

Mekanisme Koping dalam Menghadapi *Menarche* pada Santriwati *Coping Mechanisms on Menarche among Students in Islamic Boarding School*

Triyana Harlia Putri^{1*}, Nurul Wafda Marpunir Rahmah², Fitri Fujiana³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 30-12-2023

Received : 19-04-2024

Revised : 07-05-2024

Accepted : 08-05-2024

Keywords:

remaja;

koping;

santriwati;

menarche;

remaja.

Abstract

Puberty is first experienced by female students in the Islamic boarding school environment which is marked by the occurrence of menarche. There are various responses described through a coping mechanism in female students experiencing menarche, especially in the Islamic boarding school environment. This study aims to identify the description of coping mechanisms in dealing with menarche in female students. The cross-sectional approach used in this research, the sampling technique used was nonprobability sampling with a consecutive sampling method with a population of 252 people and a sample of 70 female students was obtained in accordance with the inclusion criteria. The research data collection instrument used the Brief Cope coping strategy questionnaire. Of the total of 70 female students who contributed to this research, the female students used two coping mechanisms including PFC 66(±4,14) and EFC 64 (±10,11), however, with the highest average coping used being religious coping 2,15(±1,227), emotional support coping 1,47 (±1,230), acceptance 1,43(±0,194) and self-disorder 1,91(±1,211). coping that is never used substances.

Abstrak

Pubertas pertama dialami oleh santriwati di lingkungan pondok pesantren yang ditandai dengan terjadinya *menarche*. Terdapat berbagai respon yang dideskripsikan melalui sebuah mekanisme koping pada santriwati yang mengalami *menarche* terutama di lingkungan pondok pesantren. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana gambaran mekanisme koping dalam menghadapi *menarche* pada santriwati. Pendekatan *cross sectional* telah digunakan dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan metode *consecutive sampling* dengan populasi berjumlah 252 orang dan didapatkan subjek sebanyak 70 orang santriwati sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner strategi koping *Brief Cope*. Dari total 70 santriwati yang berkontribusi dalam penelitian ini, santriwati menggunakan dua mekanisme koping termasuk PFC 66(±4,14) dan EFC 64 (±10,11), meskipun demikian, dengan rata-rata terbanyak koping yang digunakan yakni koping religion 2,15(±1,227), koping *emotional support* 1,47 (±1,230), acceptance 1,43(±0,194), serta self distraction 1,91(±1,211). Koping yang tidak pernah digunakan adalah *substance*.

**Corresponden author:**

Triyana Harlia Putri, email: triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Santri atau santriwati merupakan sebutan untuk remaja yang belajar dan tinggal di pondok pesantren. Pondok pesantren memiliki kecenderungan permasalahan kesehatan, hal ini menunjukkan bahwa terdapat kemiripan kondisi yang dialami remaja di lingkungan pondok pesantren dibandingkan sekolah pada umumnya (Tafwidhah dan Putri, 2023). Karakteristik pondok pesantren yang memiliki peraturan yang kuat, aktivitas yang padat, penggunaan barang elektronik dan internet yang dibatasi membuat para santri merasa stres, akan tetapi ada kegiatan lain yang bisa dilakukan dengan berinteraksi dengan teman di pondok pesantren ataupun menginformasikan pembina asrama jika ada permasalahan, serta berkontribusi di waktu luang dalam aktivitas ekstrakurikuler (Said, 2015). Oleh sebab itu, stress merupakan kondisi yang umum terjadi baik pada siswa sekolah umum maupun pada santri di lingkungan pondok pesantren.

Stres yang dialami pada santri yang berada di lingkungan pondok pesantren yaitu dipicu oleh tahapan pubertas. Pubertas merupakan sebuah peristiwa pubertas terjadi dimana tubuh mengalami perubahan yang ditandai dengan terlihatnya ciri seks sekunder, mulai tampak masa subur, tampak perubahan pada psikologis dan sejumlah perubahan fisik lain yang bisa dilihat saat remaja mulai memasuki usia antara 9-15 tahun (Fitriwati dan Arofah, 2021). Peralihan pada masa remaja menuju dewasa juga menyebabkan meningkatnya produksi hormonal, perubahan bentuk tubuh dan penampilan (Kusumawati *et al.*, 2018).

