

## **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche**

Dwi Prasetyaningati<sup>1</sup>, Anita Rahmawati<sup>2\*</sup>, Muarrofah<sup>3</sup>, Ratna Mega Puspita<sup>4</sup>  
<sup>1,2\*,3,4</sup> ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author\* : [anitarahmawati15ugm@gmail.com](mailto:anitarahmawati15ugm@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Menarche* merupakan tahapan penting dalam perkembangan reproduksi perempuan yang sering menimbulkan kecemasan, terutama pada anak yang belum siap secara mental. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kesiapan dan kesejahteraan psikologis anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian adalah siswi kelas III, IV, V, dan VI yang belum mengalami *menarche* sebanyak 31 siswi. Sementara sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas III,IV,V,VI yang belum mengalami *menarche* sebanyak 29 siswi yang diambil menggunakan *simple random sampling*. Variabel *independent* pendidikan kesehatan diukur dengan SAP. Variabel *dependen* tingkat kecemasan menghadapi *menarche* diukur dengan kuesioner HARS. Pengumpulan data *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan alpha 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah cemas sedang 19 responden (65,5%). Tingkat kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah cemas ringan 23 responden (79,3%). Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ , maka  $H_1$  diterima. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

**Kata Kunci** : Pendidikan kesehatan, kecemasan, *menarche*, menstruasi

### ***The Effect of Health Education About Menstruation on The Level of Fear of Facing Menarche***

#### **ABSTRACT**

*Menarche is an important stage in female reproductive development that often causes anxiety, especially in children who are not mentally prepared. High levels of anxiety can affect children's readiness and psychological well-being. This study aims to analyze the effect of health education about menstruation on anxiety levels facing menarche. This study uses quantitative with (one group pre-post test design). The study population was all female students in grades III, IV, V, and VI who had not experienced menarche. 29 female students were taken using simple random sampling. The independent variable of health education is measured by SAP. The dependent variable of anxiety level facing menarche was measured by the HARS questionnaire. Data collection editing, coding, scoring, tabulating and data analysis*

using Wilcoxon Test with alpha 0.05. The results showed that the level of anxiety before being given health education was moderate anxiety 19 respondents (65.5%). The level of anxiety after being given health education is mild anxiety 23 respondents (79.3%). Wilcoxon test results obtained  $p (0.000) < \alpha (0.05)$ , then  $H_1$  is accepted. There is an effect of health education about menstruation on the level of anxiety facing menarche. Suggestion: Teachers are expected to integrate health education about menstruation in natural science lessons to increase students' understanding and reduce anxiety.

**Keywords:** : Health education, anxiety, menarche, menstruation

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi fase penting dalam peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, berlangsung antara usia 10-19 tahun (*World Health Organization, 2022*). Pada periode ini, remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat, termasuk pubertas. Salah satu perubahan utama bagi remaja putri yaitu *menarche*, atau menstruasi pertama, yang menandai kematangan seksual dan fisik (*Adyani et al., 2024*). *Menarche* merupakan proses fisiologis yang normal, banyak remaja putri merasa cemas karena kurangnya pemahaman tentang perubahan fisik yang akan dialami dan cara menghadapinya. Kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan rasa takut yang berlebihan terhadap menstruasi. Tidak hanya terkait dengan kejadian fisik, seperti keluarnya darah yang menodai seragam, tetapi juga memicu rasa minder dan malu. Remaja putri mengalami penurunan rasa percaya diri yang mengarah pada perilaku menghindar, seperti bolos sekolah, karena takut menghadapi situasi sosial dan pandangan negatif dari lingkungan sekitar. Hal ini pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademis dan perkembangan sosial mereka, menghambat proses pertumbuhan emosional yang penting selama masa remaja (*Delima et al., 2020*).

