimaan diri individu. Adapun hasil dari penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil adanya hasil hubungan positif antara kedua variabel dengan nilai $p=0,0015$ kurang dari $\alpha=0,05$ dengan korelasi kuat (0,624). Dapat disimpulkan dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan diri individu remaja yang mengalami *menarche* memiliki hubungan positif yang kuat. Disarankan kepada sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak Akademisi Perguruan Tinggi yang berlatar belakang kesehatan untuk sering melibatkan dosen maupun mahasiswanya dalam pemberian informasi serta konseling kepada remaja putri dan kepada masyarakat dan tenaga kesehatan untuk menggalakkan posyandu remaja.

Kata kunci : Remaja, *menarche*, Dukungan sosial keluarga

ABSTRACT

Menarche shows signs of sexual maturity for young women after childhood. Many things must be prepared by the family, especially parents in the face of menarche. Family sosial support is needed at this time so that teenagers can get through this time well so that the perception of self-acceptance of the changes that occur does not lead to anxiety and even fear. The goal is to find out how the relationship between family sosial support to the individual acceptance of adolescents in the face of menarche. The descriptive analysis method using the cross-sectional study approach is used as a method in this study. The population in this study is all young women of grade VII in 3 SLTP in Kabupaten Kediri, as for the research sample of 50 teenagers who experienced menarche in 3 SLTP Kabupaten Kediri selected with systematic random sampling techniques. Independent variables support sosial family and variable dependent individual self-acceptance. The results of this study using the Chi-Square test obtained the results of a positive relationship between the two variables with a value of $p=0.0015$ less than $\alpha=0.05$ with a strong correlation (0.624). It can be concluded that the family's sosial support for self-acceptance of adolescent individuals experiencing menarche has a strong positive relationship. It is recommended that the school is expected to work with academics from universities with health backgrounds to cover lecturers and students frequently in providing information and counseling to young women and to the public and health workers to promote youth posyandu.

Keywords: *Teen, menarche, Family sosial support*

A. PENDAHULUAN

Menarche merupakan suatu fase perubahan secara fisiologis yang dialami oleh semua remaja putri yang melibatkan perubahan sistem hormonal yang ditandai perubahan fisik, biologis, psikologis, kognitif dan emosional dalam tubuh dimana fase ini merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (Effendi, 2009). Usia remaja berkisar antara 10 hingga 19 tahun. *United Nations Internasional Children's Fund* (UNICEF) (2011). Remaja juga disimpulkan mempunyai rentang Antara 10 hingga 19 tahun dan belum menikah serta diikuti oleh tanda kematangan fisik. (Depkes RI, 2014), *Menarche* merupakan menstruasi yang pertama kali dialami remaja putri sebagai bentuk kematangan reproduksi seorang perempuan. *Menarche* mengakibatkan berbagai dampak pada perubahan fisik psikologis maupun sosial yang negatif pada remaja perempuan apabila tidak diberikan informasi kesehatan secara tepat.

Masa menstruasi dialami oleh sekumpulan remaja di seluruh dunia di kisaran umur 10-19 tahun dimana menurut *World Health Organization* mempunyai prosentasi 1/5 dari jumlah populasi seluruh remaja di dunia. (Effendi, 2009). Banyak variasi usia *menarche* seperti halnya di Indonesia, usia remaja pada saat *menarche* beragam mulai dari usia 10 sampai 16 tahun dan rata-rata

menarche pada usia 12 tahun 5 bulan hal tersebut karena pengaruh beberapa faktor. (Munda, 2013).

Beberapa faktor sangat berpengaruh pada *menarche* dini yang dialami remaja, di beberapa negara misalnya banyak perbedaan terkait usia *menarche* seperti yang dikemukakan oleh Karapanou dan Papadimitriou (2010), mengatakan remaja di Eropa lebih lambat dibandingkan dengan remaja di Amerika Serikat untuk menjadi dewasa, Sedangkan sekitar 20% remaja putri yang mengalami *menarche* di Indonesia berkisar Antara usia 10-13 tahun hal tersebut sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010).

