

PRE MENARCHE CLASS DAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWA SMP

Risna Dewi Yanti, Ina Handayani

Poltekkes Kemenkes Bandung, Prodi Kebidanan Bogor, Jl. Dr. Semeru No. 116 Bogor
email: dewiyantirisna@gmail.com

Pre Menarche Class and Readines of Menarche in Junior High School

Abstract: *The purpose of this study is to determine the effect of Pre-Menarche Class and menarche readiness in junior high school students in Bogor City. This research is a quantitative research with quasi experiment design that uses randomized pre and post test with control group design approach. The variables were measured using the pre-test post-test instrument. The statistical test used the dependent t test in the intervention group and the Wilcoxon test in the control group to analyze the increased readiness for menarche. The differences of the menarche readiness between intervention and control group was used independent t test. The result showed that there were significant increase of menarche readiness before and after pre-menarche class with p value 0.000 ($p < 0.005$) and so there were a significant increase of menarche readiness before and after health education with p value 0.000 ($p < 0.005$). There was an average difference between the readiness of menarche between the intervention group and the control group in which the intervention group had better readiness with $p < 0.006$ ($p < 0.005$).*

Keywords: *Premenarche class, menarche readiness*

Abstrak: *Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Pre Menarche Class terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi SMP di Kota Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan randomized pre and post test with control grup design. Variabel diukur menggunakan instrumen pre-test post-test. Uji statistik menggunakan uji t dependen pada kelompok intervensi dan uji Wilcoxon pada kelompok kontrol untuk menganalisis peningkatan kesiapan menghadapi menarche. Sedangkan untuk menguji perbedaan peningkatan kesiapan menghadapi menarche pada kelompok intervensi dan kontrol digunakan uji t independen. Hasil: Terdapat peningkatan kesiapan menghadapi menarche yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi pre menarche class dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$) dan begitu pula terdapat peningkatan kesiapan menghadapi menarche yang signifikan antara sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$). Terdapat perbedaan rerata kesiapan menghadapi menarche antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi memiliki kesiapan yang lebih baik $p < 0.006$ ($p < 0.005$).*

Kata kunci: *pre menarche class, kesiapan menarche*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial budaya (Wiknjosastro, 2013). Masa remaja penuh dengan gejolak. Gejolak ini dapat ditimbulkan oleh perkembangan pertumbuhan fisik, perubahan emosi yang lebih peka, cepat marah, agresif, perkembangan intelegensi yang makin tajam, bernalar dan makin kritis. Oleh

sebab itu masa remaja seringkali disebut sebagai masa yang kritis, sehingga jika pada masa ini remaja tidak mendapatkan bimbingan dan informasi yang tepat tentang sistem, proses, dan fungsi reproduksi maka seringkali terjadi masalah yang bisa mempengaruhi masa depan remaja.

Fungsi reproduksi ketika remaja pun mulai mengalami perkembangan. Di bawah pengaruh FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang disekresikan oleh hipofisis anterior, terjadi pematangan folikel. Hal ini berakibat pada

peningkatan sekresi estrogen. Dimulainya sekresi estrogen menjadi tanda awitan proses pubertas seorang wanita (Wiknjosastro, 2008).

Salah satu tanda seorang perempuan telah memasuki usia pubertas adalah datangnya menstruasi pertama atau *menarche*, yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual (Dariyo, 2004). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum (Wiknjosastro, 2013). *Menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ini disebabkan oleh ketidaksiapan kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*, dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Ferry, 2007).

Menstruasi pertama (*menarche*) menjadi saat-saat yang mendebarkan bagi remaja putri karena baru pertama mengalaminya (Gunarsa, 2001). Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian visi, psikologis dan sosial dari seorang remaja putri. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama. Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya *menarche* (Fajri & Khairani, 2010). Hasil penelitian Sulistioningsih (2014) menunjukkan bahwa remaja putri yang siap menghadapi *menarche* sebanyak 53,3%, dan sisanya 46,7% remaja putri tidak siap menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian Modjo (2013) tentang kesiapan menghadapi *manarche* di SMPN 1 Bone Pantai yang siap dalam menghadapi *manarche* 39,4%, yang tidak

60,6%, penelitian tersebut juga mengungkapkan rendahnya tingkat kesiapan ini disebabkan karena kurangnya informasi atau pengetahuan. kesimpulannya terdapat hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*.

Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif (Jayanti *et al*, 2011). Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Suryani & Widayasih, 2008).

Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan Aboyeji *et al* (2005), menunjukkan bahwa kebanyakan remaja mempunyai harapan yang lebih negatif terhadap menstruasi pertama (*menarche*) dan merespon menstruasi pertama (*menarche*) secara negatif. Hal ini dideskripsikan oleh subjek dengan perasaan secara negatif seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu khawatir dan bingung (Fajri & Khairani, 2010).

Secara umum disimpulkan bahwa dapat kesiapan dalam menghadapi *menarche* terdiri dari kesiapan pengetahuan dan kesiapan sikap. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan yang diperoleh remaja tentang menstruasi akan mempengaruhi sikap remaja tentang *menarche*. Jika sikap yang dibentuk remaja tentang *menarche* positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* (Fajri & Khairani, 2010).

Untuk mempersiapkan pada remaja putri saat menghadapi *menarche* diperlukan peran

orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa remaja (Dariyo, 2004). Selain itu, diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi karena informasi KRR masih sangat kurang (BKKBN, 2005).

Remaja yang belum mendapatkan pengetahuan dan informasi yang benar tentang menstruasi sehingga memiliki informasi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Budiati & Apriastuti, 2012).

Berdasarkan kajian tersebut maka diperlukan usaha untuk memberikan pendampingan *pre menarche* kepada remaja untuk memberikan pengetahuan dan membentuk sikap yang positif tentang *menarche*. Salah satu usaha yang bisa dilakukan adalah membentuk wadah berupa *pre menarche class* yaitu memberikan pendampingan kepada kelompok remaja usia *pre menarche* yang terdiri 10-15 orang. Menurut Proverawati dan Misaroh (2009), usia *menarche* rata-rata adalah 11-12 tahun. Pada usia tersebut seorang remaja berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII, sehingga pelaksanaan *pre menarche class* bisa dilakukan pada remaja SMP VII.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *pre menarche class* terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SMP di Kota Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment*, Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan *randomized pre and post test with control*, yaitu dengan memberikan suatu bentuk

intervensi yaitu *pre menarche class* kemudian dilihat pengaruhnya terhadap kesiapan menghadapi *menarche*, hasilnya dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan *pre menarche class*.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari subjek penelitian yaitu seluruh siswi SMP di kota Bogor. Subjek penelitian ini adalah Seluruh siswi SMP Negeri di kota Bogor yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi

Besar sampel minimal dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel penelitian analisis numerik tidak berpasangan dan didapatkan 42 sampel perkelompok, dengan jumlah sampel total adalah 84 orang

Pengambilan sampling pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Di kota Bogor terdapat 20 SMP Negeri, maka dari 20 tersebut diambil secara acak sebanyak 2 SMP Negeri. yang kemudian kedua SMP tersebut akan diacak juga untuk menentukan mana yang akan menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dari proses pengambilan sampel diatas maka diperoleh hasil yang menjadi kelompok kontrol adalah SMPN 6 Bogor dan yang menjadi kelompok intervensi adalah SMPN 5 Bogor.

Pengumpulan data primer pada penelitian ini dibagi dalam 2 kelompok, yaitu : a. untuk prosedur intervensi penelitian pada kelompok intervensi dijelaskan sebagai berikut: 1) Pre-intervensi, Pada langkah pre intervensi subjek diukur tingkat kesiapan menghadapi *menarche* dengan menggunakan kuisioner, 2) Intervensi. Selanjutnya siswi akan diberikan pengetahuan tentang konsep dasar *menarche* dan persiapan dalam menghadapi *menarche*. Kelompok intervensi dengan metode kelompok kecil yaitu *pre menarche class* dan kelompok kontrol dalam bentuk penyuluhan kelas besar. Intervensi *pre menarche class* dan penyuluhan pada kelompok kontrol dilakukan selama 3 kali pertemuan,

