

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE

The Effect of Counseling About Menstruation on Knowledge and Anxiety Facing Menarche

Yustina Tenggi Nalu¹, Ni Made Risna Sumawati², Putu Mastiningsih³, Luh Putu Widiastini⁴

^{1,2,2}, Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Yustina Tenggi Nalu dan yustinatengginalu@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: pada masa pubertas terjadi perubahan fisik dan mental remaja. Pada masa ini hormon seksual yaitu estrogen dan progesteron meningkat kuat. Perubahan hormonal yang dramatis dapat mempengaruhi kondisi emosi seperti perasaan bingung, ketakutan dan kecemasan karena kurangnya informasi atau pengetahuan yang dimiliki oleh remaja. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja. **Metodologi:** jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dan design yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu remaja putri yang berada dikelas IV, V, dan VI yang belum mengalami *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja sebanyak 75 siswi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang pengetahuan dan kuesioner kecemasan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menstruasi pada remaja di SD 1 Kerobokan Kaja dengan nilai p-value didapatkan sebesar 0,000 ($<0,05$). **Simpulan:** terdapat pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja. Implikasi penelitian diharapkan bagi institusi pendidikan bekerja sama dengan Puskesmas dan UKS sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan di sekolah untuk mempersiapkan siswi menghadapi menstruasi.

Kata Kunci: Penyuluhan menstruasi, *menarche*, pengetahuan, kecemasan.

ABSTRACT

Background: During puberty, adolescents experience physical and mental changes. At this stage, the levels of sex hormones—estrogen and progesterone—increase significantly. These dramatic hormonal changes can affect emotional conditions, leading to feelings of confusion, fear, and anxiety due to the lack of information or knowledge among adolescents. **Objective:** To determine the effect of education about menstruation on knowledge and anxiety in facing *menarche* at SD 1 Kerobokan Kaja. **Method:** This research is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling method used was total sampling, involving female students from grades IV, V, and VI who had not yet experienced *menarche* at SD 1 Kerobokan Kaja, totaling 75 participants. Data collection was carried out using a knowledge questionnaire and an anxiety questionnaire based on the *State-Trait Anxiety*

Inventory (STAI). The statistical test used was the Wilcoxon test. Results: Based on the statistical test using the Wilcoxon test, it was found that there were significant differences in the levels of knowledge and anxiety before and after the menstruation education was given to the adolescents at SD 1 Kerobokan Kaja, with a p-value of 0.000 (<0.05). Conclusion: There is an effect of menstruation education on knowledge and anxiety in facing menarche at SD 1 Kerobokan Kaja. Research Implication it is recommended that educational institutions collaborate with community health centers (Puskesmas) and school health units (UKS) to design school-based health education programs that prepare female students for menstruation.

Keywords: *Menstrual education, , menarche, knowledge, anxiety.*

PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah fase dimana pertumbuhan fisik terjadi dengan cepat, melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama pada masa remaja awal (Ningrum et al., 2022). Masa remaja atau pubertas adalah periode dimana tubuh mengalami perkembangan fisik, alat-alat reproduksi, dan kemampuan untuk bereproduksi (Kas & Istiqamah, 2023).

Menarche adalah saat pertama kali seorang wanita mengalami menstruasi ketika memasuki masa remaja awal, yang menandai bahwa dia memasuki tahap kedewasaan (Fitri & Kurnia, 2021). *Menarche* biasanya terjadi saat anak perempuan berusia 10-15 tahun dan merupakan bagian dari proses alamiah. Usia rata-rata anak perempuan mengalami *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, dengan yang paling cepat mencapai usia 9 tahun dan yang paling lambat mencapai usia 20 tahun (Pratiwi et al., 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 jumlah penduduk perempuan di Indonesia dengan kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 10.723,2 jiwa. Menurut Kemenkes RI (2019) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3% dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%.

Sisanya mengalami *menarche* diatas umur 13 tahun.

