



**PERBEDAAN KESIAPAN SISWI KELAS 5 DAN 6 DALAM MENGHADAPI
MENARCHE SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENDIDIKAN
KESEHATAN DI SD NEGERI 01 GENUK KECAMATAN
UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

OLEH :

DEWI NOVITA RAHMA FAUZIANA

NIM. 010116A022

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**PERBEDAAN KESIAPAN SISWI KELAS 5 DAN 6 DALAM MENGHADAPI
MENARCHE SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENDIDIKAN
KESEHATAN DI SD NEGERI 01 GENUK KECAMATAN
UNGERAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**


Disusun oleh :

**DEWI NOVITA RAHMA FAUZIANA
NIM. 010116A022**

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Utama Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Ungaran, Juli 2020

Pembimbing Utama



Ns. Heni Purwaningsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0609088102

PERBEDAAN KESIAPAN SISWI KELAS 5 DAN 6 DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI SD NEGERI 01 GENUK KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG

Dewi Novita Rahma Fauziana*, Heni Purwaningsih**, Eko Susilo***

* Mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

** Dosen Pembimbing Prodi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

e-mail : novitad360@gmail.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.

Tujuan : Mengetahuiperbedaan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 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 kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan sampel sebanyak 43 orang diambil menggunakan teknik *totalsampling*. Analisis data menggunakan *dependen t test*.

Hasil : Responden sebelum diberikan pendidikan kesehatansemuanya tidak siap dalam menghadapi *menarche* (100,0%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar kategori siap (90,7%). Ada perbedaan yang bermakna kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, dengan *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$.

Saran : Sehubungan dengan masih adanya siswi yang belum meningkat kesipannya dalam menghadapi *menarche* maka sebaiknya menambah pemahaman terkait *menarche* melalui tenaga kesehatan dengan aktif melakukan konsultasi.

Kata Kunci : Kesiapan Menghadapi *Menarche*, Pendidikan Kesehatan

Kepustakaan : 39 (2008-2015)

**THE DIFFERENCES IN READINESS OF STUDENTS IN CLASSES 5 AND 6 IN FACING
MENARCHE BEFORE AND AFTER NEEDING HEALTH EDUCATION IN SD NEGERI
01 GENUK, UNGARAN BARAT DISTRICT, SEMARANG REGENCY**

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.

Objective: To find out the differences of fifth and sixth grade students' readiness in facing menarche before and after getting health education in SD Negeri (State Elementary School) 01 Genuk, Ungaran Barat 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 fifth and sixth grade students in SD Negeri 01 Genuk, Ungaran Barat 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) < α (0.05).

Suggestion: Related to the fact that there are still some students who are not ready yet to face menarche, then they need to increase understanding about menarche through health workers by actively consulting.

**Keywords : Readiness to Face Menarche, Health Education
Literatures : 39 (2008-2015)**

PENDAHULUAN

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).

Kejadian penting pada masa pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik pada masa pubertas ini ditandai dengan *menarche*. Remaja perempuan yang belum mendapatkan persiapan yang lebih baik, lebih banyak menampilkan perasaan negatif (takut,

panik, kaget, sedih, marah, bingung, dan merasa direpotkan) dibandingkan perasaan positif saat memasuki *menarche* (Adelia, 2018). Ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi. Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2015). Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri akan mendorong ia untuk mempersiapkan diri dengan datangnya *menarche*.

Pengetahuan tentang *menarche* sangat dibutuhkan oleh calon remaja putri karena dapat berpengaruh pada emosi, fisik, dan perilaku selama menstruasi. Dampak yang dapat ditimbulkan dari kurangnya pengetahuan anak tentang menstruasi dapat menyebabkan tidak siap dalam menghadapi *menarche* selain itu juga berdampak pada permasalahan psikologi dan masalah fisik seperti kurangnya

