

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 8, 2025

Revised: May, 19, 2025

Available: May, 19, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis : Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

Abstract

Background: Menarche is the first menstruation experienced by a woman. Anxiety about menarche can occur because young women do not know the steps to take when they menstruate. Through the health education provided, it is hoped that individuals, families, and communities can experience changes in the way they think, act, and behave so that they can help overcome existing problems.

Purpose: To determine whether there is an influence of health education about menstruation on the level of anxiety of female students facing menarche.

Methods: Quantitative research with Pre-experimental Design research design and One Group Pretest and Posttest design. The sample in this study amounted to 30 female students with a sampling technique using Non-Probability Sampling through the Total Sampling technique. The analysis test used univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test.

Results: Wilcoxon test analysis shows the influence of health education about menstruation in female students on the level of anxiety in facing menarche with a p-value = 0.000, which means p-value <0.05.

Conclusion: There is an influence of health education about menstruation on the level of anxiety in facing menarche in female students.

Keywords: Anxiety; Health Education; Menarche.

Pendahuluan: Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami seorang Perempuan. Kecemasan menghadapi menarche dapat terjadi karena remaja putri tidak mengetahui langkah yang harus diambil saat mengalami menstruasi. Melalui pendidikan kesehatan yang diberikan, diharapkan individu, keluarga, dan masyarakat bisa mengalami perubahan dalam cara berfikir, cara bersikap, dan cara berperilaku sehingga bisa membantu mengatasi masalah yang ada.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh health education tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan siswi menghadapi menarche.

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-experimental Design* dan rancangan *One Group Pretest* dan *Posttest*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswi dengan teknik pengambilan sampling menggunakan Non-Probability Sampling melalui teknik Total Sampling. Uji analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat yang menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Analisis uji *wilcoxon* terdapat pengaruh *health education* tentang menstruasi pada siswi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* dengan $p\text{-value} = 0.000$ yang artinya $p\text{-value} < 0.05$.

Simpulan: Terdapat pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi.

Kata Kunci: Health Education; Kecemasan; Menarche.

PENDAHULUAN

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami seorang perempuan, di mana darah keluar dari alat kelamin sebagai akibat dari peluruhan lapisan dalam rahim (endometrium). Menarche dini terjadi ketika menstruasi pertama berlangsung pada usia di bawah 12 tahun. Secara umum, menarche menandai awal masa pubertas pada anak perempuan, yang biasanya terjadi pada rentang usia 10 hingga 16 tahun (Sobaria & Lestari, 2024).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan rentang usia remaja adalah 10-19 tahun atau dalam istilah asing yaitu adolescence yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Sebesar 25.3% anak perempuan mengalami menarche pada usia menjelang 12 tahun dengan usia menarche termuda usia 9 tahun (World Health Organization, 2021).

Umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12.4 tahun dengan prevalensi 60%, usia 9-10 tahun sebanyak 2.6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30.3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas 13 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menjalani kehidupan sehari – hari remaja tidak lepas dari kecemasan. Kecemasan merupakan respons wajar terhadap suatu ancaman (Palmateer Pennee, 2022). Kecemasan merupakan

gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia menderita kecemasan (World Health Organization, 2022). Selain itu, di Indonesia sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan dengan angka yang mengalami kenaikan 6.8% dari jumlah penduduk Indonesia dan lebih dari 23.000 mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Hasil Risesdas Provinsi Lampung menunjukkan bahwa proporsi riwayat menstruasi dan rata-rata umur pertama kali menstruasi remaja putri adalah 10-19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sustainable Development Programs (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan yang merupakan kesepakatan pembangunan berkelanjutan berdasarkan hak asasi manusia dan kesetaraan. Salah satu target SDGs, yaitu point 3.7 memuat tentang jaminan akses universal terhadap layanan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk keluarga berencana, informasi dan pendidikan, serta integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi dan program nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; Profil Dinas Kesehatan Lampung Tengah, 2022).

Remaja perlu memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi menarche. Kesiapan ini menunjukkan bahwa seseorang telah siap untuk mencapai salah satu tahap

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

kematangan fisik, yaitu datangnya *menarche*. Apabila seorang remaja belum siap, ia mungkin memiliki keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Akibatnya, remaja tersebut cenderung menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengancam yang dapat berujung pada dampak negatif. Sebaliknya, remaja yang telah siap menghadapi *menarche* merasa senang dan bangga karena mereka menganggap diri mereka telah dewasa secara biologis (Maifita & Safitri, 2024).