Puncaknya pubertas pada remaja perempuan adalah terjadinya *menarche*, Dimana proses hormonal yang kompleks dapat menyebabkan *menarche* terjadi. *Menarche* ialah perdarahan yang terjadi pada perempuan secara periodik dan siklik dan berasal dari uterus atau yang disebut dengan rahim, kemudian disertai meluruhnya endometrium atau dinding rahim (Purba *et al.*, 2017). Usia saat mulai terjadinya *menarche* berbeda-beda untuk setiap wanita, di Indonesia sendiri, rata-rata usia mulai terjadinya *menarche* adalah 12 hingga 16 tahun, adanya peristiwa *menarche* memiliki implikasi ketika peristiwa tersebut belum dipahami oleh remaja perempuan, sehingga dapat memengaruhi fungsi kognitif dan reaksi psikologis seperti merasa malu, trauma, dan jijik (PH *et al.*, 2019). Tidak hanya itu, berbagai kondisi lainnya yang dapat mempengaruhi psikologis dalam menghadapi *menarche* dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Adanya aktivitas pondok pesantren dapat mengarah pada perasaan tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab sehingga memerlukan sebuah strategi atau mekanisme koping (Hasanah dan Sa'adah, 2021).

Mekanisme koping yaitu proses yang dilakukan seseorang untuk mengatasi stress dan mekanisme yang digunakan pada setiap individu akan berbeda-beda. Penyebabnya bisa dikarenakan oleh beberapa faktor contohnya kesehatan fisik, sikap positif dan keyakinan, keterampilan dalam pemecahan masalah, kemampuan dan dukungan sosial maupun material (Khamida dan Zulfah, 2019). Koping terbagi menjadi dua yaitu *problem focus coping* and *emotional focus coping* yang dimana *problem focus coping* berarti koping yang digunakan untuk mengatasi masalah yang terjadi dan *emotion focus coping* berarti koping yang memberi respon lebih kepada emosi seseorang (Putri *et al.*, 2022). Studi terbaru melaporkan bahwa partisipan lebih banyak menggunakan koping yang berfokus pada masalah, sedangkan koping

yang berfokus pada emosi juga digunakan oleh partisipan namun perilaku yang dimunculkan setiap individu juga berbeda-beda (Syarifah dan Darmawanti, 2023).

Remaja perempuan selama *menarche* mengalami ansietas ringan, ansietas sedang karena sulit tidur, ansietas berat karena mengalami ketegangan, dan ansietas sangat tinggi karena mengalami ketakutan seperti gelisah, perasaan tidak enak, takut akan pikirannya sendiri dan mudah tersinggung (Putri *et al.*, 2021; Rahmah *et al.*, 2023). Studi lain juga menunjukkan perasaan yang sering terjadi saat haid pertama kali adalah perasaan kaget bahkan trauma, tapi yang paling menonjol adalah kecemasan dan kegelisahan (Abadi *et al.*, 2015). Studi lainnya melaporkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan saat pubertas (Richburg *et al.*, 2021). Penelitian lainnya melaporkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki level kecemasan sedang 75% dalam menghadapi *menarche* (Hayati dan Gustina, 2020). Dari uraian diatas, itulah mengapa koping penting dalam menghadapi *menarche* terutama pada santriwati yang berada di Lingkungan pondok pesantren.

Meskipun tidak terlalu banyak perbedaan, santri yang tinggal di lingkungan pesantren berada dalam asrama, sehingga tidak memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplor penggunaan koping. Memasuki pubertas yang dialami khususnya santriwati, memicu terjadinya permasalahan psikologis salah satunya cemas. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengidentifikasi gambaran mekanisme koping pada santriwati dalam menghadapi *menarche* di lingkungan pondok pesantren khususnya di asrama.

METODE

Penelitian berjenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santriwati yang tinggal di asrama sebanyak 252 santriwati di asrama pondok pesantren Singkawang, Kalimantan Barat. Pengambilan data dilakukan pada April 2023. Dalam pemilihan subjek, teknik *nonprobability* dengan metode *consecutive sampling* setelah diterapkan dalam studi ini berdasarkan kriteria inklusi seperti bersedia menjadi subjek dengan mengisi *informed consent*, kooperatif, sehat, bisa baca tulis dan memahami isi kuesioner, berusia 12-16 tahun, mengalami *menarche* pertama kali di asrama, minimal 1 bulan dan maksimal 6 bulan setelah mengalami *menarche*, sehingga jumlah subjek yang berkontribusi dalam penelitian ini adalah 70 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Triyana Harlia Putri *et al.* (2022) Kuesioner strategi koping *Brief Cope* terbagi menjadi 28 item yang terdiri dari dua sub, yang pertama *emotion focus coping*: *Venting* (9 dan 21), *Self distraction* (1 dan 19), *Denial* (3 dan 8), *Substance use* (4 dan 11), *Use of emotional support* (5 dan 15), *Humor* (18 dan 28), *Acceptance* (20 dan 24), *Religion* (22 dan 27), *Self blame* (13 dan 26). Sub yang kedua yaitu *problem focus coping*: *Active coping* (2 dan 7), *Use of instrumental support* (10 dan 23), *Behavioral disengagement* (6 dan 16), *Positive reframing* (12 dan 17), *Planning* (14 dan 25) dengan skor 1-4. Studi ini telah melalui lolos kaji etik (*ethical clearance*) oleh Komite Etik Penelitian FK Universitas Tanjungpura dengan No. 2449 /UN22.9/PG/2023.

