

KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Oleh;

Dewi Novita¹⁾, Heni Purwaningsih²⁾, Eko Susilo³⁾

1) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Email; novitad360@gmail.com

2) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Email; bundobian@gmail.com

3) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Email; ekosmrg@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kesiapan dalam menghadapi menarche sangat diperlukan oleh remaja putri untuk mengurangi kebingungan, ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. Hal tersebut dapat diatasi ketika mereka mempunyai pengetahuan tentang menstruasi yang baik yang dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kesiapan dalam menghadapi menarche sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimendengan* rancangan penelitian *one group pre test and post test design*. Populasi penelitian ini siswi SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan sampel 43 siswi dengan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan *dependen t test*.

Hasil : Sebelum diberikan pendidikan kesehatan 100% siswi tidak siap dalam menghadapi *menarche* dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswi dalam kategori siap (90,7%). Ada perbedaan yang bermakna kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, dengan *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$.

Saran : Perlunya peningkatan peran guru dan orang tua dalam pemberian informasi tentang persiapan siswi dalam menghadapi menarche *menarche*

Kata Kunci : Kesiapan Siswi, *Menarche*, Pendidikan Kesehatan

**READINESS TO FACE MENARCHE IN ELEMENTARY STUDENTS
BEFORE AND AFTER GETTING HEALTH EDUCATION**

By;

Dewi Novita¹⁾, Heni Purwaningsih²⁾, Eko Susilo³⁾

1) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Email; novitad360@gmail.com

2) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Email; bundobian@gmail.com

3) Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Email; ekosmrg@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Female adolescents in facing menarche difficulties need to feel ready in overcoming unnecessary fear and anxiety. This can be overcome by getting knowledge about menstruation that can be obtained through health education. This research to find out the differences students readiness in facing menarche before and after getting health education in Genuk State Elementary School, Ungaran District, Semarang Regency

Method: This research used pre-experimental research design with one group pre-test and post-test design. The population of this study was students in Genuk elementary school, Ungaran District, Semarang Regency with the samples of 43 people taken by using total sampling technique. Data analysis used the dependent t test.

Results: All respondents before getting health education were not ready in facing menarche (100.0%) and after getting the health education, most of them were ready (90.7%). There was a significant difference in their readiness after getting health education showed by p value $(0,000) < \alpha (0.05)$.

Suggestion: The need to increase the role of teachers and parents in providing informants about the preparation of students in facing menarche menarche

Keywords : Readiness of Students, Menarche, Health Education

PENDAHULUAN

Masa remaja atau *adolescence* merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. *Adolescence* merupakan tahap kehidupan yang dimulai dengan munculnya tanda-tanda seks sekunder dan diakhiri dengan berhentinya pertumbuhan tubuh, berkisar antara usia 11-19 tahun (Dorland, 2012). Perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan secara fisik maupun perubahan non fisik. Masa remaja dikatakan masa yang paling kritis dibandingkan dengan perkembangan kehidupan lainnya dikarenakan pada masa ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu baik itu perubahan fisik maupun psikologis (Kusmiran, 2011).

Berdasarkan *World Health Organization* tahun 2018, umur remaja berkisar antara 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak remaja Indonesia dengan kejadian lebih awal kurang dari usia 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. Remaja putri yang mengalami *menarche* di Jawa Tengah khususnya Semarang sekitar 0,1% terjadi pada usia 6-8 tahun, 26,3% mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia antara 10-16 tahun, dan 4,5% pada umur 17 tahun ke atas (Kemenkes, 2013).

Reaksi remaja wanita terhadap datangnya haid pertama (*menarche*), yaitu reaksi negatif, ketika muncul menstruasi pertama, seorang individu akan merasa keluhan-keluhan psikologis (sakit kepala, sakit pingga, mual-mual, muntah) maupun kondisi psikologis yang tak stabil (bingung, sedih, stress, cemas, mudah tersinggung, marah emosional). Reaksi-reaksi tersebut kemungkinan bias muncul karena ketidaktahuan remaja tentang perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehidupan seorang remaja wanita dan kurangnya pengetahuan, dimana hal ini bisa disebabkan dari segi fisik dan psikologis remaja yang belum matang, informasi yang kurang dari orang tua menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan takut pada remaja ketika menstruasi pertama tiba (Irmawati, 2011).