Kekhawatiran dan juga kecemasan yang dialami remaja putri dalam menghadapi menstruasi terutama pada masa *menarche* ini apabila tidak tertangani dengan baik akan mendapatkan beberapa masalah kesehatan reproduksi bagi remaja salah satunya terjadinya infeksi pada organ reproduksinya karena kurangnya informasi terkait personal hygiene dan gizi yang baik bagi remaja. Dimana apabila infeksi ini tidak tertangani dengan baik bisa menimbulkan penyakit yang bias berdampak pada fungsi organ reproduksinya. Pertumbuhan jamur sangat dimungkinkan pada organ reproduksi apabila tidak terjaga kebersihannya.

Seperti halnya dikutip dari Kusmiran (2012) beberapa hal yang menyebabkan terganggunya organ reproduksi wanita terutama pada remaja 30% berasal dari masalah personal hygiene atau kebersihan diri dimana remaja masih belum paham cara membersihkan organ vitalnya terutama pada penggunaan pembalut kapan harus ganti pembalut pada saat menstruasi, 50% sehingga perlu edukasi terkait penggunaan pembalut dan selalu menjaga kelembapan dari organ vitalnya selain itu 10% karena system kekebalan tubuhnya yang menurun. Riwayat infeksi organ reproduksi yang dimiliki oleh remaja putri mengakibatkan infertilitas, kanker serviks dan kehamilan ektopik. (Kusmiran, 2012). Dukungan sosial keluarga diungkapkan oleh Sarason (1996) merupakan penerimaan individu terhadap perlakuan yang diterima olehnya dan dapat menimbulkan hubungan atau keterkaitan yang positif untuk mendapatkan dukungan dari orang – orang disekitarnya pada konteks keluarga.

Penerimaan diri pada remaja dalam menghadapi masa *menarche* bisa di dapatkan remaja dengan mendapatkan dukungan sosial emosional. Dukungan emosional, moral, spiritual, baik dalam bentuk support, informasi, penghargaan, instrument semua yang diperlukan pada masa menghadapi *menarche*. Dukungan tersebut didapatkan baik dari lingkungan keluarga terutama orang tua, saudara, teman sebaya, lingkungan, guru dan juga masyarakat. Dukungan baik secara emosional, instrumental dan informasi sangat diperlukan oleh remaja dalam mempersiapkan datangnya masa *menarche*. dimana keluarga merupakan tempat pertama dan terpenting untuk memberikan support dan edukasi untuk perkembangan anak. (Aryani, 2010).

Keluarga terutama orang tua mempunyai peranan yang besar untuk lebih awal dalam menjelaskan tentang *menarche* pada putrinya ketika mengalami masa perubahan hormonal tubuhnya yaitu masa *menarche* sebelum mereka mencari tahu informasi dari sosial media, karena kadang sosial media memberikan informasi yang tidak sesuai dengan apa keinginan remaja karena adanya kebebasan dalam mengakses segala informasi. (Anatasia, 2019). Dalam hal ini remaja putri yang merasakan dukungan sosial secara emosional untuk diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang sangat dibutuhkan pada dirinya Peningkatan kualitas kesehatan mental merupakan salah satu cara pemberian bantuan terhadap individu yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental Johnson dan Johnson (dalam Utami & Abdullah, 2011). Suatu dukungan sosial bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan. (Utami & Widiasavitri, 2013).

Berbagai manfaat dari dukungan sosial keluarga 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. Dari pemaparan diatas maka penulis ingin meneliti hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu remaja yang mengalami *menarche*.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di 3 SLTP Negeri di Kabupaten Kediri. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di 3 SLTP Negeri di Kabupaten Kediri, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII di 3 SLTP di Kabupaten Kediri yang mengalami *menarche* sebanyak 50 siswi dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial keluarga sedangkan variabel tergantung atau dependent pada penelitian ini adalah penerimaan diri individu remaja. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner . metode pengolahan data dengan menggunakan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis menggunakan tes/ uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha \leq 0,05$.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Usia	Frekuensi	Prosentase
1	12	28	56
2	13	14	28
3	14	8	16
Total		50	100

Dari tabel 1 didapatkan sebagian besar umur responden 12 tahun yaitu sebanyak 28 responden (56%).