HASIL

Tabel 1 melaporkan rata-rata usia 13 ($\pm 0,76$), namun tercatat hanya satu (1) orang remaja berusia 16 tahun. Rata-rata waktu remaja setelah mengalami haid pertama adalah di 5 bulan ($\pm 2,12$), namun berdasarkan waktu yang terendah yakni berusia 3 bulan (2,9%).

Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan usia dan lama waktu setelah *menarche*

Variabel	F(%)	Mean	Median	SD	Min-Maks
<i>Usia</i>	12 Tahun	20(28,6)	13	±0,76	12-16
	13 Tahun	36(51,4)			
	14 Tahun	13(18,6)			
	16 Tahun	1(1,4)			
<i>Waktu setelah Menarche</i>	1 Bulan	15(21,4)	5	±2,12	1-6
	2 Bulan	3(4,3)			
	3 Bulan	2(2,9)			
	5 Bulan	4(5,7)			
	6 Bulan	46(65,7)			

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 70 santriwati yang berkontribusi dalam penelitian ini, usia santriwati berada dalam rata-rata 13 tahun (0,76) dengan frekuensi 36(51,4%), diikuti dengan waktu setelah *menarche* dengan rata-rata 5 bulan (±2,12) dengan frekuensi 46 (65,7%) (tabel 1). Santriwati menggunakan dua mekanisme koping termasuk PFC 66(±4,14) dan EFC 64 (±10,11), meskipun demikian, dengan rata-rata terbanyak koping yang digunakan yakni koping religion 2,15(±1,227), koping emotional support 1,47(±1,230), acceptance 1,43(±0,194), serta self distraction 1,91(±1,211). Koping yang tidak pernah digunakan adalah *substance*

Tabel 2. Mekanisme koping yang digunakan oleh santriwati dalam menghadapi *menarche*

Mekanisme Koping		Mean (SD)	SD
Problem Focus Coping (PFC)		66	±4,14
1	Positif Reframing	0,51	±0,130
2	Active Coping	1,01	±0,168
3	Behavioral Disengagement	1,02	±1,149
4	Instrumental Support	0,44	±0,194
5	Planning	0,58	±0,155
Emotional Focus Coping (EFC)		64	±10,11
1	Emotional Support	1,47	±1,230
2	Humor	0,92	±0,190
3	Acceptance	1,43	±0,194
4	Substance	0,00	±0,000
5	Self Blaming	0,14	±0,274
6	Venting	0,91	±0,205
7	Denial	0,11	±0,278
8	Religion	2,15	±1,227
9	Self Distraction	1,91	±1,211

PEMBAHASAN

Laporan dari hasil penelitian ini yakni karakteristik subjek yang berkontribusi dalam yakni rata-rata berusia 13 tahun, dengan rata-rata waktu setelah *menarche* yakni 5 bulan. Usia *menarche* dan siklus menstruasi normal berada pada usia 11 hingga 13 tahun dan siklus 28 sampai 35 hari (Anggraini *et al.*, 2023; Sabila *et al.*, 2023). Penelitian ini sejalan dengan hasil

penelitian Rizqina Ajra *et al.* (2019) yang menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* adalah 11-15 tahun (90%). Asumsi peneliti melihat usia *menarche* pada santriwati termasuk usia normal *menarche*, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor santriwati yang berasal dari pedesaan serta dipengaruhi oleh status gizi. Santriwati yang berkontribusi dalam studi ini tinggal di asrama yang sudah terkontrol untuk status gizinya. Penelitian terbaru melaporkan status gizi menjadi predictor yang kuat dengan usia *menarche*, Dimana remaja yang memiliki status gizi yang baik pada tahapan pubertas secara normal, tidak memiliki gangguan menstruasi (normal) (Alam *et al.*, 2021).

