

Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Psikologis Remaja Putri di Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin

Ulfatul Hasanah¹, Reny Retnaningsih²

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan Ulfahasana699@gmail.com

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan renyretna@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Siklus menstruasi pertama disebut menarche menandai awal kematangan biologis seorang perempuan. Perubahan ini sering menimbulkan kecemasan karena kurangnya pengetahuan mengenai proses pubertas, sehingga diperlukan edukasi kesehatan untuk membantu remaja lebih siap secara psikologis berhadapan dengan menarche. Tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana edukasi kesehatan menarche berdampak pada kesiapan psikologis remaja putri di Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin. Desain pretest-postes satu kelompok digunakan dalam penyelidikan kuasi-eksperimental ini. Metode total sampling digunakan untuk memilih 30 siswa yang belum mengalami *menarche*. Data dikumpulkan melalui kuesioner kesiapan psikologis yang divalidasi dan diuji. Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk melakukan analisis. Kesiapan psikologis baik sebelum maupun sesudah sekolah meningkat. Nilai $p = 0,010$ ($p = 0,05$) ditemukan melalui analisis statistic, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menarche memiliki dampak terhadap kesiapan psikologis remaja. Kesiapan mental dan emosional remaja putri untuk menghadapi menarche dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan. Sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi yang terstruktur dan menarik mengenai pubertas, menstruasi, dan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan, Menarche, Kesiapan Psikologis, Remaja Putri, Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin*

ABSTRACT

Menarche, the first menstrual period, signifies the beginning of biological maturity in females. Lack of knowledge about puberty often leads to anxiety and unpreparedness; therefore, health education is needed to improve adolescents' psychological readiness. The goal is to look at the consequences of menarche health education on teenage girls' psychological preparedness at Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin. This study used a one-group pretest-posttest design quasi-experimental investigation. Using complete sampling, thirty premenarche students were chosen. A standardized questionnaire was used to evaluate psychological preparedness. The data was examined the Wilcoxon Signed Rank Test. Additionally, there was a notable rise in psychological readiness after the intervention, with $p = 0.010$ ($p < 0.05$). Health education about menarche is effective in improving adolescents' psychological readiness. Parents, schools, and health professionals are encouraged to provide structured and engaging education regarding puberty and reproductive health.

Keywords: *Health Education, Menarche, Psychological Readiness, Khairiyatul Amin Elementary School*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan peristiwa yang signifikan dalam hidup seorang remaja putri, ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama yang menandai awal dari kematangan fungsi reproduksi. Selain merupakan proses biologis, menarche memiliki dampak psikologis dan sosial yang signifikan pada perkembangan remaja (WHO, 2023). Berdasarkan laporan UNICEF (2022), rata-rata usia menarche di negara berkembang, termasuk Indonesia, berkisar antara 11 hingga 13 tahun, dengan kecenderungan semakin menurun akibat perubahan status gizi dan faktor lingkungan. Di Indonesia, sekitar 60% remaja putri mengalami menarche pada usia di bawah 13 tahun, dan lebih dari 45% di antaranya melaporkan merasa cemas, takut, atau tidak siap menghadapi menstruasi pertama

(Kemenkes RI, 2022). Data ini menunjukkan kesiapan psikologis remaja putri untuk menarche yang masih menjadi isu penting dalam kesehatan reproduksi remaja.

Individu mengalami perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang cepat selama masa remaja, yang merupakan fase transisi yang kompleks. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan ini dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, bahkan gangguan kepercayaan diri (Putri et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai proses salah satu penyebab utama adalah menstruasi. remaja mengalami kecemasan saat menarche (Rahmawati & Sari, 2020). Pendidikan kesehatan reproduksi yang tidak memadai di sekolah maupun di lingkungan keluarga menyebabkan banyak remaja tidak memahami tanda-tanda pubertas serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan saat menstruasi (BKKBN, 2022).

Pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan tentang menarche berperan penting dalam membentuk kesiapan psikologis remaja putri. Melalui edukasi yang tepat, remaja dapat memahami perubahan tubuhnya, mengelola kecemasan, serta menumbuhkan sikap positif terhadap menstruasi (Zurizah et al., 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara terstruktur mampu meningkatkan kesadaran remaja dan kesiapan mereka untuk menarche secara signifikan (Sari & Lestari, 2023). Meski demikian, masih banyak sekolah dasar dan madrasah yang belum secara rutin memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, terutama terkait menarche.

Hasil studi pendahuluan di Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin Jember menunjukkan bahwa siswa di kelas V dan VI tidak diajarkan tentang kesehatan reproduksi, dan beberapa di antaranya mengalami kecemasan hingga menangis ketika menghadapi menstruasi pertama. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi berupa **edukasi kesehatan mengenai menarche** untuk meningkatkan kesiapan psikologis remaja putri dalam menghadapi perubahan fisiologis tersebut. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana edukasi kesehatan tentang menarche berdampak pada kesiapan psikologis remaja putri di Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi One Group Pretest-Posttest Design, desain kuasi-eksperimental. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesiapan psikologis remaja putri dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan tentang menarche. Dua penilaian dilakukan: satu sebelum intervensi edukasi (pra-tes) dan satu lagi setelah intervensi (pasca-tes). Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin pada bulan Juni-Juli 2025. Semua siswi praremaja di sekolah tersebut yang belum mencapai menstruasi pertama menjadi populasi penelitian. Penelitian ini mengambil sampel dari 30 responden, mewakili semua demografi yang memenuhi persyaratan inklusi.

Edukasi kesehatan tentang menarche adalah variabel independen dari penelitian ini, dan kesiapan mental remaja putri untuk menarche adalah variabel dependen. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner kesiapan psikologis yang telah diuji kredibilitas dan validitasnya. Pengukuran kesiapan psikologis dilakukan baik sebelum maupun sesudah pendidikan kesehatan. Intervensi edukasi dilakukan secara tatap muka dan berlangsung selama \pm 45 menit, menggunakan media audiovisual dan diskusi interaktif yang mencakup materi mengenai pengertian menarche, perubahan fisik dan psikologis saat pubertas, manajemen kebersihan menstruasi, serta strategi mengatasi kecemasan saat menarche terjadi.

Data dianalisis secara bertahap. Karakteristik responden dan distribusi kesiapan psikologis sebelum dan sesudah pendidikan digambarkan melalui analisis univariat. Selanjutnya, ada atau tidaknya pengaruh pendidikan terhadap perubahan skor kesiapan psikologis diukur melalui Signed Rank Wilcoxon dalam analisis bivariat. Pada ambang batas signifikansi $\alpha = 0,05$, temuan analisis menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan psikologis remaja putri untuk menarche. Nilai $p = 0,010$ menunjukkan bukti ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik peserta didasarkan pada kesiapan awal (pre-test).

Tabel 1. Frekuensi Kesiapan Psikologis pada Remaja Putri Prapubertas Sebelum Intervensi di Sekolah Dasar Khairiyatul Amin

Tingkat Kesiapan	Frekuensi	Presentase
Siap	18	60%
Tidak Siap	12	40%
Total	30	100%

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 1, 18 dari 30 responden dalam penelitian ini telah siap, mewakili 60% dari total dan 12 responden tidak siap (40%). Penilaian kesiapan responden sebelum intervensi (*pre-test*) melebihi kebugaran mereka untuk menarche.