Anak yang menghadapi *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik karena mengalami perubahan fisik yang drastis saat pubertas akan menyebabkan pergolakan dan perubahan psikis remaja seperti perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan (Proverawati, A & Misaroh, 2012). Sulistyoningsih menyatakan bahwa sebanyak 46,7% remaja putri di Kabupaten Jember belum memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Sebanyak 70% siswi mengatakan mereka takut bila dalam

waktu dekat akan mengalami *menarche*, 60% mereka tidak tahu apa yang akan dilakukan ketika menstruasi datang, dan 40% siswi belum ada persiapan khusus jika akan mengalami menstruasi. Kuswati dan Handayani juga mengatakan bahwa 20% remaja mempunyai sikap negatif terhadap *menarche* dan mengungkapkan bahwa mereka merasa kotor, memalukan, dan merasa jijik karena mendapati celana yang penuh dengan darah menstruasi, 15% remaja menyatakan sangat setuju dan akan merasa senang jika sampai besar nanti tidak mengalami menstruasi, dan 0,4% mengatakan akan marah jika akan mengalami menstruasi di usia sekarang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mouli (2017) menunjukkan remaja putri di *Low Middle Income Country* (LMIC) sekitar 88,7% berespon negatif dan tidak siap dalam menghadapi *menarche* (Mouli, V.C. dan S.V. Patel., 2017). Informasi utama mengenai menstruasi mereka peroleh dari ibu dan anggota keluarga perempuan lainnya yang belum tentu memberikan informasi yang benar tentang kebingungan yang dialami oleh remaja putri ketika mengalami *menarche*. Pengetahuan yang kurang dan rasa malu yang dialami oleh remaja putri dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang menstruasi sehingga menyebabkan remaja tersebut tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Hal ini juga

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadriyana mengatakan bahwa 63% remaja tidak siap dalam menghadapi *menarche* karena memiliki informasi yang salah tentang menstruasi dan sering mengaitkan menstruasi dengan suatu hal yang negatif (Fadriyana Ningtyas dan Ajiningtyas, 2017).

Ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi. Menurut Lutfiya sebanyak 50% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dan mengatakan tidak siap untuk menghadapi *menarche* (Lutfiya, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah, menyatakan bahwa remaja yang memiliki skor tinggi pada pengetahuan tentang menstruasi juga memiliki skor tinggi pada kesiapan menghadapi *menarche* (Rohmah, Djamar dan Rahayu, 2015). Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri akan mendorong ia untuk mempersiapkan diri dengan datangnya *menarche*.

Informasi yang kurang mengenai *menarche* menyebabkan anak usia sekolah dasar secara psikologis tidak mempersiapkan diri menghadapi *menarche*. Sewaktu *menarche* terjadi seringkali muncul anggapan bahwa segala sesuatu yang keluar dari alat kelamin anak perempuan adalah sesuatu yang kotor,

menjijikan dan noda bagi diri anak perempuan. Oleh karena itu timbul perasaan rendah diri, atau anak perempuan akan merasa sakit-sakitan saat menstruasi sehingga tidak berani keluar rumah. Sehingga informasi sedini mungkin dari lingkungan dan tenaga kesehatan juga dapat membantu remaja tersebut untuk menerima kodratnya atau identitas sebagai perempuan, merasa bahwa *menarche* adalah peristiwa alamiah dan bisa mengurangi sikap negatif remaja dalam menghadapi *menarche* (Handayani dan Rahayu, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah diatas adalah dengan diberikannya pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal (Triwibowo dan Puspahandani, 2015). Pendidikan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan menambah pengetahuan dan informasi tentang menstruasi sehingga dengan bertambahnya pengetahuan mengenai menstruasi diharapkan remaja tersebut menjadi siap untuk menghadapi

menarche (Proverawati, A & Misaroh, 2012).