Pada sebagian remaja putri, *menarche* yang terlalu cepat dapat menyebabkan kekhawatiran karena secara mental mereka belum siap. Tidak jarang terjadi reaksi psikis negatif saat *menarche* yang dapat menyebabkan perasaan gelisah, takut, cemas, dan depresi. *Menarche* yang terjadi lebih awal juga bisa mempengaruhi perubahan yang tiba-tiba dan cepat yang berdampak pada psikologi karena anak belum siap menghadapi datangnya menstruasi. Ketidak persiapan dan kurangnya pengetahuan mengenai *menarche* dapat menyebabkan masalah-masalah, salah satunya adalah masalah fisik akibat kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri Tamba, (2023). Dalam penelitian menyebutkan dari 57 responden terdapat 12 (25,5%) responden memiliki kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Menurut Putri et al., (2023) melalui penelitiannya tentang fenomena *menarche* atau menstruasi adalah proses yang sangat alamiah terjadi pada remaja putri, namun kurangnya pemahaman atau pengetahuan tentang menstruasi tersebut. Sehingga remaja putri akan cenderung berpikir datangnya *menarche* merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga akan menimbulkan kepanikan, ketakutan,kecewa, dan menganggap bahwa merasa sangat kotor saat *menarche*

datang, dan membuat mereka merasa malu dan tidak siap menghadapinya.

Kurangnya informasi atau pengetahuan tentang menstruasi menyebabkan remaja merasa kurang siap dan bingung tentang hal-hal yang harus dilakukan saat menghadapi *menarche* (Lestari, 2023). Pentingnya pendidikan kesehatan tentang menstruasi adalah karena hal ini akan membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi menstruasi pertamanya. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah menyediakan pengetahuan yang komprehensif tentang hal tersebut (Lestari, 2023). Hal ini akan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai menstruasi sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan reproduksi. Remaja harus siap menghadapi *menarche*. Mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hal tersebut, yang akan memunculkan kesadaran individu dan dengan kesadaran tersebut mereka akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tingkat pendidikan yang telah mereka dapatkan (Zurizah & Kurohman, 2022).

Program PKR-SD yang merupakan singkatan dari Program Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar, adalah program yang didirikan oleh kementerian kesehatan dan kementerian pendidikan dan kebudayaan Indonesia dengan tujuan memberikan pemahaman tentang kesehatan reproduksi kepada siswa-siswa ditingkat sekolah dasar. PKR-SD bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif siswa dalam hal kesehatan reproduksi, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan reproduksi mereka sejak dini dan menghindari risiko-risiko kesehatan reproduksi yang berbahaya. Program ini juga bisa membantu mencegah timbulnya masalah kesehatan reproduksi dimasa mendatang serta meningkatkan kualitas

hidup siswa secara keseluruhan (Dewi & Rosida, 2024). Peran Bidan memiliki dampak yang signifikan dalam siklus kehidupan reproduksi perempuan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 tentang kebidanan, peran bidan mencakup pelayanan kebidanan yang secara khusus ditujukan kepada perempuan, bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah, termasuk dalam aspek kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Pelayanan kebidanan ini harus dilaksanakan dengan tanggung jawab, akuntabilitas, kualitas, dan keselamatan yang terjamin.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2024 di SD 1 Kerobokan Kaja kelas IV, V dan VI dengan jumlah 150 orang dan diketahui bahwa terdapat 75 siswi yang belum mengalami *menarche*, peneliti juga melakukan wawancara secara singkat tentang menstruasi kepada 15 siswi dari 75 siswi yang belum mengalami *menarche* mengenai pengetahuan siswi tentang menstruasi diketahui sebanyak 5 (5%) siswi mengatakan mengetahui tentang menstruasi sedangkan 10 (10%) siswi mengatakan kurang mengetahui tentang menstruasi dan mengatakan merasa cemas, takut, gelisah, bingung, serta merasa malu apabila nantinya mereka mengalami menstruasi pertama. Mereka beranggapan bahwa menstruasi menimbulkan rasa sakit dan menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga mereka takut dan cemas apabila mengalami menstruasi pertama atau *menarche*. Dari data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi *Menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja”