Apabila masalah kecemasan tidak ditangani maka akan menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur, kesulitan untuk fokus, sering lupa, dan meningkatnya iritabilitas dan mudah marah (Ruskandi, 2021).

Tanda dan gejala *menarche* yang umum dialami meliputi perasaan bingung, gelisah, cemas, dan rasa tidak nyaman yang sering dirasakan oleh seorang wanita saat menghadapi menstruasi pertama. Gejala menjelang menstruasi biasanya memengaruhi hampir seluruh tubuh dan berbagai sistem di dalamnya. Beberapa di antaranya adalah nyeri pada payudara, sakit pinggang, pegal linu, perasaan kembung, munculnya jerawat, serta meningkatnya sensitivitas. Selain itu, perubahan emosional seperti merasa suntuk, marah, dan sedih sering terjadi akibat pelepasan hormon tertentu (Sobaria & Lestari, 2024).

Kecemasan adalah respons yang wajar terhadap adanya ancaman, namun dapat menjadi tidak normal jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman tersebut, muncul tanpa alasan yang jelas, atau bukan sebagai reaksi terhadap perubahan di lingkungan. Misalnya pada kondisi yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Palmateer Pennee, 2022). Kecemasan menghadapi *menarche* dapat terjadi karena remaja putri tidak mengetahui langkah yang harus diambil saat mengalami menstruasi.

Kecemasan ini dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal, seperti tingkat pengetahuan, usia, dan kesiapan diri (penerimaan diri), serta faktor eksternal, termasuk lingkungan sosial budaya dan informasi yang diterima. Salah satu penyebab kecemasan terkait *menarche* adalah sumber informasi. Saat ini, remaja mudah terpengaruh oleh isu-isu yang disebarkan melalui media massa sehingga memengaruhi pengetahuan dan keyakinan mereka. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung tidak merasa cemas karena mereka menganggapnya sebagai hal yang wajar (Nurmaularni & Rahmi, 2023).

Pendidikan kesehatan adalah upaya kegiatan yang dilakukan oleh perawat sebagai salah satu bentuk implementasi keperawatan pada individu, keluarga serta masyarakat guna meningkatkan kemampuan klien memperoleh kesehatan yang optimal. Pendidikan kesehatan sangat penting diberikan oleh perawat untuk mengubah perilaku individu, keluarga serta masyarakat sehingga mencapai perilaku hidup sehat. Melalui pendidikan kesehatan yang diberikan diharapkan individu, keluarga serta masyarakat bisa mengalami perubahan dalam cara berfikir, cara bersikap dan cara berperilaku sehingga bisa membantu mengatasi masalah keperawatan yang ada (Niman, 2020).

Perawat memiliki berbagai peran dalam menangani hal tersebut, di antaranya sebagai penyedia perawatan, pemimpin komunitas, pendidik, pembela hak, dan peneliti. Sebagai tenaga kesehatan yang sering berinteraksi dengan pasien, perawat memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi kesehatan. Edukasi ini mendukung pasien dalam mengambil keputusan yang tepat, karena pengambilan keputusan yang informatif bergantung pada pengetahuan yang dimiliki pasien. Melalui pemahaman yang

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

lebih baik mengenai perawatan dan pilihan pengobatan, pasien menjadi lebih mandiri dalam mengakses pelayanan Kesehatan (Astari, Noviantani, & Pramukti, 2022).

Penelitian sebelumnya yang diberikan pendidikan kesehatan reproduksi menyatakan, 24 dari 40 partisipan belum siap menghadapi *menarche*, sedangkan 16 partisipan lainnya siap. Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, dari jumlah yang sama, sebanyak 35 partisipan menyatakan sudah siap, dan hanya 5 partisipan yang menyatakan belum siap menghadapi *menarche* (Sainah, Hamdayani, & Zalzabila, 2022).

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lainnya menyatakan hasil sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan 12 siswi mengalami kecemasan sedang (54.5%), terdapat 8 siswi mengalami kecemasan ringan (36.4%), dan 2 siswi merasa panik dengan (9.1%). Kemudian, hasil penelitian setelah diberi pendidikan kesehatan kecemasan partisipan menjadi menurun dan bahkan terdapat partisipan yang Tingkat kecemasannya hilang yaitu kecemasan ringan (72.7%) dan tidak ada kecemasan yaitu (27.3%) (Sahirah & Kalsum, 2024).