Data dari *World Health Organization (WHO)*, lebih dari 2 miliar orang mengalami kecemasan, dengan sekitar 3,6% dari populasi menderita kecemasan menjelang *menarche*. Di Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mengalami masalah terkait pubertas, termasuk kecemasan. Sementara itu, di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa 49,1% remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas, termasuk *menarche* (*Suyanti et al., 2022*). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2021) kementerian kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa usia menstruasi rata-rata di Indonesia adalah 13 tahun dengan 20% responden mengalami menstruasi lebih awal, yaitu kurang dari 9 tahun, dan sekitar 37,5% anak Indonesia mengalami menstruasi pada usia 13-14 tahun. Di Provinsi Jawa Timur, data tertinggi menunjukkan bahwa 79% remaja putri mengalami kecemasan menjelang *menarche*. Dan data menunjukkan 36,5% mengalami menstruasi pada usia 13-14 tahun, 2,3% pada usia 9-10 tahun, dan 0,1% pada usia 6-8 tahun (*Dinas Kesehatan Provinsi, 2022*). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 23 Oktober 2024 di SDN Kepanjen 1 Jombang, melalui wawancara dengan 10 anak, diperoleh hasil bahwa 2 anak (20%) mengalami kecemasan ringan, 3 anak (30%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 anak (40%) mengalami kecemasan berat. Dari data studi pendahuluan tersebut,

terlihat bahwa 9 anak (90%) mengalami kecemasan, sedangkan 1 anak (10%) tidak mengalami kecemasan.

Faktor penyebab kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, sikap, dan pengetahuan tentang menstruasi. Remaja yang tidak memahami *menarche* cenderung merasa kaget dan takut saat haid pertama tiba, yang menimbulkan kecemasan (Ivanna & Suwardi, 2022). Ketidaktahuan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi serta kondisi fisik dan psikologis yang belum matang. Di sisi lain, faktor eksternal, terutama kurangnya pendidikan dan dukungan dari orang tua, juga berpengaruh. Jika orang tua tidak memberikan penjelasan yang memadai, remaja akan merasa bingung dan takut saat menstruasi pertama datang. Dampak dari kecemasan ini signifikan, di mana remaja putri dapat mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala dan sakit pinggang, serta masalah emosional seperti kebingungan, kesedihan, mudah tersinggung, dan kemarahan. Semua ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik remaja dalam menghadapi fase penting perkembangan mereka (Mardiana, 2024).

Penanganan untuk mengatasi kecemasan pada *menarche* salah satunya adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* (Yunike & Agustin, 2023). Pendidikan kesehatan yang menyeluruh tentang cara menghadapi menstruasi dengan benar akan membantu remaja perempuan mempersiapkan diri untuk *menarche*. Saat mereka menghadapi *menarche*, pendidikan tersebut membantu mereka secara mental dan fisik. (Febriani, 2024) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat membantu remaja putri belajar tentang meningkatkan menstruasi mereka dan mengubah pandangan mereka tentang *menarche* menjadi positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitria & Mawardika, 2023). Oleh karena itu, berdasarkan pembahasan dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang".

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pra eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post tes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas III, IV, V,VI yang belum mengalami *menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang yang berjumlah 31 siswa.. Sementara sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas III, IV,V,VI yang belum mengalami *menarche* yang berjumlah 29 siswi. Teknik samplingnya menggunakan *simple random Sampling*. Variabel *independentnya* adalah Pendidikan Kesehatan. Sementara variabel *dependentnya* pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini untuk variabel Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), sementara instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi *menarche* dengan menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdapat 14 item dan leaflet. Teknik pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

### C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n=29)

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	9 tahun	4	13.8
2	10 tahun	11	37.9
3	11 tahun	8	27.6
4	12 tahun	6	20.7
Jumlah		29	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berusia 10 tahun sebanyak 11 responden (37%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas (n=29)

No	Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	III	7	24.1
2	IV	7	24.1
3	V	7	24.1
4	VI	8	27.1
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden kelas VI sebanyak 8 responden (27.1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan (n=29)

No	Kategori kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak cemas	1	3.4
2	Cemas ringan	7	24.1
3	Cemas sedang	19	65.5
4	Cemas berat	2	6.9
5	Cemas berat sekali	0	0
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi seluruh responden dikategorikan cemas sedang sebanyak 19 responden (65.5%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (n=29)

No	Kategori kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak cemas	6	20.7
2	Cemas ringan	23	79.3
3	Cemas sedang	0	0
4	Cemas berat	0	0
5	Cemas berat sekali	0	0
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi seluruh responden dikategorikan cemas ringan sebanyak 23 responden (79.3%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche (n=29)