kebersihan diri (personal hygiene) sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), sebanyak 50,3% remaja putri yang tidak siap menghadapi *menarche* memiliki perilaku yang tidak baik dalam personal hygiene saat menstruasi (Proverawati, 2010). 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 (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 *menarche* kepada anak sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak, sehingga mereka lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche*. Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan dengan beberapa metode diantaranya dengan metode audiovisual dan metode ceramah. Beberapa kelebihan penggunaan media audiovisual, antara lain video menambah suatu dimensi baru dalam pembelajaran, video menyajikan gambar bergerak kepada siswi dan terdapat suara penjelasan gambar yang menyertainya, video dapat menampilkan suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata, pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat (Daryanto, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari tahun 2020 diperoleh data jumlah siswi kelas 5 sebanyak 23 anak dan kelas 6 sebanyak 20 anak. Peneliti juga melakukan kuesioner sederhana terhadap 6 siswi untuk mendapatkan informasi tentang kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Peneliti mendapatkan data 5 siswi belum siap menghadapi *menarche*

(takut dengan menstruasi, menganggap menstruasi merepotkan, bingung menghadapi menstruasi dan belum menanyakan tentang menstruasi kepada ibu). Peneliti juga mendapatkan 2 siswa menyatakan siap menghadapi menstruasi (siap menjadi remaja, menganggap menstruasi lambang kematangan dan siap menghadapi *menarche*). Peneliti juga mendapatkan informasi bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi tentang kesiapan menghadapi *menarche* dari pendidikan dan penyuluhan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre test and post test design* adalah rancangan penelitian yang menggunakan satu kelompok subyek dengan cara melakukan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 3-9 Maret 2020 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner tidak baku. Kuesioner untuk variabel kesiapan menghadapi *menarche* yang terdiri dari 15 pernyataan. Daftar pernyataannya dibuat secara berstruktur dengan bentuk pertanyaan pilihan berganda (*multiple choice questions*). Pilihan jawaban bagi responden yaitu jawaban pernyataan positif “tidak” diberikan skor 0, jawaban “ya” diberikan skor 1, sedangkan jawaban pernyataan positif “tidak” diberikan skor 1, jawaban “ya” diberi skor 0.

Hasil uji validitas yang telah dilakukan pada bulan 5 Maret 2020 di SD Negeri 02 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang terhadap 20 responden. Hasil pengolahan yang data uji validitas diperoleh nilai r hasil antara 0,465-0,922 lebih besar dari nilai r tabel (0,444) artinya semua pernyataan adalah valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai cronbach alpha sebesar 0,957 lebih besar dari nilai yang disyaratkan (0,6) artinya semua pernyataan adalah reliabel. Hasil uji normalitas

data dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* untuk kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh *p value* sebesar 0,124 sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan diperoleh nilai *p value* sebesar 0,113. Artinya semua data adalah berdistribusi normal. Analisa univariat data dihitung dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *independen t test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik

Tabel 1 Karakteristik Siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
10 thn	14	32,6
11 thn	16	37,2
12 thn	13	30,2
Kelas		
Kelas 5	22	51,2
Kelas 6	21	48,8

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebagian besar berumur 11 tahun yaitu sebanyak 16 orang (37,2%) dan duduk di kelas 5 yaitu sebanyak 22 orang (51,2%).

2. Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 2 Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

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

Tabel 2 menunjukkan siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebelum diberikan pendidikan kesehatan semuanya tidak siap dalam menghadapi *Menarche* yaitu sebanyak 43 orang (100,0%).

3. Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 3 Gambaran Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan pada Siswi kelas 5 dan 6

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

Tabel 3 menunjukkan siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar kategori siap dalam menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 39 orang (90,7%).

4. Perbedaan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi *Menarche* sesudah dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan

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

Kesiapan menghadapi <i>Menarche</i>	Mean	SD	t	p v
Sebelum	10,441	1,749	-152,4	0,000
Sesudah	15,395	1,774		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 43 pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebelum diberikan pendidikan kesehatan mempunyai rata-rata skor kesiapan dalam menghadapi *menarche* rata-rata sebesar 10,4419, sedangkan rata-rata skor kesiapan dalam menghadapi *menarche* sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 15,3953. Berdasarkan hasil *paired t test* menunjukkan bahwa *p value* (0,000) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa 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.