Pendidikan kesehatan tentang *menarche* kepada anak sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak, sehingga mereka lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*. Pendidikan atau penyuluhan kesehatan di sekolah penting dilakukan, terutama masalah kesehatan reproduksi, dan sebagainya. Hal ini dilakukan karena kemampuan memelihara dan meningkatkan kesehatan harus dikembangkan sedini mungkin, termasuk pada saat masih menjadi murid sekolah (Notoatmodjo, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan kesiapan psikologis remaja menghadapi *menarche* didapatkan hasil bahwa sebelum diberikannya pendidikan kesehatan 95% mengatakan tidak siap untuk mengadapi *menarche* namun setelah diberikannya pendidikan kesehatan sebagian besar responden (90%) sudah siap menghadapi *menarche* (Purnamasari, 2010). Penelitian Shaghira menunjukkan ada pengaruh penyuluhan tentang *menarche* terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI SDN 5 Panjer Kebumen (Shaghira, 2016). Perbedaan dengan penelitian sebelumnya dimana penelitian sebelumnya

meneliti kesiapan psikologis sedangkan peneliti yang akan dilakukan meneliti semua aspek kesiapan. Penelitian yang akan dilakukan juga menggunakan media yang berbeda yaitu audio visual, sementara penelitian sebelumnya menggunakan media *leaflet*.

METODE

Jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre test and post test design*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat dengan populasi sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed*

consent, confidentiality, perlindungan dari resiko dan cedera, *autonomi, beneficence* dan *justice*.

HASIL

Tabel 1; Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Pendidikan Kesehatan

Kesiapan dalam menghadapi <i>Menarche</i>	(f)	(%)
Tidak siap	43	100,0
Siap	0	0,0
Jumlah	43	100,0

Tabel 2; Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah Pendidikan Kesehatan

Kesiapan dalam menghadapi <i>Menarche</i>	(f)	(%)
Tidak siap	4	9,3
Siap	39	90,7
Jumlah	43	100,0

Tabel 4; Perbedaan Kesiapan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Kesiapan dalam menghadapi <i>Menarche</i>	n	Mean	SD	t	p-value
Sesudah	43	10,4419	1,74986	-152,439	0,000
Sesudah	43	15,3953	1,77468		

PEMBAHASAN

Kesiapan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Menarche*

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan seluruh siswa (100,0%) tidak siap dalam menghadapi *menarche*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitkarida (2010) dan Abdullah (2011) yang menunjukkan

sebagian besar (66,7%) remaja putri usia 10-12 tahun tidak siap dalam menghadapi menarche (Fitkarida, 2010) (Abdullah and Elsabagh, 2011). Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menarche cenderung merasa bingung, gelisah, khawatir dan perasaan tidak nyaman. (Sarwono, 2012).

Anak perempuan biasanya akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali (Santrock, 2013). Sayangnya sebagian ibu tidak membicarakan secara terbuka sehingga mengembangkan sikap negatif terhadap *menarche* (Liewellyn-Jones, 2015). Penelitian pada siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh yang menunjukkan komunikasi ibu anak berperan pada kesiapan dalam menghadapi *menarche* (Fajri dan Khairani, 2011). Penelitian di Kwartar State juga menunjukkan orang tua berperan dalam memberikan informasi, sehingga remaja tidak takut dengan *menarche* (Aboyeji, Saidu, Ijaya, Abiodun, Fawole, Adewara, 2015).

Salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kesiapan atau kesiapan (sikap) menerima/ melakukan sesuatu adalah pengetahuan (Fitriani, 2011). Pengetahuan tentang menstruasi seharusnya sudah didapat remaja putri sejak di bangku SD, namun kenyataannya masih jarang sekolah yang memberikan tambahan pelajaran mengenai menstruasi.