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimental dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi yang dapat dijangkau adalah remaja putri yang berada dikelas IV,V, dan VI yang juga belum mengalami *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja sebanyak 75 siswi.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu sebanyak 75 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-30 bulan Juni 2024. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan instrumen untuk mengukur pengetahuan remaja

awal putri tentang menstruasi adalah kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan teori-teori yang relevan, terdiri dari 15 pertanyaan. Analisa data menggunakan analisis deskriptif dalam penelitian ini mencakup deskripsi karakteristik remaja putri yang belum mengalami *menarche* berdasarkan usia, serta tingkat pengetahuan dan kecemasan mereka sebelum dan setelah intervensi diberikan. Analisis inferensial dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas, yakni penyuluhan kesehatan tentang menstruasi, terhadap variabel terikat, yaitu tingkat pengetahuan dan kecemasan dengan menggunakan teknik analisis non-parametrik *Wilcoxon*. Penelitian ini telah lolos kaji etik melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Stikes Bina Usaha Bali dengan Keterangan Lolos Kaji Etik dengan Nomor: 220/EA/KEPK-BUB 2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
10 Tahun	11	14,7
11 Tahun	43	57,3
12 Tahun	21	28,0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden remaja di SD 1 Kerobokan Kaja sebagian besar berada pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 43 (57,3%) dari 75 responden.

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang *Menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja.

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	1	1,3
Cukup	28	37,3
Kurang	46	61,3
Tingkat Kecemasan		
Tidak cemas	0	0,0
Kecemasan ringan	8	10,7
Kecemasan sedang	23	30,7
Kecemasan Berat	44	58,7

Total	75	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SD 1 Kerobokan Kaja sebelum di berikan penyuluhan tentang menstruasi memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 46 (61,3%) dengan tingkat kecemasan yang dimiliki sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 44 (58,7%) dari 75 responden.

Tabel 3. Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi *Mensrche* Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Menarche di SD 1 Kerobokan Kaja.

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	40	53,3
Cukup	31	41,3
Kurang	4	5,3
Tingkat Kecemasan		
Tidak cemas	0	0,0
Kecemasan ringan	50	66,7
Kecemasan sedang	20	26,7
Kecemasan Berat	5	6,7
Total	75	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SD 1 Kerobokan setelah di berikan penyuluhan tentang menstruasi memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 40 (53,3%) dengan tingkat kecemasan yang dimiliki sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 50 (66,7%) dari 75 responden.

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi *Menarche* di SD 1 Kerobokan.

Variabel		Median	Mean	Z	P-Value
Tingkat Pengetahuan	Pre	3,00	2,60	-7171	0,000
	Post	1,00	1,52		
Tingkat Kecemasan	Pre	4,00	3,48	-6433	0,000
	Post	3,00	2,40		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi sebesar 2,60 dan setelah diberikan intervensi rata-ratanya menjadi 1,52 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 4,00 dan setelah intervensi rata-rata tingkat kecemasan sebesar 3,00 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SD 1 Kerobokan Kaja berusia 11 tahun sebanyak 43 (57,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2024) dengan judul “ Hubungan kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* pada siwi sekolah dasar 1

Karawang” menyatakan bahwa Sebagian besar siswi berada pada usia 11 tahun sebanyak 19 (59,4%). Didukung oleh penelitian Lubis et al., (2022) yang menyatakan dari hasil penelitian yang didapatkan Sebagian besar responden berada pada usia 11-12 tahun sebanyak 27 (50%).

Usia adalah lamanya hidup yang dihitung sejak lahir sampai saat ini. Usia

merupakan periode terhadap pola-pola kehidupan yang baru, semakin bertambahnya umur akan mencapai usia reproduksi (Nazariana, 2017). Tahap perkembangan pada remaja terdiri dari tiga masa antara lain: Masa remaja awal (11-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun), masa remaja lanjut (17-20 tahun). Pada tahap remaja awal akan timbul penyesuaian dengan perubahan - perubahan baik yang terjadi secara fisik maupun emosional. Salah satu perubahan yang terjadi adalah terjadinya menstruasi yang pertama (*menarche*). Jika sebelumnya remaja tidak memahami tentang menstruasi maka akan timbul kecemasan (Dewi & Chasanah, 2023).

2. Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang menstruasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 46 (61.3%) dengan tingkat kecemasan yang dimiliki dengan kategori cemas berat sebanyak 44 (58,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Perestroiks et al., (2021) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang berat sebanyak 15 (50%) sebelum diberikan penyuluhan. Didukung dengan penelitian Puspitasari & Krisnawati, (2022) mengatakan bahawa sebagian besar responden yang memiliki tingkat kecemasan berat memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (Lubis et al., (2022). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni potensi stressor, maturasi individu, penyuluhan dan status ekonomi,

keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan, umur, budaya, aspek positif dan pengetahuan (Dewi & Chasanah, 2023). Kecemasan yang sering dialami oleh siswi yaitu kecemasan ketika mereka menghadapi *menarche*. Hal ini didukung oleh hasil survey di Amerika Serikat tahun 2003 yaitu mengenai prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja mengalami kecemasan *pre menarche* (Perestroiks et al., (2021)

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Puspitasari & Krisnawati, (2022) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri akan berdampak terhadap kesiapan pada remaja putri sehingga remaja putri mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*). Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu dicemaskan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan penyuluhan dari orangtua yang kurang (Rahmawati, 2024). Permulaan menstruasi atau *menarche* mungkin akan menjadi peristiwa yang traumatik bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Reaksi-reaksi psikis yang menyertai datangnya *menarche* untuk anak pertama kalinya yaitu kecewa, takut, panik, sehingga anak seolah akan mengalami trauma genetalis yaitu luka atau syok psikis yang disebabkan oleh pengalaman baru, berkaitan dengan masalah genetalis (alat kandungan) anak yang bersangkutan (Puspitasari & Krisnawati, 2022).

Terlihat dari data yang dipaparkan hampir sebagian besar responden yang belum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai menarche memiliki tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 45 siswi (51,7%).

Dari penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang dialami oleh siswi dikarenakan kurangnya informasi mengenai *menarche* yang diterima oleh siswi sehingga siswi tidak siap dalam menghadapi *menarche* yang mengakibatkan adanya kecemasan.

3. Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang menstruasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 40 (53,3%) dengan tingkat kecemasan yang dimiliki dengan kategori cemas ringan sebanyak 50 (66,7%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian milik (Dewi & Chasanah, 2023) yang mengatakan bahwa kecemasan siswi menurun setelah diberikan penyuluhan tentang *menarche* dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan sebanyak 40 (63,5%) dari 63 responden. Didukung dengan penelitian Puspitasari & Krisnawati, (2022) yang mengatakan bahwa pengetahuan seorang siswi tentang *menarche* akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi *menarche*.

Adanya variasi tentang tingkat kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan karena reaksi penerimaan terhadap menarche yang berbeda antara individu yang satu dengan lainnya (Dianawati et al., 2021). Datangnya menstruasi menimbulkan reaksi positif dan negatif bagi setiap remaja putri. Reaksi positif yang dimiliki remaja putri terhadap menstruasi tidak akan

menyebabkan remaja putri mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan, remaja putri sudah memahami, menghargai dan menerima adanya menarche sebagai tanda kedewasaan seorang wanita (Lubis et al., 2022).

Penyuluhan kesehatan juga dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media leaflet serta diselengi dengan tanya jawab (Utari, 2019). Metode ini memungkinkan siswi tidak hanya pasif menerima informasi tetapi dirangsang untuk berpikir kritis dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti sehingga mudah memahami materi yang diberikan. Hasilnya seperti yang dipaparkan terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan pemberian *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi persepsi siswi (Gunawan et al., 2023). Pengetahuan siswi merupakan domain terpenting untuk terbentuknya perilaku terbuka dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bersifat langgeng. Pengetahuan yang diperoleh sebelumnya juga merupakan faktor yang mempengaruhi penyuluhan kesehatan. Dengan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya maka siswi dapat mengulang kembali pengetahuannya untuk mengatasi rasa cemas (Yunita et al., 2021). Sehingga setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche*, ternyata pengetahuan, sikap, dan perilaku siswi yang ada kaitannya dengan *menarche* telah berubah, yaitu dari yang semula tidak paham menjadi paham, sehingga kecemasan yang timbul berkurang. Dalam hal ini penyuluhan kesehatan yang diberikan, secara jangka pendek ditujukan untuk merubah pengetahuan dan sikap yang salah tentang penerimaan terhadap menstruasi, dan secara jangka panjang ditujukan untuk