Selain status gizi, secara umum terdapat faktor lain yang mempengaruhi *menarche*. pengetahuan memiliki korelasi dengan permasalahan kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* (Manoppo dan Suwardi, 2022). Tidak hanya itu, Indeks Massa tubuh atau IMT turut mempengaruhi *menarche* pada remaja (Adam *et al.*, 2022). Penelitian lainnya melaporkan faktor kesiapan dalam menghadapi *menarche* turut mempengaruhi (Fazira *et al.*, 2022), dan juga pengetahuan (Suyanti *et al.*, 2022)

Remaja memiliki karakteristik yang lebih sensitif dengan keadaan sekitarnya terutama dalam hal perubahan emosional yang dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah keluarga dan lingkungan. Remaja akan mengalami permasalahan apabila sebelumnya tidak pernah atau belum mendiskusikan terkait dengan kesehatan reproduksi kepada keluarga atau teman, dalam hal ini orang tua memiliki peranan penting menginformasikan terkait dengan perkembangan remaja termasuk menstruasi (Fazira *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami *menarche* merasakan kecemasan di awal mereka mengetahuinya (Rahmah *et al.*, 2023). Oleh sebab itu, bentuk edukasi kesehatan berkaitan dengan *menarche* dapat meningkatkan coping dalam menghadapinya (Manoppo dan Suwardi, 2022).

Coping merupakan bagian dari pertahanan remaja dalam menghadapi stressor. Studi ini melaporkan Santriwati menggunakan dua mekanisme coping termasuk yang berfokus pada masalah juga coping yang berfokus pada emosi, namun coping yang tidak pernah digunakan adalah *substance*. Asumsi peneliti karena santriwati berada di lingkungan asrama yang tidak diijinkan menggunakan handphone, serta tidak dapat keluar asrama secara bebas, kemungkinan santriwati tidak terpengaruh dari luar pondok pesantren yang dapat berperilaku maladaptif. Santri yang mengaplikasikan mekanisme coping adaptif dalam menetralkan stresnya, maka akan menurunkan level stress yang dirasakan dan sebaliknya apabila menggunakan coping maladaptive, level stress juga akan meningkat (Andayani *et al.*, 2021). Di negara-negara berkembang, anak perempuan menghadapi kesulitan seputar menstruasi, yang seringkali mengakibatkan buruknya kesejahteraan emosional dan tidak masuk sekolah (Yilmaz *et al.*, 2021). Sehingga, dengan penggunaan coping yang adaptif dalam menghindari dampak psikologis yang disebabkan oleh *menarche*.

Studi ini melaporkan penggunaan coping *religious* merupakan coping yang terbanyak digunakan, asumsi peneliti hal ini dipengaruhi oleh faktor tempat tinggal dan status sebagai santriwati, sehingga segala permasalahan akan difokuskan pada coping keagamaan atau *religious*. Terutama dalam membangun karakter dengan menggunakan pembiasaan dan keteladanan di pondok pesantren seperti mengajarkan perbuatan jujur, mengajarkan santri tentang sikap tanggung jawab, mengajarkan santri tentang perbuatan disiplin, bekerja sama dengan temannya, serta kegiatan-kegiatan kerohanian (Masnida dan Qomar, 2021). Strategi coping yang paling banyak dipilih oleh santriwati yaitu mereka berdoa untuk mengatasi masalah, melakukan sesuatu untuk mengurangi pikiran tentang kondisi yang terjadi seperti nonton ke bioskop, menonton TV, membaca buku, melamun, tidur atau belanja, *mendistraksi* situasi menjadi lebih baik serta melakukan afirmasi dengan melihat situasi dari sisi pandang lain agar masalah tersebut lebih positif. Meskipun santriwati tidak tinggal dengan orangtua,

namun dukungan juga didapatkan dari teman di asrama atau kakak kelas, hal ini juga menjadi dukungan sosial yang memperkuat permasalahan yang dihadapi selama *menarche*. Salah satu bentuk dukungan kuat terhadap temuan bahwa adanya stres emosional selama menstruasi meningkatkan kemungkinan tidak hanya bolos sekolah tetapi juga untuk jangka waktu yang lama (Yilmaz *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Temuan dalam studi ini melaporkan bahwa usia santriwati berada dalam rata-rata 13 tahun diikuti dengan waktu setelah *menarche* dengan rata-rata 5 bulan. Secara umum, santriwati menggunakan dua mekanisme koping yang berfokus pada emosi dan masalah. Namun tidak ada santriwati yang menggunakan koping *substance* dalam menghadapi *menarche* selama di pondok pesantren.