dimana satu kali pertemuan berlangsung dengan durasi 1 jam, dengan rincian kegiatan sebagai berikut: 5 menit pembukaan, 20 menit pemberian materi, 30 menit diskusi dan tanya jawab, 5 menit penutup. Metode *pre menarche class* ini lebih menekankan pendekatan personal untuk diskusi dan tanya jawab karena responden yang dibagi kedalam kelompok kecil, sehingga waktu diskusi dan tanya jawab lebih lama dibandingkan dengan waktu pemberian materi. Setiap kelompok *pre menarche* berjumlah 12-15 orang responden. Adapun topik yang diberikan adalah sebagai berikut: a) Pertemuan 1 : Perubahan Fisik Remaja dan proses adaptasi menghadapi perubahan tersebut; b) Pertemuan 2 : Perubahan Psikologis Remaja dan proses adaptasi menghadapi perubahan tersebut; c) Pertemuan 3 : Persiapan diri menghadapi perubahan fisik dan psikologis. 3) *Post intervensi*. Setelah melakukan intervensi sebanyak 3 kali pertemuan subjek diukur kembali tingkat kesiapan menghadapi menarche dengan menggunakan kuisioner.

Pada kelompok kontrol, prosedur pengumpulan data dilakukan melalui *pre test* dan *post test*. Setelah dilakukan *pre test* pada kelompok kontrol diberikan penyuluhan tentang *pre menarche* dalam bentuk kelas besar, sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 1 jam. Setelah mengikuti 3 kali pertemuan penyuluhan maka responden diberikan *post test*. Penerapan prinsip keadilan pada kelompok kontrol adalah dengan memberikan materi penyuluhan yang sama dengan materi *pre menarche class*.

Analisis data dilakukan untuk mengetahui perbandingan antara variabel independen dengan dependen, yaitu peningkatan kesiapan pada kelompok intervensi *pre menarche class* dan kelompok kontrol. Adapun langkah yang dilakukan antara lain: 1) mencari rerata kesiapan kedua kelompok, 2) mencari selisih kesiapan sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua

kelompok, 3) melakukan uji normalitas data pada setiap data yang akan diuji dengan hasil data yang berdistribusi normal adalah data kesiapan setelah perlakuan pada kelompok kontrol, data sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi, data peningkatan kesiapan kelompok kontrol dan kelompok intervensi, sedangkan data yang berdistribusi tidak normal adalah data kesiapan sebelum perlakuan pada kelompok kontrol, 4) Setelah itu akan dilakukan uji *t-dependent* untuk melihat perbedaan rata-rata kesiapan menghadapi *menarche* sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan dilakukan uji Wilcoxon pada kelompok kontrol, 5) Langkah terakhir adalah melakukan uji *t-independent* dengan menggunakan data selisih nilai kesiapan *pre* dan *post* pada kedua kelompok untuk mengetahui pengaruh *pre menarche class* terhadap kesiapan menghadapi *menarche*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden penelitian terbanyak berusia 12 tahun yaitu 87 % dan sebagian besar sudah memperoleh informasi tentang *menarche* yaitu 81%. Adapun sumber informasi *menarche* sebagian besar diperoleh dari orang tua yaitu 35,5 %.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terdapat peningkatan kesiapan remaja menghadapi *menarche* setelah mengikuti *pre menarche class* dengan rerata yang semula 137 menjadi 155,62.

Kesiapan menghadapi *menarche* pada penelitian ini digambarkan dengan nilai mean 137 pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *premenarche class* dan nilai mean 155,62 diperoleh setelah dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kesiapan responden dalam menghadapi *menarche*. Hal yang sama ditujukan pula pada kelompok kontrol yang diberikan pengetahuan tentang *menarche* melalui metode penyuluhan, dimana nilai kesiapan

sebelumnya adalah 141,68 dan nilai kesiapan sesudah penyuluhan adalah 153,26. Kedua kelompok mendapatkan kenaikan nilai kesiapan menghadapi *menarche*, tetapi pada kelompok intervensi *pre menarche class* yang didapatkan nilai maksimum 180 yang merupakan penilaian

tertinggi kesiapan menghadapi *menarche*.