merubah perilaku yang salah berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Dianawati et al., 2021). Perubahan tingkat kecemasan pada siswi terjadi dikarenakan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan tentang *menarche* dengan metode ceramah, media power point dan *leaflet*. sehingga siswi dapat memahami informasi yang telah diberikan.. Hal ini dikarenakan adanya pemberian penyuluhan kesehatan tentang *menarche* sehingga pemahaman siswi tentang *menarche* dapat bertambah dan penyuluhan menggunakan media visual yang singkat yang mudah dimengerti oleh siswi (Hanifa & Dewi, 2023).

4. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Menghadapi Menarche di SD 1 Kerobokan Kaja

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menstruasi pada remaja di SD 1 Kerobokan Kaja dengan nilai rata-rata tingkat pengetahuan didapatkan sebelum diberikan intervensi sebesar 3,00 dan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 4,00. Sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat pengetahuan didapatkan sebesar 1,00 dan pada tingkat kecemasan didapatkan rata-rata sebesar 3,00, dengan nilai *p-value* didapatkan sebesar 0,000 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi *menarche* di SD 1 Kerobokan Kaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanifa & Dewi, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri. Didukung oleh penelitian milik Dwi (et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan

kesehatan dengan tingkat kecemasan pada remaja dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar 0,000, teori ini didukung oleh pendapat Puspitasari & Krisnawati, (2022) yang mengatakan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki maka akan semakin berkurang tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi *menarche*.

Pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang *menarche* dapat diberikan melalui penyuluhan kesehatan, sehingga kecemasan remaja putri terhadap *menarche* dapat berkurang atau bahkan tidak ada. Dengan memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menyebabkan perubahan persepsi yang ada pada siswi (Nazariana, 2017). Adanya pemberian informasi yang benar tentang *menarche* melalui penyuluhan dapat mengurangi kecemasan yang merupakan gejala yang sering terjadi pada peristiwa *menarche* dan dengan mengikuti penyuluhan remaja putri akan dapat memahami bahwa *menarche* merupakan peristiwa yang penting bagi dirinya yang menjadi pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi reproduksi (Utari, 2019). Hal ini dapat dilihat pada uraian tabel 3 bahwa hampir sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan berat sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, yaitu sebanyak 44 (58,7%) sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan berkurang menjadi 50 siswi (66,7%) mengalami kecemasan ringan. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikannya penyuluhan kesehatan mengenai menstruasi. Perbedaan kecemasan ini terjadi karena sebelum siswi mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai menstruasi, tingkat pengetahuan mereka mengenai *menarche* masih kurang

(Nazariana, 2017). Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai menarche menimbulkan reaksi negatif tentang menstruasi dimana siswi tidak dapat menerima menstruasi sebagai proses yang alamiah dan wajar sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan (Rahmawati, 2024).

Banyaknya siswi yang mengalami kecemasan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche* sesuai dengan pendapat Stuart dalam Ratna (2022) tentang teorinya yang mengatakan penyebab kecemasan menurut pandangan interpersonal, dimana pandangan individu tersebut mempengaruhi penerimaan atau penolakan dalam menghadapi menarche. Sedangkan, setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai *menarche*, siswi mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini terjadi karena mereka sudah memiliki reaksi positif tentang menstruasi. Dalam hal ini, dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang menarche diharapkan kecemasan yang dialami oleh para responden dalam menghadapi menarche mengalami penurunan (Gunawan et al., 2023). Selain itu, sesuai dengan tujuan penyuluhan kesehatan tentang pembinaan perilaku, yaitu pembinaan yang ditujukan kepada perilaku siswi dalam menghadapi menarche yang sudah sehat dan tidak mengalami kecemasan agar tetap dipertahankan dan dibina supaya lebih baik lagi.

Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa semakin tingginya tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi maka akan semakin berkurang tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi menarche, dikarenakan tingkat pengetahuan merupakan hal yang sangat penting bagi remaja dalam menghadapi suatu perubahan dalam dirinya, seperti menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menstruasi pada remaja di SD 1 Kerobokan Kaja dengan nilai rata-rata tingkat pengetahuan didapatkan sebelum diberikan intervensi sebesar 3,00 dan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 4,00. Sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat pengetahuan didapatkan sebesar 1,00 dan pada tingkat kecemasan didapatkan rata-rata sebesar 3,00, dengan nilai *p-value* didapatkan sebesar 0,000 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan dan kecemasan menghadapi menarche di SD 1 Kerobokan Kaja.

PERNYATAAN KONTRIBUSI

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam memahami hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecemasan yang dialami anak perempuan saat menghadapi menarche. Dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan sumber informasi yang dimiliki remaja, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi tingkat kecemasan mereka, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pendidik, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk meningkatkan literasi kesehatan menstruasi, mengurangi stigma, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja putri dalam menghadapi masa transisi pubertas dengan lebih positif dan percaya diri.

KONFLIK KEPENTINGAN (CONFLICT OF INTEREST)

Peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan yang dapat memengaruhi hasil dan interpretasi penelitian ini mengenai pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi menarche. Penelitian ini dilakukan secara independen tanpa adanya pengaruh dari pihak manapun yang berkepentingan secara finansial maupun non-finansial.

PERNYATAAN SUMBER PENDANAAN (SOURCE OF FUNDING STATEMENTS)

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan dana khusus dari lembaga atau institusi manapun. Semua biaya yang diperlukan untuk pengumpulan dan analisis data ditanggung oleh peneliti sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini. Terima kasih kepada para peserta penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi dengan jujur sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi sebenarnya. edukasi kesehatan reproduksi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. S., & Rosida, L. (2024). The Relationship Between Nutritional Status and Age of Menarche in Female Adolescent at SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(1), 38-49.
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja

Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646-1651.

Dianawati, Eni, Cahyaningtyas, Anindhita Yudha, & Rahmayanti, Yeni Nur. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Neg. *Jurnal Stethoscope*, 2(1)

Fitri, D. E., & Kurnia, E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Persiapan dalam Menghadapi Menarche. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 297-304.

Gunawan, R., Suryawati, N., Indira, I. G. A. A. E., & Darmaputra, I. G. N. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri terhadap Menstruasi dan Menstrual Hygiene di SMP Santo Yoseph Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(11), 90–99.
<https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i11.p15>.

Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4(2018), 91–94.
<https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.563>

Kas, S. R., & Istiqamah, N. F. (2023). Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 2, 17-23.

- Kemenkes. (2019). Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami.
- Lestari, Y. (2023). Penyuluhan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Siswi Smp Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 49-59.
- Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*, 26(1), 270-276.
- Ningrum, A. W., Ristianti, D. H., & Sumarto, S. (2022). *Pemahaman Remaja Terhadap Masa Pubertas Di Smp Integral Pondok Pesantren Hidayatullah Curup* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Nazariana, S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Menstruasi dengan Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche). Universitas Medan Area Medan.
- Pratiwi, D. I., Lestari, A. S., Rudtitasari, A., & Suryani, T. E. (2024). Penyuluhan Persiapan Menarche Pada Remaja Putridi Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1), 86-94.
- Putri, I. H., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). The Relationship between the Role of Parents and the Psychological Readiness of Young Women in Facing Menarche. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 2(5), 753-768.
- Perestroika, G. D., Agustin, R. W., & C, E. B. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Kelas VII SMP N 2 Punggelan Banjarnegara. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1-9.
- Puspitasari, B., & Krisnawati, D. I. (2022). The Correlation between Knowledge and Anxiety Level of Young Women Aged 10-13 Years in Facing Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 95-99.
- Utari. (2019). Pengaruh Pendidikan kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada siswi kelas V SD Negeri 16 Pontianak. *Jurnal Keperawatan*.
- Yunita, F. A., -, H.-, & Yuneta, A. E. N. (2021). Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 55. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.5269>
- Tamba, R. M., Maulani, R. G., & Purba, N. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 700-707.
- Zurizah, Y., & Kurrohman, T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Siswi Kelas 6 SD dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 12(2), 172-179.