Sedangkan di rumah dan lingkungan mereka tinggal mungkin juga tidak banyak informasi terbuka mengenai *menarche* secara benar (Proverawati, A & Misaroh, 2012). Hasil penelitian Novitasari (2018) dan Nurmawati (2018) menunjukkan siswi dengan pengetahuan kurang cenderung tidak siap dalam menghadapi menstruasi pertama (Novitasari et al., 2018) dan pengetahuan berperan dalam pembentukan sikap siswi kaitannya dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* (Nurmawati & Erawantini, 2018).

Remaja yang mempunyai pengetahuan dan informasi yang benar tentang menstruasi akan menyebabkan persepsi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit menerima *menarche* (Budiaty dan Apriastuti., 2012). Informasi tentang *menarche* yang kurang ataupun tidak benar menyebabkan persepsi remaja putri tentang *menarche* akan negatif. Mereka akan merasa malu bertemu dengan orang lain terutama teman saat mengalami *menarche* sehingga mereka cenderung untuk mengurung diri di dalam kamar ataupun di dalam rumah (Anggraini, 2018). Hasil penelitian ini didukung penelitian di Kwartar State yang menunjukkan remaja memiliki respon negatif terhadap *menarche* yang

dialaminya seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir, dan bingung (Aboyeji, Saidu, Ijaya, Abiodun, Fawole, Adewara, 2015).

Faktor lain yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah peran teman sebaya (Yusuf, 2012). Kelompok teman sebaya sangat mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche*. Informasi dari kelompok teman sebaya yang tidak benar menyebabkan persepsi siswa tentang *menarche* akan negatif. Remaja akan merasa malu saat mengalami *menarche* (Yusuf, 2012). Penelitian di SD Muhammadiyah Karangwaru menunjukkan peran teman sebaya berhubungan dengan kesiapan menghadapi *menarche* (Kurniati dan Rokhanawati, 2010). Penelitian di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes menunjukkan remaja putri yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebagian besar mendapatkan informasi tentang *menarche* dari teman sebaya (56,25%) (Jayanti dan Purwanti, 2012).

Kesiapan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Menarche*

Hasil penelitian menunjukkan 90,7% siswi mempunyai kategori siap dalam menghadapi *menarche*. Salah satu faktor

yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja adalah komunikasi ibu-anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Fajri dan Khairani (2011) menunjukkan komunikasi antara ibu dan anak berlangsung efektif meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) (Fajri dan Khairani, 2011). Pendidikan seksualitas informal dalam keluarga biasanya terjalin dalam bentuk komunikasi antara anak dan anggota keluarga lainnya (Lestari dan Purwandari, 2012). Ibu mempunyai peran yang besar dalam menjalin komunikasi dengan anak. Komunikasi ibu-anak berbentuk proses pengiriman dan penerimaan pesan yang berlangsung secara tatap muka disertai adanya niat dimana keduanya berperan sebagai pembicara dan pendengar secara bergantian. Informasi diberikan berupa proses terjadinya menstruasi secara biologis, kebersihan pada saat menstruasi, dukungan emosional dan dukungan psikologis (Aboyeji, Saidu, Ijaya, Abiodun, Fawole, Adewara, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah peran ibu (Santrock, 2013). Peran ibu sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa remaja. Remaja mulai mengenal berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada

tubuh dan jiwanya pertama kali melalui ibu (Sarwono, 2012). Remaja putri akan memberi tahu ibunya saat menstruasi pertama kali (Santrock, 2013). Ibu yang aktif memberikan informasi dan membicarakan secara terbuka akan mengurangi kecemasan bahkan meningkatkan keyakinan mereka *menarche* adalah sesuatu yang menyenangkan yang pada akhirnya mengembangkan sikap positif terhadap menstruasi pertama (Liewellyn-Jones, 2015). Penelitian Anwar dan Febriyati (2017) di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh juga menunjukkan siswi yang siap menghadapi *menarche* lebih banyak pada ibu yang berperan baik (Anwar & Febrianty, 2017).