2. Karakteristik responden berdasarkan dukungan sosial keluarga

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan sosial keluarga

No	Dukungan Sosial Keluarga	Frekuensi	Prosentase
1	baik	30	60
2	kurang	20	40
Total		50	100

Dari tabel 2 di atas diketahui sebanyak 30 remaja (60%) menerima dukungan sosial dari keluarga yang baik.

3. Karakteristik responden berdasarkan Penerimaan diri individu pada saat menghadapi menarche

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan Distribusi frekuensi Responden berdasarkan penerimaan pada saat mengalami menarche

No	Penerimaan	Frekuensi	Prosentase
1	Siap	28	56
2	Tidak Siap	22	44
Total		50	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa responden yang penerimaan dirinya bagus dalam arti siap menghadapi menarche adalah sebanyak 28 responden (56%).

4. Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri individu

Tabel 4 Tabulasi silang dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu

Dukungan keluarga	Penerimaan		Total	P
	Siap	Tidak Siap		
Baik	19	10	29	0,0
Kurang	12	9	21	02
Total	31	19	50	

Berdasarkan tabel 4 di atas bahwa responden dengan dukungan keluarga baik dan kesiapan siap yakni 19 responden dan dukungan keluarga kurang dengan

penerimaan diri yang kurang siap yaitu 9 responden Hasil analisa data dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai p value = 0,002 sehingga H_0 ditolak ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Nilai korelasi koefisien sebesar 0,578 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat.

D. PEMBAHASAN

Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* memerlukan dukungan dari orang tua, dukungan tersebut dapat berupa dukungan informasi, emosional, dan instrumental, dan dukungan sosial. Pada tabel 2.1 menunjukkan bahwa 60% remaja putri mendapat dukungan sosial yang baik dari pihak keluarga. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa hubungan keterkaitan yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam bentuk dukungan sosial seperti bantuan berupa pemberian saran materi dan nonmateri, empati, nasihat, perhatian, simpati, dan edukasi mampu membantu individu untuk melalui permasalahan yang dihadapi dalam masa peralihan hormonalnya. Selain itu, setiap anggota keluarga mempunyai hubungan interpersonal yang sudah terbangun lama sehingga penilaian dari keluarga berpengaruh terhadap perubahan diri remaja putri baik perubahan secara fisik maupun emosional dalam mencapai kematangan tumbuh kembangnya menjadi seorang remaja. Dukungan sosial dari keluarga sangat berperan penting bagi individu.

Hal ini dikarenakan dalam hubungan antar anggota keluarga memiliki hubungan interpersonal yang telah lama dibangun. Hubungan interpersonal ini juga dapat menimbulkan ikatan perasaan sehingga dukungan maupun penilaian dari keluarga dapat memengaruhi keputusan dalam menghadapi perubahan dalam dirinya. Keluarga terutama orang tua memberikan pengalaman sosial yang utama kepada anak, sehingga dukungan sosial yang dapat diberikan ialah seperti pemberian informasi, saran, arahan, dan juga saling bertukar pendapat ketika individu mendapati dirinya sedang dalam masalah. Selain itu, saudara juga memberikan sikap dan pandangannya mengenai perencanaan pendidikan yang lebih lanjut dan perencanaan pekerjaan individu. Penjelasan tentang *menarche* harus diberikan orang tua secara dini agar anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *menarche*. Jika peristiwa *menarche* tidak disertai dengan informasi yang akurat maka akan timbul beberapa gangguan kesehatan yang menimbulkan ketidaknyaman bagi remaja putri (Widiyastuti dan Pratiwi, 2013).

Remaja putri terutama yang masih berada di bangku SLTP dengan penerimaan diri dan dukungan sosial yang baik dari lingkungan memengaruhi pengembangan konsep diri, karena gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari

hubungannya dengan lingkungan. Remaja putri yang mengalami *menarche* yang memiliki penerimaan diri yang tinggi dapat lebih realistis menerima segala bentuk kekurangan maupun kelebihan di dalam diri dan dalam hal ini termasuk keadaan perubahan hormonal sistem tubuhnya. Remaja putri yang mengalami *menarche* yang mendapat dukungan sosial yang tinggi membuat individu lebih mampu beradaptasi terhadap perubahannya lebih baik terhadap kondisi menekan yang sedang dihadapi dan mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan atau mengatasi suatu permasalahan yang terjadi pada masa remaja.