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan di beberapa SD Lampung Tengah, diperoleh informasi bahwa bahwa tingkat kecemasan di SD Negeri 3 Sari Bakti lebih tinggi dengan 18 siswi yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi *menarche* yang didasari karena kurangnya pengetahuan tentang *menarche*.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Experimental Designs dengan model one group pretest-posttest, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu

kelompok. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari 2025 dan tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri 3 Sari Bakti Lampung Tengah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas III, IV, V, VI di SD Negeri 3 Sari Bakti Lampung Tengah yang belum mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik Sampling Jenuh (total sampling) yaitu seluruh populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Kriteria Penelitian yang digunakan terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi diantaranya yaitu Siswi di SD Negeri 3 Sari Bakti Lampung Tengah, Siswi yang belum mengalami menstruasi, dan siswi yang bersedia menjadi partisipan. Sedangkan kriteria eksklusi adalah Siswi yang tidak hadir selama pelaksanaan *health education* dan siswi yang sudah menstruasi.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian adalah *health education* sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan (pretest) menghadapi *menarche* pada partisipan menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel (Sarwono & Handayani, 2021). Sedangkan analisis bivariat menggunakan statistik Paired T- test, uji ini diterapkan untuk menganalisis pengaruh *health education* terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

HASIL**Tabel 1. Data distribusi frekuensi karakteristik Partisipan (N=30)**

Variabel	Hasil
Usia (Mean±SD)(Rentang)	(10.533±1.1366)(9-13)
9	7(23.3)
10	7(23.3)
11	10(33.3)
12	5(16.7)
13	1(3.3)
Kelas	
3	6(20.0)
4	7(23.3)
5	11(36.7)
6	6(20.0)

Tabel 1. menunjukkan data distribusi frekuensi variabel dalam penelitian ini, dari sebanyak 30 partisipan usia yang belum mengalami *menarche* mayoritas berumur 11 tahun sebanyak 10 orang (33.3%). Selain itu, mayoritas siswa berasal dari kelas 5 sebanyak 11 (36.7%) siswi.

Tabel 2 Pengaruh *Health Education* Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	<i>p-value</i>
Kecemasan (Pre-test)	30	26	35	31.87	1.925	0.000
Kecemasan (Post-test)	30	15	18	16.73	0.944	0.000

Tabel 2. menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan *health education* adalah 31.87 dengan kecemasan minimum 26, maximum 35 dan standar deviasi 1.925. Selain itu rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan *health education* adalah 16.73 dengan kecemasan minimum 15, maximum 18 dan standar deviasi 0.944. Hasil analisis bivariat kedua variabel penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = 0.000 (<0.05), yang artinya ada pengaruh *health education* tentang

menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1. dapat dipahami bahwa dari 30 siswa didapatkan usia yang belum mengalami *menarche* yaitu, 9 tahun sebanyak 7 orang (23.3%), 10 tahun sebanyak 7 orang (23.3%), 11 tahun sebanyak 10 orang (33.3%), 12 tahun sebanyak 5 orang (16.7%), dan 13 tahun ada 1 orang (3.3%).

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

Usia terjadinya *menarche* pada setiap remaja perempuan tidaklah sama karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya (Novita, Purwaningsih, & Susilo, 2020). Ada kecenderungan bahwa saat ini anak mengalami menstruasi pertama pada usia yang lebih muda. Secara nasional, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13-14 tahun, terjadi pada 37.5% remaja perempuan. Namun, ada pula kejadian *menarche* yang lebih awal, yaitu di bawah usia 9 tahun, atau lebih lambat hingga usia 17 tahun.

Usia berkaitan erat dengan tingkat perkembangan dan kemampuan individu dalam menghadapi stres (Stuart, 2016). Semakin dewasa seseorang, biasanya akan lebih mampu mengelola kecemasan dan stres. Sebaliknya, individu yang lebih muda lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dan sulit mengendalikan stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan usia *menarche* dengan tingkat kecemasan pada siswi SMP dengan nilai p value <0.005 (Femmy & Triana Tandiyuk, 2023). Sehingga usia terjadinya *menarche* berbeda-beda setiap anak dan kecemasan bisa terjadi bagi siapapun yang belum siap ataupun belum mengerti apa itu *menarche*.