Pada Tabel 3 diperoleh adanya peningkatan kesiapan pada kelompok Intervensi pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Didapatkan

Tabel. 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kelompok Intervensi n = 45	Kelompok Kontrol n = 45	Total n = 90	%
Usia				
11 Tahun	5	2	7	8
12 Tahun	37	41	78	87
13 Tahun	3	2	5	5
Pengetahuan menarche				
Tahu	38	35	73	81
Tidak tahu	7	10	17	19
Sumber informasi Menarche				
Ibu	19	13	32	35,5
Guru	4	7	11	12,2
Teman	6	9	15	16,7
Internet	9	6	15	16,7
Tidak mendapat informasi	7	10	17	18,9

Tabel 2. Gambaran Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi SMP di Kota Bogor

Kelompok	Intervensi n = 45		Kontrol n = 45	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum*	Sesudah
Median	136	154	142	153
Nilai Minimum	114	124	118	126
Nilai Maksimum	157	180	163	177
Mean	137	155,62	141,68	153,26
SD	10,91	13,23	11,49	12,86

Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Kelompok Intervensi

Kelompok	n	Rerata (simpangan baku)	p*
Kesiapan Sebelum Intervensi	45	137 (10,91)	0,000
Kesiapan Setelah Intervensi	45	155,62 (13,62)	

Tabel 4. Hasil Analisis Perbedaan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Median (Minimum-Maksimum)	p*
Kesiapan Sebelum	45	142 (118-163)	0,000
Kesiapan Setelah	45	153 (126-177)	

Tabel 5. Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	n	Rerata (simpangan baku)	p*
Peningkatan Kelompok intervensi	45	17,84 (12,0)	0,006
Peningkatan Kelompok kontrol	45	11,57 (12,86)	

peningkatan kesiapan dengan rerata 137 menjadi 155,62. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji *t dependen* didapatkan hasil terdapat peningkatan kesiapan menghadapi *menarche* yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$).

Pada Tabel 4 diperoleh adanya peningkatan kesiapan pada kelompok Intervensi pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Didapatkan peningkatan kesiapan dengan rerata 142 menjadi 153. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil terdapat peningkatan kesiapan menghadapi *menarche* yang signifikan antara sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$).

Pada Tabel 5 hasil analisis dengan menggunakan uji *t independen* didapatkan hasil terdapat perbedaan rerata kesiapan menghadapi *menarche* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi memiliki kesiapan yang lebih baik. Dengan kata lain *pre menarche class* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesiapan dibandingkan dengan kelompok intervensi dengan nilai $p < 0.006$ ($p < 0.005$).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pada kelompok intervensi dengan metode *pre menarche class* dan pada

kelompok kontrol dengan metode penyuluhan sama-sama terdapat peningkatan yang signifikan dalam hal kesiapan menghadapi *menarche*.

Berdasarkan penelitian Leliana (2010) tentang hubungan pengetahuan terhadap kesiapan menghadapi *menarche* yang menyatakan ada hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan terhadap kesiapan remaja putri. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin siap seseorang menghadapi *menarche*.

Darvill & Powell (2003) mengemukakan bahwa ilmu pengetahuan dapat memberikan rasa aman kepada manusia. Pengetahuan mengenai reproduksi memberitahukan apa yang dialami oleh seorang perempuan yang sedang dalam masa puber adalah normal. Adanya perasaan bingung saat pertama kali mengalami menstruasi disebabkan oleh remaja putri tersebut kurang pengetahuan tentang menstruasi. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Budiaty & Apriastuti, 2010)

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini yaitu bahwa pemberian informasi memberikan tambahan pengetahuan untuk responden dalam menghadapi *menarche* seperti yang ditunjukkan pada data gambaran kesiapan menghadapi *menarche* pada

penelitian ini dimana terjadi peningkatan kesiapan menghadapi menarche baik pada responden dengan *premenarche class* maupun penyuluhan.

Pada penelitian ini hasil analisis dengan menggunakan uji *t independen* didapatkan hasil terdapat perbedaan rerata kesiapan menghadapi *menarche* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi memiliki kesiapan yang lebih baik.

Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisi, psikologis dan sosial dari seorang remaja putri. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche* berdampak terhadap reaksi individual remaja. Ketidaksiapan tersebut disebabkan oleh ketidaktahuan remaja putri tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi saat remaja sehingga menstruasi dianggap sebagai hal yang tidak baik (Dariyo, 2004), kesiapan mental dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Ferry, 2007).

Untuk mengatasi ketidaksiapan remaja putri saat menghadapi *menarche* diperlukan : Komunikasi (Hurlock, 2004) Pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi dari orangtua maupun guru di sekolah (Dariyo, 2004) dan keterbukaan antara guru, murid, dan orangtua dalam membicarakan kesehatan reproduksi (BKKBN, 2005) serta pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang menstruasi melalui penyuluhan (Depkes, 2000).