Hal tersebut ditunjukkan dengan sebagian besar menjawab pada pertanyaan nomor 15 yaitu rasa percaya diri bertambah saat menstruasi datang (58,0%). Bagi wanita, menstruasi adalah hal biasa yang selalu terjadi setiap bulannya. Remaja tetap percaya diri saat menstruasi karena mereka dapat mengaasi masalah yang terjadi saat menstruasi diantaranya menggunakan pakaian yang nyaman, melakukan olah raga ringan, mencatat tanggal menstruasi dan dapat menentukan pembalut yang tepat, sehingga masalah kebocoran, hingga bau yang khas saat menstruasi dapat teratasi yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri

(Liewellyn-Jones, 2015). Faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* diantaranya dukungan keluarga (Ali, M. & Asrori, 2016).

Keluarga atau orang tua dapat memberikan pengalaman dalam menghadapi *menarche*. Informasi atau pemahaman yang benar membuat anak lebih memahami perubahan yang akan dialaminya sehingga siap menghadapi *menarche* (Ali, 2011). Dukungan emosi juga meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan ketakutan remaja putri menghadapi *menarche* (Aboyeji, Saidu, Ijaya, Abiodun, Fawole, Adewara, 2015). Penelitian di SDN 9 Kota Kendari menunjukkan dukungan orang tua berpengaruh dalam kesiapan remaja menghadapi *menarche* (Astutik, 2019). Penelitian Hartatin dkk (2013) di SMP Negeri 4 Parepare menyimpulkan dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* (Hartatin, Hariani dan Hasanuddin, 2013).

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* bisa berwujud positif yang ditunjukkan dengan rasa keikhlasan, percaya diri, tidak takut dan tidak cemas (Fitriani, 2011). Remaja putri yang memandang *menarche* sebagai pengalaman yang menarik, akan merespon atau bertindak secara positif dalam menghadapinya (Maramis, 2019). Remaja

yang mempunyai sikap positif akan senang dan bangga mengalami *menarche* karena mereka menganggap sudah dewasa secara biologis (Suryani, E., & Widiasih, 2012). Penelitian di SMP Negeri 4 Parepare menunjukkan sikap positif meningkatkan kesiapan dalam menghadapi *menarche* (Hartatin, Hariani dan Hasanuddin, 2013). Penelitian di SD Negeri 3 Peuniti Banda Aceh menunjukkan sikap positif berhubungan dengan kesiapan remaja putri menghadapi *menarche* (Anwar & Febrianty, 2017).

Perbedaan Kesiapan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kesiapan dalam menghadapi *menarche* sesudah dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Responden mengalami peningkatan kesiapan dalam menghadapi *menarche* sesudah dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan terjadi pada semua indikator kesiapan psikologi, sebagian pada indikator kesiapan fisik dan tidak terjadi peningkatan pada indikator kesiapan sosial. Peningkatan pada indikator kesiapan fisik paling menonjol pada aspek pemahaman dimana mereka

menyatakan mereka menggali informasi tentang menstruasi dengan menanyakan kepada ibu terutama bagaimana mengatasi mengatasi ketidaknyamanan fisik dan perubahan emosi ketika mengalaminya. Peningkatan pada indikator kesiapan fisik yang paling menonjol yaitu mereka menggali informasi cara mengatasi sakit perut saat menstruasi dan siap jika sekarang mengalami menstruasi meskipun tidak mengalami peningkatan di pernyataan tidak beraktifitas seperti biasa, bila sewaktu-waktu datang menstruasi dan tetap merasa jijik dengan darah menstruasi.

Pemahaman yang benar tentang menstruasi menyebabkan remaja putri tidak akan merasa takut menghadapi *menarche*. Hasil penelitian menunjukkan informasi tentang *menarche* dapat meningkatkan tingkat kesiapan bagi responden, semakin banyak informasi yang di dapat maka tingkat kesiapan psikologis sehingga semakin tinggi kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Pendidikan kesehatan secara langsung sangat berpengaruh pada peningkatan kesiapan psikologis menghadapi *menarche*. Penyuluhan dan bimbingan merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yaitu suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok/masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) nya untuk

mencapai kesehatan optimal (Notoatmodjo, 2015).

Pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan kepada responden adalah sarana dalam pemberian informasi kepada individu atau kelompok tentang hal-hal yang belum diketahui oleh responden. Hal ini dapat memberi pemahaman yang lebih detail dan rinci terkait dengan menstruasi. Setelah responden banyak mengetahui tentang informasi yang mereka tidak tahu sebelumnya maka responden akan terlihat lebih siap jika akan mengalami suatu hal yang baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki seseorang amat penting peranannya dalam menentukan nilai kesehatan terhadapnya. Dengan berbagai informasi kesehatan akan menambah luas pengetahuan dan pemahamannya tentang kesehatan (Suryani, E., & Widiasih, 2012).

Pendidikan kesehatan yang dilakukan peneliti bertujuan untuk membantu mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Dimana dalam mempersiapkan dirinya para remaja putri juga membutuhkan proses dari pembelajaran untuk menjadi lebih siap dalam menghadapi *menarche*. Penelitian eman et al (2011) menunjukkan pendidikan kesehatan berpengaruh pada pengetahuan dan praktek tentang menstruasi di kalangan siswa perempuan

sekolah menengah (Eman Shokry dullah and Eman Elsayed Mohammed Elsabagh, 2011). Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk memengaruhi orang lain sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pengertian tersebut mengandung tiga unsur pendidikan yang meliputi *input* (sasaran dan pelaku pendidikan), *proses* (upaya yang direncanakan), dan *output* (perilaku yang diharapkan). Pendidikan pada dasarnya adalah segala upaya yang terencana untuk memengaruhi, memberikan perlindungan dan bantuan sehingga peserta memiliki kemampuan untuk berperilaku sesuai harapan. Pendidikan dapat juga dikatakan proses pendewasaan pribadi (Notoatmodjo, 2015).

Proses perubahan akan selalu berubah karena individu atau responden dapat menerima atau menolak informasi baru yang dapat merubah anggapan dari responden tersebut. penelitian yang dilakukan Astamawi (2018) menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri prapubertas, dengan *p value* sebesar 0,010 ($\alpha = 0,05$) (Aswitami, 2018). Pendidikan kesehatan juga dilakukan dengan berbagai tahap yaitu yang pertama adalah tahap untuk menumbuhkan kesadaran yang bertujuan

hanya sebatas pemberian informasi. Kemudian tahap kedua adalah bertujuan untuk menjelaskan lebih lanjut. Tahapan yang ketiga adalah edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mengarahkan perilaku yang diinginkan. Dan tahap terakhir yaitu motivasi yang merupakan kelanjutan dari edukasi, dimana pada tahap ini individu mampu mengubah perilaku yang dianjurkan (Maulana, 2012).

Pemilihan media dan metode dalam penyampaian pendidikan kesehatan juga berpengaruh pada daya tarik dan kemudahan responden dalam memahami materi sehingga menjadikan responden mudah menangkap dan memahami materi yang disampaikan serta mudah dalam mengingat materi tersebut. Hal ini membuat responden paham dengan yang dimaksud oleh peneliti. Penggunaan media *menarche visual* dalam penelitian ini telah terbukti dapat meningkatkan efektivitas dalam penerimaan informasi tentang menstruasi yang diberikan. Responden lebih cepat memahami informasi yang diberikan karena mendapatkan informasi secara melihat dan mendengar artinya mereka menggunakan lebih dari satu indera dalam pemanfaatannya. Media *menarche visual* dalam proses pendidikan kesehatan juga menyebabkan proses penyampaian informasi menjadi lebih menarik perhatian sehingga dapat mudah