Kecemasan Pre	Kecemasan Post										Total	
	Tidak cemas		Cemas ringan		Cemas sedang		Cemas berat		Cemas berat sekali		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
1. Tidak Cemas	1	3,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3,4
2. Cemas Ringan	4	13,3	3	10,3	0	0	0	0	0	0	7	24,1
3. Cemas Sedang	1	3,4	18	62,1	0	0	0	0	0	0	19	65,5
4. Cemas Berat	0	0	2	6,9	0	0	0	0	0	0	2	6,9
5. Cemas Berat Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	6	20,7	23	79,3	0	0	0	0	0	0	29	100

Hasil uji *wilcoxon* nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$

Tabel 5 Menunjukkan bahwa dari 29 responden mengalami tingkat kecemasan yang lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan *menarche*. Tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan tidak cemas 1 (3,4%), cemas ringan 7 (24,1), cemas sedang 19 (65,5%), cemas berat 2 (6,9%), dan cemas berat sekali 0 (0%). Tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan tidak cemas 6 (20,7), cemas ringan 23 (79,3), cemas berat 0 (0%), dan cemas berat sekali 0 (0%). Hasil uji statistik *Wilcoxon* pada SPSS diperoleh nilai signifikan atau nilai probabilitas 0,000 jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ). Maka  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang.

#### D. PEMBAHASAN

##### 1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada siswi di SDN Kepanjen 1 Jombang sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 19 responden (65,5%). Peneliti beropini saat dilakukan pemeriksaan HARS rata-rata responden menunjukkan adanya tingkat kecemasan sedang. Responden cenderung mengalami ketegangan, ketakutan dan gejala kardiovaskuler. Kondisi ini mencerminkan hambatan dalam mengelola stres dan emosi, terutama saat menghadapi *menarche*. Responden seringkali menunjukkan ketidaksiapan dengan mudah menyerah, kesulitan untuk fokus, dan bergantung pada bantuan orang lain. Hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam kemampuan menghadapi situasi baru secara mandiri serta perlunya dukungan untuk mengatasi kecemasan yang muncul pada masa transisi ini. Menurut Zola *et al.*, (2021) kecemasan yang dialami individu pada masa transisi biologis seperti *menarche* disebabkan oleh keterbatasan kemampuan individu dalam mengelola stres, emosi, dan situasi baru secara mandiri. Tingkat kecemasan yang sedang hingga berat, seperti ketegangan,

ketakutan, dan gejala fisik (misalnya gejala kardiovaskular), mencerminkan kurangnya kesiapan psikologis individu dalam menghadapi perubahan besar dalam hidupnya. Ketidaksiapan ini sering kali diwujudkan melalui perilaku menyerah, kesulitan berkonsentrasi, dan ketergantungan pada dukungan eksternal. Oleh karena itu, dukungan sosial dan edukasi yang memadai berperan penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan membangun kemandirian dalam menghadapi transisi seperti *menarche*.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SD adalah usia. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya berusia 10 tahun sebanyak 11 responden (37,9%). Peneliti beropini bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi *menarche*, dimana usia 10 tahun cenderung mengalami kecemasan menghadapi *menarche* karena pada usia tersebut sebagian besar anak belum sepenuhnya matang secara emosional dan kognitif untuk memahami dan menerima perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Anak usia 10 tahun mungkin masih berada dalam tahap awal perkembangan pubertas, sehingga lebih rentan terhadap perasaan takut dan bingung terhadap hal-hal yang belum mereka pahami. Menurut Marinda (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek yang berpengaruh dalam tingkat kecemasan yang menunjukkan adanya perbedaan antara usia 10 tahun dan 12 tahun yang mana adanya perbedaan dalam tingkat kematangan kognitif, emosional, dan kemampuan mengelola informasi. Secara emosional anak usia 12 tahun umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dirinya dan lingkungan sosialnya, secara psikologis mereka lebih siap menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama pubertas karena sudah memiliki keterampilan untuk mencari informasi, berdiskusi dengan teman sebaya, atau meminta dukungan dari orang dewasa. Sebaliknya, anak usia 10 tahun, yang cenderung lebih tergantung pada orang tua atau guru, mereka merasa lebih cemas ketika tidak mendapatkan informasi atau dukungan yang cukup.