Tabel 2. menunjukkan hasil penelitian partisipan dengan rata-rata kecemasan sebelum diberikan *health education* adalah 31.87 dengan kecemasan minimum 26, maximum 35 dan standar deviasi 1.925. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan *health education* tentang menstruasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan sebagian besar partisipan mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi *menarche* (Wakano, Dinopawe, Bugis, Nurhidayati, & Gardjalay, 2021). Kecemasan adalah respons yang wajar

terhadap adanya ancaman, namun dapat menjadi tidak normal jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman tersebut, muncul tanpa alasan yang jelas, atau bukan sebagai reaksi terhadap perubahan di lingkungan (Palmateer Pennee, 2022). Kondisi ini akan mengganggu kegiatan sehari-hari remaja putri apabila tidak mengetahui langkah yang harus diambil saat mengalami menstruasi.

Salah satu penyebab kecemasan terkait *menarche* adalah sumber informasi. Saat ini, remaja mudah terpengaruh oleh isu-isu yang disebarkan melalui media massa, yang dapat memengaruhi pengetahuan dan keyakinan mereka. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung tidak merasa cemas karena mereka menganggapnya sebagai hal yang wajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan sedang dengan nilai diberikan pendidikan kesehatan yaitu 74.13 dengan standar deviasi 5.2509 (Dianawati, 2021). Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi, kecemasan pre *menarche* cukup tinggi dengan nilai maksimum 31.87 yang menunjukkan adanya kecemasan sedang yang dialami partisipan. Sehingga diperlukan intervensi salah satunya yaitu pemberian tentang menstruasi, yang dapat memberi pengetahuan kepada para partisipan, agar lebih tahu tentang cara menghadapi *menarche*.

Tabel 2. menunjukkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan *health education* adalah 16.73 dengan kecemasan minimum 15, maximum 18 dan standar deviasi 0.944. Hal ini menunjukkan bahwa *health education* tentang menstruasi memberikan dampak yang positif dalam menurunkan kecemasan pre *menarche*. Kecemasan adalah perasaan subyektif yang berupa ketegangan mental yang mengganggu,

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

sebagai respons umum terhadap ketidakmampuan mengatasi masalah atau kurangnya rasa aman.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, yaitu ada terapi psikofarmaka. Terapi ini menggunakan obat-obatan yang bertujuan memulihkan gangguan pada sinyal penghantar saraf. Kemudian ada terapi somatic, terapi ini diberikan kepada individu yang mengalami keluhan fisik akibat kecemasan berkepanjangan. Selanjutnya ada psikoterapi meliputi beberapa jenis yaitu psikoterapi suportif, pendidikan Kesehatan, dan psikodinamika.

Kecemasan sendiri memiliki tandatandanya yaitu, kekhawatiran, perasaan ragu, takut, perasaan panik, mudah marah, kesulitan dalam berkonsentrasi, sakit kepala, jantung berdebar, merasa gelisah, dan yang terakhir insomnia atau kesulitan tidur (Palmateer Pennee, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan adanya hubungan kecemasan dengan gangguan tidur dengan nilai $p < 0.05$ (Rahman & Pubian, 2020). Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang menggunakan metode yang sama dengan menyatakan bahwa tingkat kecemasan ringan dengan nilai rata-rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 46.31 dengan standar deviasi 5.415 (Dianawati, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, pemberian *health education* tentang menstruasi merupakan salah satu cara untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan siswi sebelum *menarche*, dikarenakan *health education* tentang menstruasi dapat memberikan pengetahuan lebih jelas tentang menstruasi.

Hasil uji statistik *non-parametrik* menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = .000 (< 0.05)$, yang artinya ada pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap

tingkat kecemasan menghadapi *menarche*. Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p\text{-value} 0.000 < 0.05$ sehingga dapat diartikan bahwa pemberian *health education* tentang menstruasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan.

Konsep dasar pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Sharma, 2021).

Pendidikan kesehatan mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Manusia yang sehat dapat melakukan aktivitasnya dengan optimal (Aji, Nugroho, & Rahardjo, 2023). Pendidikan kesehatan lingkungan sekolah dapat dimasukkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau mata pelajaran lainnya yang relevan. Selain itu, dapat dilakukannya melalui program usaha kesehatan sekolah. Pendidikan kesehatan penting untuk menunjang program-program kesehatan yang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan menggunakan metode yang sama menyatakan bahwa pemberian intervensi pendidikan kesehatan memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Dianawati, 2021).