Hubungan kedekatan anak dengan ibu terjadi terus menerus/ berkelanjutan sampai anak mencapai usia remaja. Peran ibu untuk membentuk kedekatan merupakan awal pembentukan rasa percaya diri dan karakter anak. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Friedman (2010) dalam Siregar (2018), menyatakan bahwasanya bagian integral dari dukungan sosial adalah dukungan dari keluarga, baik itu dari orang tua, ataupun saudara yang mempunyai dampak positif untuk meningkatkan penyesuaian diri seseorang terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan baik secara fisik, psikologis maupun sosial.(Siregar, 2018).

Penelitian Sinaga dan Lubis (2021) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap Penerimaan remaja putri dalam melalui masa *menarche* diantaranya pengetahuan dari remaja, sikap penerimaannya terhadap perubahan dirinya, dukungan sosial dari keluarga terutama orang tua. Sebagian besar ibu tidak mengajari anak perempuan mereka tentang masalah menstruasi seperti usia mendapatkan menstruasi, lama menstruasi dan pemeliharaan kesehatan selama menstruasi karena menganggap mereka masih kecil dan menganggap hal ini tabu.(Sinaga et al., 2021).

Bentuk perilaku dukungan sosial keluarga ini dapat ditunjukkan dengan cara keluarga mendampingi remaja putri ketika merasakan sakit pada bagian bawah perut akibat menstruasi pertama (*menarche*) memberikan pengertian dan keluarga juga memberikan hiburan serta menyediakan kebutuhan saat remaja putri menghadapi menstruasi pertama (*menarche*). Perhatian dari orang tua salah satu dukungan psikologis bagi anak, apabila kebutuhan akan informasi tersebut tidak terpenuhi bisa menyebabkan ketidaktahuan remaja tentang bagaimana cara bersikap dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Sejalan dengan penelitian Mukhoirotin dan Taufik (2016), tidak adanya dukungan dari keluarga baik dukungan emosional, instrumental, penilaian maupun informasi maka nantinya berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* yaitu pada kurangnya pengetahuan tentang *menarche* yang berakibat gangguan psikologis peningkatan kecemasan karena kurangnya pengetahuan dalam bersikap.

Keluarga tempat pertama anak untuk memperoleh informasi baik terkait kesehatan reproduksi maupun informasi yang lainnya agar remaja merasa nyaman dan tidak khawatir memasuki masa tumbuh dan perkembangan terutama dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). (Mukhoirotin, 2016). Dorongan moril yang tinggi kepada individu dari anggota keluarga merupakan salah satu wujud dari dukungan emosional kepada remaja. Pada masa *menarche* seorang remaja merasa bahwa anggota keluarga terutama ibu sangat berperan aktif dalam memberikan perhatian pribadi pada dirinya untuk membantu mencari solusi dan memecahkan masalah yang timbul pada masa remaja dimana masalah tersebut sangatlah kompleks dan harus segera ditangani, jadi jelas bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu adalah dukungan emosional. (Ermayanti dan Abdullah, 2011).

Remaja akan berhasil dalam penerimaan dirinya apabila dalam lingkungannya tidak terdapat hambatan emosional dalam lingkungan. Berbagai macam dukungan termasuk sosial emosional yang diberikan oleh keluarga membuat individu merasa bahagia dan beraktivitas lebih baik. Namun pada individu yang mengalami kecemasan terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, dengan adanya dukungan sosial yang diterima melalui dukungan moril dapat membantu memulihkan kondisi yang tadinya merasa cemas, tidak percaya diri, takut menjadi remaja merasa tenang, percaya diri dan tingkat stres berkurang. (Abadi et al., 2015).

Dukungan sosial yang tinggi memegang peranan yang penting dalam hal penyesuaian diri remaja, dimana masa ini remaja dalam masa mencari jati dirinya sehingga sangat rawan terhadap informasi ataupun pergaulan yang diperlu disaring untuk dapat masuk kedalam fase perkembangan yang ideal sehingga remaja tersebut mampu untuk bergaul secara wajar dan dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri menghadapi suatu keadaan yaitu apabila diberikan dukungan keluarga, baik dukungan informasi, emosional, penghargaan, dan instrumental yang baik. Dukungan sosial dan konsep diri yang positif dan dukungan dari orang-orang disekitarnya secara tidak langsung dapat memberikan rasa tenang, dihargai sehingga remaja tersebut mampu menerima perubahan dirinya terutama pada masa *menarche* dengan baik.