## 2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada siswi di SDN Kepanjen 1 Jombang sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden mengalami cemas sedang dengan persentase sebanyak 23 responden (79,3%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari sebelumnya mengalami cemas sedang dan cemas berat menjadi cemas ringan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi pada siswi di SDN Kepanjen 1 Jombang. Peneliti beropini bahwa 23 siswi yang sebelumnya mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat telah melakukan pengisian kuesioner sebanyak dua kali dengan durasi masing-masing 60 menit. Dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner HARS, kecemasan siswi menurun dari tingkat sedang atau berat menjadi ringan yaitu (penurunan pada ketegangan, ketakutan, dan gejala kardiovaskuler) setelah diberikan program pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Siswi yang awalnya merasa cemas sedang dan berat sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai apa yang akan terjadi saat *menarche*, seperti perubahan fisik yang tidak terduga atau emosi yang sulit dikendalikan. Ketidaktahuan ini menciptakan rasa takut dan stres yang berlebihan. Namun, melalui program edukasi ini, siswi diperkenalkan

pada fakta bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal, sehingga mereka merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi perubahan tersebut. Rachmawati & Astuti, (2024) menjelaskan bahwa kecemasan pada remaja sering kali dipengaruhi oleh kurangnya informasi dan ketidakpastian tentang perubahan yang mereka alami, seperti *menarche*. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang awalnya berada pada tingkat sedang hingga berat dapat berkurang melalui intervensi berupa pemberian edukasi yang relevan dan terarah. Hal ini dapat dijelaskan bahwa Edukasi yang relevan dan terarah membantu siswi memahami bahwa *menarche* adalah proses biologis normal, sehingga mereka dapat mengubah persepsi terhadap situasi tersebut dari ancaman menjadi sesuatu yang dapat dikelola. Edukasi yang relevan dan terarah berperan penting dalam memberikan pemahaman yang lebih baik sekaligus meningkatkan rasa percaya diri, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Dengan stimulasi edukasi yang konsisten, kecemasan bukanlah kondisi permanen, melainkan dapat dikelola dan diperbaiki.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SD adalah tingkat kelas. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya kelas VI sebanyak 8 responden (27,1%). Menurut peneliti, tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh tingkat kelas. Pada kelas 5, kecemasan siswi biasanya lebih rendah dibandingkan dengan kelas 3 dan 4, karena pada kelas 5, mereka mulai memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perubahan tubuh dan lebih mampu mengelola emosi. Siswi kelas 3 dan 4 cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya pemahaman dan rasa takut terhadap hal-hal yang tidak diketahui, seperti proses menstruasi. Sementara itu, pada kelas 6, meskipun sebagian siswi mungkin masih merasakan sedikit kecemasan, mereka umumnya sudah lebih siap menghadapi *menarche*. Meskipun ada sedikit kecemasan, perasaan tersebut tidak menghalangi kesiapan mereka secara mental dan emosional, karena mereka sudah siap menghadapi perubahan tersebut. Siswi kelas 6, yang telah memperoleh informasi yang cukup, merasa lebih siap menghadapi *menarche* karena mereka tahu bahwa perubahan ini adalah bagian dari proses alami yang terjadi pada semua perempuan. Menurut Erikson (2010) menjelaskan bahwa teori perkembangan sosial-emosional pada usia ini, anak-anak mulai mengembangkan rasa percaya diri dan kematangan emosional yang mempengaruhi bagaimana mereka mengelola stres dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit kecemasan, namun siswi kelas 6 sudah berada pada tahap yang tepat untuk menghadapi *menarche* dengan kesiapan yang lebih besar

### 3. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang yang mengalami tingkat kecemasan kategori cemas berat 2 responden (6,9%), tingkat kecemasan kategori cemas sedang 19 responden (65,5%), tingkat kecemasan kategori cemas ringan 7 responden (24,1%) responden, dan tingkat kecemasan kategori tidak cemas 1 responden (3,4%). Kemudian setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* kategori cemas sedang 23 responden (79,3%) dan tingkat kecemasan menghadapi *menarche* kategori tidak cemas 6 responden (20,7%). Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*