dipahami dan menyebabkan sasaran tidak lekas bosan. Kenyataan lainnya bahwa media video memiliki durasi yang lebih singkat yaitu berkisar antara 20-40 menit. Hal ini dikaitkan dengan daya ingat manusia dan kekuatan berkonsentrasi yang cukup terbatas antara 15-20 menit sehingga lebih mudah dicerna oleh responden.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kelebihan dari media *menarchevisual* diantaranya lebih efektif (menggabungkan dua media), memberikan pengalaman nyata, lebih cepat mengerti karena mendengar disertai melihat langsung, sehingga tidak hanya membayangkan serta lebih menarik dan menyenangkan karena berupa gambar bergerak. Media video memiliki durasi yang lebih singkat yaitu berkisar antara 20-40 menit. Hal ini dikaitkan dengan daya ingat manusia dan kekuatan berkonsentrasi yang cukup terbatas antara 15-20 menit sehingga penggunaan media ini sangat efektif (Arsyad, 2011).

KESIMPULAN

1. Seluruh siswi (100%) menunjukkan tidak siap menghadap *menarche* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan 90,7% siap menghadapi *menarche* setelah dilakukan pendidikan kesehatan

2. Ada perbedaan kesiapan siswa di SD siswi SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan

Utomo Boyolali, 4(1).

DAFTAR PUSTAKA

- Aboyeji, Saidu, Ijaya, Abiodun, Fawole, Adewara, A. (2015). Menstrual Preparation Among Adolescents in Kwarta State. *Journal Kwarta State : Departement of Obstertrics and Gynaecology. University of Ilorin Teaching Hospital.*
- Ali, M. & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik.* Bumi Aksara.
- Anggraini. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Eksterna Saat Menstruasi Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Awal Di Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga.* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Sarya.
- Anwar, C., & Febrianty, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas 4-6 di SD 3 Peuniti Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine, 3(2), 154.* <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i2.267>
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran.* PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiati dan Apriastuti. (2012). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan anak menghadapi masa pubertas. *Jurnal Kebidanan Estu*
- Eman shokry Abdullah and Eman Elsayed Mohammed Elsabagh, E. shokry A. and E. E. M. (2011). Impact of Health Education Intervention on Knowledge and Practice about Menstruation among Female Secondary School Students in Zagazig City. *Journal of American Science, 11(2), 10–14.* <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016>
- Fajri dan Khairani, dan K. (2011). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh, 10(2), 133–143.* <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.133-143>
- Fitkarida, Y. (2010). *Perbedaan Tingkat Kesiapan Remaja Putri Usia 10-12 Tahun dalam Menghadapi Menarche Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SD N 1 Sucen Kecamatan Gemawang Kabupaten Temanggung.* STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Hartatin, Hariani dan Hasanuddin, H. dan H. (2013). *Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 4 Parepare.* 2, 1–7.
- Jayanti dan Purwanti. (2012). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011. *Bidan Prada:Jurnal Ilmiah Kebidanan, 3(1), 1–14.* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107>

- 415324.004
- Kurniati dan Rokhanawati. (2010). *Hubungan peran teman sebaya dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Karangwaru*. STIKES Aisiyah Yogyakarta.
- Lestari dan Purwandari. (2012). KEMAMPUAN KOMUNIKASI IBU-ANAK TENTANG SEKSUALITAS DITINJAU DARI TINGKAT PENGETAHUAN IBU. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 6, No. 1, 32–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v0i0.4620>
- Liewellyn-Jones. (2015). *Setiap Wanita: Panduan Terlengkap tentang Kesehatan, Kebidanan & Kandungan*. Delapratasa Publishing.
- Maramis. (2019). *Ilmu Perilaku Dalam Pelayanan Kesehatan*. Air langgaUnivvrsity press.
- Maulana. (2012). *Promosi Kesehatan*. EGC.
- Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, N. G. A. P. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di SD Gugus V Mengwi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 101–108. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.11>
- Notoatmodjo. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novitasari, S., Wardani, H. E., & Ariwinanti, D. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sdn Asrikaton 1. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.17977/um044v3i2p131-135>
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1), 10–15.
- Proverawati, A & Misaroh, A. (2012). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Santrock. (2013). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Sarwono, S. W, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. PT. Raja Grafindo Persada.