Pemberian informasi atau pengetahuan yang tepat, terkait masalah kesehatan organ reproduksi dan fungsinya, remaja kelak akan lebih paham dan mengerti tentang pertumbuhan dan perkembangan serta kondisi peralihan fungsi tubuhnya yang akan dialami dan menunjukkan kesiapan dalam menghadapi pubertas dalam arti persepsi penerimaannya terhadap masalah pubertas sangatlah baik. (Utami & Widiasavitri, 2013). Penerimaan diri remaja yang baik dalam menerima perubahan fungsi tubuhnya tersebut akan membantu anak untuk mudah menerima perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya

yang terjadi. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami remaja merupakan sesuatu yang normal bagi seorang perempuan dan bukan merupakan penyakit ataupun kelainan serta penyimpangan sehingga mereka terhindar dari pengaruh hal negatif. Dengan demikian remaja nantinya akan melewati masa pubertas dengan penuh percaya diri bebas dari rasa takut. (Aristya & Rahayu, 2018)

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini Gambaran dukungan keluarga terhadap Remaja putri di 3 SLTP Kabupaten Kediri lebih banyak dalam kategori baik (60%) Gambaran penerimaan diri remaja putri dalam menghadapi *menarche* di 3 SLTP di Kabupaten Kediri lebih banyak dalam kategori siap menerima perubahan fisik hormonal, dan psikisnya (56%), terdapat hubungan yang positif baik antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu remaja putri dalam menghadapi masa *menarche*.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada pihak sekolah diharapkan untuk lebih kooperatif dengan pihak Akademisi Perguruan Tinggi yang berlatar belakang kesehatan untuk sering melibatkannya dosen maupun mahasiswanya dalam pemberian informasi terkait edukasi dan konseling kepada remaja putri tentang *menarche* sehingga remaja merasa siap dalam menghadapi masa pubertas. Bagi masyarakat bekerjasama dengan petugas kesehatan lebih menggalakkan posyandu remaja untuk bisa memberikan edukasi yang positif kepada remaja terkait kesehatan reproduksinya. Untuk peneliti selanjutnya harapannya dapat meneliti terkait pemberdayaan keluarga dalam kaitkan meningkatkan derajat kesehatan remaja di lingkungan tempat tinggalnya.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. R., Dewi, A. P., & Nurchayati, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jom*, 2(2), 1007-1017.
- Anatasia, N. wida. (2019). *Gambaran peran keluarga terhadap tingkat kecemasan remaja putri usia 11-14 tahun dalam menghadapi menstruasi pertama di desa tuntungan 1 tahun 2019*. 1-13.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I. *Jurnal Psikologi*, 2, 75-81.
- Aryani, R. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan solusinya*. Salemba Medika.
- Effendi, F. & M. (2009). *keperawatan komunitas : teori dan praktik*. Erlangga.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). Determinants of menarche. Diperoleh dari <http://www.rbej.com/content/pdf/1477-7827-8-115.pdf>

- Mukhoirotin, D. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 3(Dukungan Keluarga).
- Munda, S. S. (2013). Hubungan Antara Imt Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sd Dan Smp Di Kota Manado. *E-CliniC*, 1(1).
<https://doi.org/10.35790/ecl.1.1.2013.3289>
- Risikesdas. (2010). Riset kesehatan dasar 2010, dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_risikesdas2010/laporanrisikesdas_2010.pdf
- Sinaga, E. S., Lubis, A., & Kunci, K. (2021). *Factors Relating to Siswi Behavior Class VII In Facing Menarche*. 4(1).
- Siregar, D. S. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Swasta Nurul Ilmi Padangsidempuan. *Universitas Sumatera Utara*, 80.
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4616>
- Utami, N. M. S. N., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>
- UNICEF. (2011). The state of the world's children 2011. Diperoleh tanggal April 2020, dari http://www.unicef.org/adolescence/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02092011.pdf
- Widyastuti, R.J., & Pratiwi, T. I. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA* 3(1), 231-238.