pada SPSS diperoleh nilai signifikan atau nilai probabilitas 0,000 jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ). Maka  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang. Peneliti beropini bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi yang diberikan kepada siswi di SDN Kepanjen 1 Jombang memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), rata-rata responden mengalami kecemasan yang tinggi, seperti ketegangan, ketakutan, gejala kardiovaskuler merasa takut menghadapi perubahan fisik, merasa tidak siap menghadapi *menarche*. dan terdapat perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi secara terstruktur. Perubahan tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, seperti rasa tegang, ketakutan, dan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang menstruasi dapat diterapkan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan pemahaman mereka mengenai proses menstruasi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pendidikan tentang menstruasi ini dapat diterapkan untuk membantu siswi menghadapi *menarche* dengan lebih percaya diri dan tenang. Selain itu, pendidikan ini juga berperan sebagai bentuk dukungan psikologis yang membantu siswi mengatasi rasa takut dan cemas berlebih yang kerap muncul sebelum *menarche*. Pendidikan tentang menstruasi bukan hanya membantu menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun kesadaran dan kemandirian siswi dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Peneliti juga berpendapat bahwa salah satu manfaat dari pendidikan ini adalah meningkatkan kemampuan siswi dalam mengelola emosi dan rasa percaya diri saat menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mendapatkan pendidikan yang memadai, baik dari guru maupun orang tua, akan memiliki perkembangan emosi dan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, siswi yang tidak mendapatkan kesempatan untuk menerima pendidikan tentang menstruasi cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dan kurang siap menghadapi *menarche*. Oleh karena itu, pendidikan tentang menstruasi di sekolah, yang didukung oleh peran keluarga, sangat penting untuk meningkatkan kesiapan mental dan fisik siswi dalam menghadapi *menarche*. Menurut Febriani (2024) bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja. Dalam proses pemberian pendidikan kesehatan, remaja diberikan informasi yang komprehensif tentang perubahan biologis, strategi mengelola emosi dan, rasa percaya diri yang berkaitan dengan *menarche*. Pendidikan ini membantu anak memahami proses menstruasi secara ilmiah, sehingga mereka dapat mengembangkan kesiapan emosional dan mental untuk menghadapi perubahan tersebut. Siswi yang mengikuti pendidikan kesehatan tentang menstruasi cenderung menunjukkan peningkatan pemahaman dan rasa percaya diri, sehingga lebih siap menghadapi *menarche* dengan sikap yang positif dan tenang.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SD adalah tingkat kelas. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir

setengahnya kelas VI sebanyak 8 responden (27,1%). Peneliti beropini bahwa tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh tingkat kelas. Pada kelas 5, kecemasan siswi biasanya lebih rendah dibandingkan dengan kelas 3 dan 4, karena pada kelas 5, mereka mulai memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perubahan tubuh dan lebih mampu mengelola emosi. Siswi kelas 3 dan 4 cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya pemahaman dan rasa takut terhadap hal-hal yang tidak diketahui, seperti proses menstruasi. Sementara itu, pada kelas 6, meskipun sebagian siswi mungkin masih merasakan sedikit kecemasan, mereka umumnya sudah lebih siap menghadapi *menarche*. Meskipun ada sedikit kecemasan, perasaan tersebut tidak menghalangi kesiapan mereka secara mental dan emosional, karena mereka sudah siap menghadapi perubahan tersebut. Siswi kelas 6, yang telah memperoleh informasi yang cukup, merasa lebih siap menghadapi *menarche* karena mereka tahu bahwa perubahan ini adalah bagian dari proses alami yang terjadi pada semua perempuan. Menurut Erikson (2010) menjelaskan bahwa teori perkembangan sosial-emosional pada usia ini, anak-anak mulai mengembangkan rasa percaya diri dan kematangan emosional yang mempengaruhi bagaimana mereka mengelola stres dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit kecemasan, namun siswi kelas 6 sudah berada pada tahap yang tepat untuk menghadapi *menarche* dengan kesiapan yang lebih besar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Djenaan *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa dari 15 siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, terdapat 8 responden (53.3%) remaja yang mengalami tingkat kecemasan berat terhadap *menarche*, dan 4 responden (26.%) remaja mengalami tingkat kecemasan sedang dan cemas berat sekali terdapat 3 responden (20.0%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, tingkat kecemasan remaja mengalami penurunan signifikan, dengan 7 responden (46.7%) remaja menunjukkan kecemasan ringan, sementara 7 responden (46.7%) remaja menunjukkan kecemasan sedang dan 1 responden (6.7%) menunjukkan kecemasan berat. Beberapa remaja yang masih menunjukkan tingkat kecemasan sedang setelah pendidikan ini kemungkinan disebabkan oleh faktor pribadi seperti ketidakyakinan diri atau kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Berdasarkan pengujian menggunakan SPSS, diperoleh hasil  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi dan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hanifa & Dewi, (2023) yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*." Penelitian tersebut menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berbasis metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Tujuan utamanya adalah menganalisis pengaruh pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui kuesioner awal (*pre-test*) dan setelahnya melalui kuesioner lanjutan (*post-test*). Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan peningkatan signifikan pada subjek dengan pengetahuan baik, dari 31 orang (55,36%) menjadi 54 orang (96,43%) setelah intervensi pendidikan kesehatan. Nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 ( $< 0,05$ )

menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan secara nyata meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Suriati & Ilmawati, (2019) yang mengungkapkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menstruasi, dari 31 siswi terdapat 3 responden (9,1%) yang mengalami tingkat kecemasan panik terhadap *menarche*, 17 responden (54,8%) berada pada tingkat kecemasan berat, 8 responden (25,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 3 responden (9,7%) mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi, terjadi penurunan kecemasan secara signifikan, di mana 16 responden (51,76%) tidak lagi merasakan kecemasan, 10 responden (32,3%) mengalami kecemasan ringan, dan hanya 1 responden (3,2%) yang masih berada pada tingkat kecemasan berat. Berdasarkan hasil analisis, tingkat kecemasan para responden menunjukkan penurunan drastis setelah diberikan pendidikan kesehatan, bahkan 51,76% dari mereka menjadi tidak cemas sama sekali. Uji statistik dengan SPSS menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 (< 0,05), yang membuktikan adanya pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*.

## E. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menstruasi di SDN Kepanjen 1 Jombang sebagian besar responden mengalami cemas sedang. Tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi di SDN Kepanjen 1 Jombang sebagian besar responden mengalami cemas ringan. Jadi ada pengaruh antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SDN Kepanjen 1 Jombang.

### 2. Saran

Untuk itu disarankan bagi guru SD dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam yang membahas tentang sistem reproduksi. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi perempuan tentang *menarche*, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Dan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap berbagai aspek psikologis lainnya, Penelitian juga dapat dikembangkan dengan membandingkan efektivitas metode pendidikan kesehatan, seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, atau media digital, dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah dasar.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Fannanah, M., & Realita, F. (2024). *Factors That Influence The Decrease In Age At Menarche : Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Usia Menarche : Literature Review*. 7(May), 0–10. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v7>
- Audyta, E. M. A. (2024). *Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali ( Menarche ) Pada Siswi Mi Muslimat Nu Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali ( Menarche )*

*Pada Siswi Mi Muslimat Nu.*

- Delima, M., Andriani, Y., & Lestari, T. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(2), 97–104. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i2.1617>
- Erikson, E. H. (2010). *Childhood And Society*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Febriani. (2024). *Medic Nutricia* 2024,. 7(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Frischa Ellyanti Djenaan, Merry H. Rimpoporok, & Sri Wahyuni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Di Sd Negeri 25 Manado. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 94–104. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>
- 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>
- Ivanna, M. J., & Junita Suwardi, A. (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>
- Mardiana, M. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Siswi Sekolah Dasar Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Menarke. 1(1), 1–7.
- Marinda, L. (2020). Kognitif Dan Problematika. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152.
- Qoni' Fitria, A., & Mawardika, T. (2023). Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Menghadapi Menarche Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 20–32. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.978>
- Rachmawati, A. A., & Astuti, A. M. (2024). *Sd Negeri Pajang Iii Surakarta*. 5(September), 8154–8160.
- Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *Jkep*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>
- Suriati, I., & Ilmawati, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche. *Voice Of Midwifery*, 9(2), 877–884. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i2.11>
- Suyanti, S., 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 (Bemj)*, 5(2), 53–61. <https://doi.org/10.54100/bemj.v5i2.69>
- Yunike, T. H., & Agustin, W. R. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi Tentang Menarche (Menstruasi Pertama) Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 3(4). [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3896/1/Naspub Tentika.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3896/1/Naspub%20Tentika.pdf)