PEMBAHASAN

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

Hasil penelitian menunjukkan siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebelum diberikan pendidikan kesehatan semuanya (100,0%) tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 43 orang. Hasil penelitian ini mendukung penelitian di SD Negeri 1 Sucen Kecamatan Gemawang Kabupaten Temanggung menunjukkan remaja putri usia 10-12 tahun mempunyai tingkat kesiapan dalam menghadapi *menarche* sebagian dalam kategori tidak siap (66,7%) (Fitkarida, 2010). Namun demikian hasil penelitian tersebut tidak didukung penelitian di SMP N 1 Ngemplak Boyolali yang menunjukkan remaja yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 17,9% (Rindawati, N., 2014). Penelitian di *Female Secondary School Zagazig City* juga menunjukkan menunjukkan remaja yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 43,33% (Abdullah and Elsabagh, 2011).

Responden tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu pada indikator kesiapan psikologi dimana paling rendah pada aspek pemahaman yang ditunjukkan dengan sebagian besar menjawab pada pertanyaan nomor 1 yaitu tidak menanyakan tentang menstruasi kepada ibu atau orang tua mereka (95,0%). Remaja yang kurang siap menghadapi *menarche* biasanya kurang dalam menggali informasi yang dibutuhkan terkait *menarche* dari berbagai sumber. Salah satu sumber informasi tentang *menarche* yang diterima remaja putri dapat diperoleh dari orangtua. Remaja masih banyak yang tidak menggali informasi terkait dengan *menarche* dari orang tua misalnya waktu dan lamanya, tempat keluarnya darah dari alat kelamin yang disertai dengan nyeri pada perut terkadang hingga ke pinggang (Yusuf, 2012). Hal tersebut menyebabkan mereka tidak

mendapatkan informasi yang cukup tentang perubahan masa-masa remaja termasuk *menarche* sehingga mereka cenderung untuk bersikap negatif (Al-Mighwar, 2013). Salam satu faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi *menarche* diantaranya dukungan darai lingkungan khususnya keluarga (Ali, 2011).

Peran dan dukungan keluarga sangat penting bagi anggota keluarga yang sedang mengalami masalah kesehatan. Keluarga atau orang tua diharapkan mampu memberikan pengalaman kepada anak dalam berbagai bidang kehidupan sehingga anak memiliki informasi yang banyak dalam menghadapi *menarche* (Ali, 2011). Hal ini didukung oleh penelitian di SD Negeri Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo yang menunjukkan dukungan informasi dari orang tua berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri tersebut dalam menghadapi menstruasi (Prasetyo, 2016). Penelitian di SMP Negeri 1 Kawangkoan juga menunjukkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* memerlukan dukungan dari orang tua (Salangka, Rompas dan Regar, 2018). Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya tersebut orang tua terutama ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut untuk mengalami perkembangan terutama pada remaja putri yaitu dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*).

2. Kesiapan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SD Negeri 01 Genuk Barat Kabupaten Semarang

Hasil penelitian menunjukkan siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri 01 Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sesudah diberikan pendidikan kesehatan kategori siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 39 orang (90,7%). Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban dari semua indikator yang digunakan untuk mengukur kesiapan dalam menghadapi *menarche* dalam penelitian ini.

Responden yang siap dalam menghadapi *menarche* pada indikator kesiapan

psikologi paling tinggi pada aspek pemahaman. Hal tersebut ditunjukkan dengan sebagian besar menjawab pada pertanyaan nomor 2 yaitu mempersiapkan diri dengan mencari informasi tentang menstruasi (100,0%). Remaja mempunyai sifat yang dinamis dan kreatif sehingga mereka aktif menggali informasi terutama dalam hal perkembangan masa pubertas (Al-Mighwar, 2013). Informasi yang dimiliki remaja tentang *menarche* dapat diperoleh dari keluarga hingga kelompok teman sebaya. Jika peristiwa *menarche* tersebut disertai dengan informasi-informasi yang benar maka remaja akan lebih siap dalam menghadapinya (Suryani, dan Widyasih, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi *menarche* pada remaja adalah komunikasi ibu-anak.