Penurunan tingkat kecemasan pada anak *pra-menarche* setelah menerima *health education* dapat meningkatkan pemahaman tentang *menarche*, hal ini terjadi karena materi yang diberikan sesuai dengan persiapan *menarche*, dan kecemasan berkurang berkat penggunaan

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

media video animasi yang menarik bagi anak-anak sekolah dasar.

Hal ini disebabkan oleh penggunaan media audiovisual yang menggabungkan elemen suara dan gambar, sehingga partisipan tidak hanya mengandalkan pendengaran tetapi juga didukung oleh penglihatan, kombinasi tersebut membantu mempermudah proses mengingat materi yang disampaikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah 31.87, sedangkan nilai rata-rata kecemasan sesudah dilakukan intervensi adalah 16.73. Berdasarkan perhitungan uji statistik *non-parametrik* dapat disimpulkan bahwa pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* dengan *p-value* 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. In *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*.
- Astari, D. W., Noviantani, A., & Pramukti, I. (2022). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator Dengan Pengetahuan Dan Kesadaran Pada Pasien Diabetic Retinopathy. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 71-78.
- Dianawati, E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar.
- Femmy, F., & Triana Tandiayuk, G. I. T. A. (2023). *Hubungan Usia Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smp Frater Makassar* (Doctoral Dissertation, Stik Stella Maris Makassar).

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risikesdas%202018%20Nasional.pdf>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami*. Di akses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/5821018/manajemen-kebersihan-menstruasi-perlu-dipahami/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Angka Gangguan Kecemasan*. Diakses dari: <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku - Terjemahan Tujuan Dan Target Global 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan*. Diakses dari: <https://Sdgs.Bappenas.Go.Id/Website/Wp-Content/Uploads/2021/04/Buku-Saku-Target-Metadata.Pdf>, 1-72.

Maifita, Y., & Safitri, W. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Sdn 11 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. *As-Shiha: Journal Of Medical Research*, 5(1), 1-8.

Niman, S. (2020). *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*. CV Trans Info Media.

Pengaruh *health education* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi

- Novita, D., Purwaningsih, H., & Susilo, E. (2020). Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Sekolah Dasar Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 5(2).
- Nurmaularni, N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Sex Education Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Awal Putri Di Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4186-4193.
- Palmateer Pennee, D. (2022). Benjamin Drew and Samuel Gridley Howe on Race Relations in Early Ontario: Mythologizing and Debunking Canada West's "Moral Superiority". *Journal of Canadian Studies*, 56(1), 99-123.
- Profil Dinas Kesehatan Lampung Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah*. 68. Diakses dari: https://diskes.lampungtenangkab.go.id/upload/dokumen/Profil%20kesehatan%20lampeng%202022%202Mb_6597aa3dc3faf.pdf
- Rahman, A., & Pubian, A. K. (2020). Hubungan kecemasan dengan gangguan tidur pada pasien yang akan menjalani operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1).
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483-492.
- Sahirah, S. S., & Kalsum, U. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Vii Smpn 3 Marang. *Public Health And Medicine Journal*, 2(2), 1-8.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171-176.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. Unisri Press.
- Sharma, M. (2021). *Theoretical foundations of health education and health promotion*. Jones & Bartlett Learning.
- Sobaria, W., & Lestari, N. E. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Sosial dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Sirojul Athfal: The Relationship between Levels of Knowledge and Social Support with Readiness to Face Menarche in School Children at Madrasah Ibtidaiyah Sirojul Athfal. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(2), 1107-1114.
- Stuart, W., S. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing* (1st ed.). Elsevier Inc.
- Wakano, M., Dinopawe, A., Bugis, N., Nurhidayati, S., & Gardjalay, S. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 4 Dobo. *Pasapua Health Journal*, 3(2), 80-85.
- World Health Organization. (2021). *National Health Statistic Reports (Trends and Patterns in Menarche in the United States)*. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054923/>
- World Health Organization. (2022). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Nur Atika Sari*, Dewi Yuliana, Richta Puspita

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nur Atika Sari. *Email: nuratikasari353@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>