SARAN

Santriwati yang memiliki keterbatasan di asrama agar dapat mengeksplorasi penggunaan koping adaptif selama menghadapi *menarche* terutama santriwati yang belum mengalami *menarche*. Pihak pondok pesantren harus memberikan penguatan berupa edukasi reproduksi agar santriwati yang dalam usia remaja mampu mencegah permasalahan yang muncul akibat *menarche* terutama dampak psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D.R., Dewi, A.P., Nurchayati, S., 2015. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Online Mahasiswa*. 2(2), 1007–1013.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8263/7934>
- Adam, F.I., Kadir, S., Abudi, R., 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health and Science Community*. 6(3), 272–283.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v6i3.16117>
- Ajra, R., Rahmayanti, Y., Isfanda., 2019. Pengaruh Modernisasi terhadap Usia Menarche Remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh. *Kandidat: Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan*. 1(2), 19–28.
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat/article/view/398>
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., Asis, A., 2021. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10(3), 200–207.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- Andayani, S.A., Khotimah, H., Irwansyah, M., 2021. Hubungan Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 17(2), 1-13.
<https://id.scribd.com/document/631445986/Hubungan-Dukungan-Sosial-dan-Mekanisme-Koping-dengan-Tingkat-Stres-Santri-di-Pondok-Pesantren-Nurul-Jadid-Paiton-Probolinggo>
- Anggraini, F.D., Hikmawati, N., Wayuningsih, S., 2023. Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Siswi Kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan LOR 01 Kecamatan Sukodono Lumajang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*. 15(3), 339–343.
<https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/117750>

- Fazira, E., I'tishom, R., Amalia, R.B., 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Awal. *Embrio : Jurnal Kebidanan*. 14(1), 9–15. <http://dx.doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4025>
- Fitriwati, C.I., dan Arofah, S., 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 10(2), 141–151. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.760>
- Hasanah, U., dan Sa'adah, N., 2021. Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/1055>
- Hayati, F., Gustina., 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 9(2), 149–153. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v9i2.159>
- Khamida., dan Zulfah, R.S., 2019. Gambaran Mekanisme Koping dalam Menghadapi Stres pada Santri Penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 12(2), 34–41. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.37>
- Kusumawati, P.D., Ragilia, S., Trisnawati, N.W., Larasati, N.C., Laorani, A., Soares, S.R., 2018. Edukasi Masa Pubertas Pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*. 1(1), 1–3. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/download/1/6>
- Manoppo, I.J., Suwardi, A.J., 2022. Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. 8(1), 49–58. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2858>
- Masnida., Qomar, M.A., 2021. Aktivitas Lingkungan Pesantren dalam Membentuk Adab Sopan Santun Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 1(2), 62–75. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1159>
- PH, L., Indrayati, N., Yuliyanti, E., 2019. Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah Saat Mengalami Menarche. *Jurnal Kesehatan*. 12(2), 146–153. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10295>
- Purba, V.M., Sanusi, S.R., Aritonang, E.Y., 2017. Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 064988 Medan. *Jurnal Muara: Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. 1(2), 138–144. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.993>
- Putri, I.I.A., Romantika, I.W., Tahiruddin., 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*. 1(2), 61–70. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JIKK/article/view/431>
- Putri, T.H., Priyono, D., Fitrianingrum, I., 2022. Coping Strategies among Indonesian College Students During the Covid-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 18(6), 100–107. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.18.6.15>
- Rahmah, N.W.M., Putri, T.H., Fujian, F., 2023. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 11(4), 799–808. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12742>
- Richburg, A.G., Kelly, D.P., Davis-Kean, P.E., 2021. Depression, Anxiety, and Pubertal Timing: Current Research and Future Directions. *University of Michigan Undergraduate Research Journal*. 15(1), 39–53. <https://doi.org/10.3998/umurj.1383>

- Sabila, S.G., Fujiana, F., Budiharto, I., 2023. Gambaran Usia Menarche dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(2), 1315–1320. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15081/12179>
- Said, M., 2015. Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. 206–210. https://www.researchgate.net/publication/326506831_Strategi_Coping_Santri_Baru_Studi_Kasus_di_Ponpes_Al-Amin_Mojokerto
- Suyanti, Evitasari, D., Suteja, N.E.C.I., 2022. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) Pada Siswi Kelas VII di Mts Negeri 7 Sumedang Tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery Journal*. 5(2), 53–61. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/69/60>
- Syarifah, P., dan Darmawanti, I., 2023. Gambaran Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 10(2), 145–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/53274/42744/>
- Tafwidhah, Y., dan Putri, T.H., 2023. Peningkatan Pengetahuan Santri sebagai Upaya Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6(8), 2849–2856. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/12362>
- Yilmaz, S.K., Bohara, A.K., Thapa, S., 2021. The Stressor in Adolescence of Menstruation: Coping Strategies, Emotional Stress and Impacts on School Absences among Young Women in Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178894>