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). Penelitian di SMP Muhammadiyah Banda Aceh menunjukkan komunikasi antara ibu dan anak berlangsung efektif meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) (Fajri dan Khairani, 2011).

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

Berdasarkan hasil *Paired t Test* menunjukkan bahwa p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa 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. 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., & Widyasih, 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*. 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. 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 audiovisual 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).

Beberapa penelitian mendukung hasil penelitian ini diantaranya penelitian yang dilakukan di Sd Gugus V Mengwi yang menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri prapubertas, dengan *p value* sebesar 0,010 ($\alpha = 0,05$) (Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, 2018). Penelitian di Kota Zagazig menunjukkan pendidikan kesehatan berpengaruh pada pengetahuan dan praktek tentang menstruasi di kalangan siswa perempuan sekolah menengah (Eman Shokry Abdullah and Eman Elsayed Mohammed Elsabagh, 2011). Penelitian di mesir juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan tentang menstruasi sehingga meningkatkan kesiapan dapat meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menstruasi (El-Mowafy, Mohamed Moussa, & El-Ezaby, 2014).

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan bahwa data yang dikumpulkan hanya bersifat pengakuan responden, lebih maksimal bila disertai dengan wawancara langsung dengan responden dan observasi langsung. Peneliti juga kurangnya menggali informasi saat *posttest*, dalam waktu seminggu adakah anak yang baru saja mulai menstruasi. Desain instrumen menggunakan pertanyaan terbuka dan pilihan jawaban cukup banyak untuk usia anak SD, data akan sangat tergantung pada keterusterangan dan kejujuran responden serta ketekunan dan kesabaran responden saat pengisian karena jumlah butir kuesioner cukup banyak. Peneliti berupaya agar responden mengerti kuesioner seobyektif mungkin dengan memberikan penjelasan tentang penelitian, tujuan penelitian dan *informed consent*, sehingga dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Jarak *posttest* tidak dilakukan dalam jangka waktu yang lama sesudah intervensi sehingga perilaku nyata dari

responden masih ada kemungkinan berbeda dengan pengakuan mereka.

PENUTUP

Siswi kelas 5 dan 6 sebelum diberikan pendidikan kesehatan semuanya tidak siap dalam menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 43 orang (100,0%), sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar kategori siap dalam menghadapi *menarche* yaitu sebanyak 39 orang (90,7%). Ada perbedaan yang bermakna 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, dengan p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$. Sebaiknya siswa memperdalam pemahaman terkait dengan *menarche* baik melalui tenaga kesehatan, pengalaman remaja putri yang telah mengalami, membaca literature yang berkaitan dengan *menarche* bahkan mengikuti seminar atau penyuluhan dengan tema sejenis sehingga menjadi lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar. (2015). *Buku Panduan Kesehatan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Al-Mighwar. (2013). *Psikologi Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Ali, M. & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali. (2011). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cheppy. (2017). *Pembelajaran Media Audio Visual dalam Video*. Jakarta: Grasindo.
- Dariyo. (2014). *Kamus perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran Peranannya Sangat Penting dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dorland. (2012). *Kamus Kedokteran Dorland; Edisi 28*. Jakarta: EGC.
- Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan. Ed 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hinchliff. (2019). *Kamus Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Hurlock. (2010). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kemenkes, R. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Liewellyn-Jones. (2015). *Setiap Wanita: Panduan Terlengkap tentang Kesehatan, Kebidanan & Kandungan*. Jakarta: Delapratasa Publishing.
- Llewellyn. (2015). *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi. Edisi V*. Jakarta: Hipokrates.
- Machfoedz. (2016). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Manuaba. (2012). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Maramis. (2019). *Ilmu Perilaku Dalam Pelayanan Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University press.
- Maulana. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Niman. (2017). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.

- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prastowo. (2012). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Proverawati, A & Misaroh, A. (2012). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sadiman. (2012). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santrock. (2013). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2012). *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. (2013). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, E., & Widyasih, H. (2012). *Psikologi ibu dan anak*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Triwibowo dan Puspahandani, dan P. (2015). *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wati. (2016). *Kupas Tuntas Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Wiknjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.