Informasi KRR khususnya tentang menstruasi yang diberikan harus benar, karena menstruasi merupakan peristiwa yang sangat penting bagi remaja putri yang menjadi tanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi reproduksi (Kartono, 2006). Selain pemberian informasi KRR dari guru dan orangtua, informasi tentang KRR yang benar khususnya menstruasi juga dapat diperoleh melalui ceramah, diskusi, media cetak (majalah, koran) dan media elektronik.

Pemberian informasi *pre menarche* di beberapa sekolah yang sudah berjalan saat ini adalah dengan metode penyuluhan dalam kelas besar. Seluruh Siswi dikumpulkan di suatu ruangan dalam suatu waktu dan diberikan materi tentang kesehatan reproduksi remaja dimana salah satu didalamnya terdapat materi *menarche*. Metode penyuluhan ini hanya mempersiapkan satu aspek kesiapan yaitu aspek pemahaman, namun dua aspek lainnya yaitu penghayatan belum tersentuh.

Untuk itu diperlukan metode pemberian informasi *menarche* yang dapat melingkupi tiga aspek kesiapan tersebut. salah satu metode yang bisa dilakukan adalah metode pendampingan dalam wadah *pre menarche class*. Dalam *Pre Menarche Class* ini seluruh remaja yang belum mendapatkan menstruasi dikelompokkan dalam kelompok kecil terdiri dari 10-15 orang. Mereka mendapatkan pendampingan selama 3 kali pertemuan dengan muatan materi yang hanya terfokus pada persiapan *menarche*. Satu kali pertemuan dialokasikan selama 1-1,5 jam dengan susunan kegiatan antara lain pembukaan, materi, diskusi. Dalam sesi diskusi lebih diarahkan pada pendekatan psikologis untuk menumbuhkan kesiapan remaja menghadapi *menarche*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil analisa data yang diperoleh dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kesiapan menghadapi *menarche* yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi *pre menarche class* selain itu terdapat perbedaan rerata kesiapan menghadapi *menarche* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi memiliki kesiapan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa keterbatasan penelitian ini, maka peneliti

memberikan saran sebagai berikut: 1) diperlukan upaya penyebaran informasi mengenai pentingnya pemberian pengetahuan tentang menarche dalam rangka meningkatkan kesiapan diri remaja, 2) diharapkan *pre menarche class* ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mempersiapkan remaja menghadapi *menarche*, 3) secara khusus untuk melibatkan peran serta aktif orangtua dan guru untuk mempersiapkan remaja menghadapi *menarche*, 4) perlu adanya penelitian yang lebih jauh untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2000). *Buku Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) Adolescent Reproductive Health (ARH)*. Semarang : BKKBN
- BKKBN. (2005). *Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Available online : <http://www.bkkbn.go.id/Webs/DetailRubrik.aspx?MyID=2126>.
- Budiati, S., Apriastuti, Anita. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas*. Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/58/57>.
- Dariyo A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Depkes. (2000). *Buku Pegangan Fasilitator dan Tehnik Penyampaian Materi Inti Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Depkes
- Fajri, Ayu., Khairani, M. (2010). Hubungan Antara Komunikasi Ibu dan Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2885/2568>.
- Ferry. (2007). *Koping Adaptasi Menarche Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Available online : <http://ferryefendi.blogspot.com/2007/11/koping-adaptasimenarche-sebagai.html>.
- Gunarsa, S.D. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock. (2004). *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Edisi V. Jakarta : Erlangga
- Jayanti, Nur Fitria., Purwanti, Sugi. (2011). *Deskripsi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes*. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/viewFile/11/10>.
- Kartono K. (2006). *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : CV Mandar Maju
- Leliana. (2010). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche di SD AL-Azhar Medan*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/19364>.
- Modjo, D. (2013). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche di SMP N 1 Bone Pantai. *THESIS*. Universitas Negeri Gorontalo
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistioningsih, E. (2014). *Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku*

Vulva Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kebonsari 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

Suryani, E., Widyasih, H. (2008). *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta: Fitramaya.

Wiknjosastro H. (2013). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Wiknjosastro, G. H. (2008). *Asuhan Persalinan Normal*.