2. Karakteristik Responden Dalam Kaitannya Dengan Kesiapan Mereka Setelah Intervensi (Post-Test).

Tabel 2. Analisis Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis pada Remaja Putri Prapubertas Pasca Intervensi di Sekolah Dasar Khairiyatul Amin

Tingkat Kesiapan	Frekuensi	Presentase
Siap	27	90%
Tidak Siap	3	10%
Total	30	100%

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 2, dari 30 responden dalam penelitian ini, 27 menyatakan siap (90 persen), sementara 3 responden tidak siap (10 persen). Dengan demikian, kesiapan responden setelah intervensi (tes pasca-menstruasi) melebihi kesiapan mereka untuk menarche, yaitu 90%.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Gadis Praremaja di Sekolah Dasar Khairiyatul Amin Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Mean	Rata - rata Peningkatan	Mean	SD	Z	P-Value
Pre-Test	17.17				4.22	
		1.35				
Post-Test	18.53			3.28	2.57	0.01

Sumber: Data yang diolah (2025)

Kesiapan psikologis remaja putri praremaja di Sekolah Dasar Khairiyatul Amin dalam

menghadapi menarche dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan terkait menstruasi. Berdasarkan analisis data yang disajikan pada Tabel 3 menggunakan Uji Wilcoxon Matched Pairs, Nilai signifikansi 0,010 menyiratkan nilai di bawah α .

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada Kesiapan psikologis wanita prapubertas untuk menarche setelah pendidikan kesehatan. Setelah menerima pendidikan kesehatan, 90% responden berada dalam kelompok siap, dibandingkan dengan 60% sebelum intervensi. Kesiapan psikologis perempuan praremaja dalam Madrasah Ibtidaiyah Khairiyatul Amin Jember dipengaruhi secara signifikan oleh pendidikan kesehatan, Berdasarkan uji statistik Wilcoxon, yang Hasil menunjukkan nilai p sebesar 0,010 ($\alpha < 0,05$), yang menunjukkan intervensi melibatkan pendidikan menarche efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis remaja untuk menghadapi perubahan fisiologis yang terkait dengan pubertas.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui Rosenstock's 1974 Health Belief Model dan terus digunakan dalam intervensi kesehatan remaja modern (Champion & Skinner, 2020). Menurut HBM, perubahan perilaku dan kesiapan seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap ancaman (perceived threat), manfaat (perceived benefit), dan efikasi diri (self-efficacy). Pendidikan kesehatan memberikan informasi yang meningkatkan pemahaman dan persepsi positif terhadap proses biologis menstruasi, menurunkan rasa takut dan cemas, serta meningkatkan efikasi diri remaja dalam mengelola situasi menarche. Hal ini menjelaskan mengapa terjadi peningkatan kesiapan psikologis setelah edukasi diberikan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Sari & Lestari (2023) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang menarche meningkatkan kesiapan psikologis remaja sebesar 85% di SDN 02 Bandung. Demikian pula, Zurizah et al. (2022) menemukan bahwa pemberian edukasi kesehatan berbasis media visual dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja menjelang menarche secara signifikan. Penelitian Rahmawati dan Sari (2020) juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang menstruasi berbanding lurus dengan kesiapan emosional dan penerimaan diri remaja terhadap perubahan tubuh. Konsistensi temuan ini memperkuat argumentasi bahwa edukasi berperan penting sebagai faktor determinan kesiapan psikologis remaja putri.

Dari perspektif psikologis, kesiapan menghadapi menarche merupakan hasil dari interaksi antara pengetahuan, pengalaman, dan dukungan sosial. Menurut teori Self-Efficacy Bandura (1997), keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu akan memengaruhi kesiapan dan reaksi emosionalnya. Pemberian pendidikan kesehatan meningkatkan *self-efficacy* remaja dengan menyediakan informasi praktis tentang menstruasi, cara menjaga kebersihan diri, serta langkah menghadapi rasa tidak nyaman. Dengan meningkatnya keyakinan diri, kecemasan menurun, dan remaja lebih siap menerima menarche sebagai bagian alami dari perkembangan diri (Putri et al., 2021; Kemenkes RI, 2022).

Selain faktor pengetahuan, lingkungan sosial dan peran keluarga juga memiliki kontribusi penting terhadap kesiapan remaja. Penelitian Novianti et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan ibu berperan besar dalam membentuk persepsi positif remaja terhadap menstruasi. Remaja yang mendapatkan informasi dari orang tua cenderung lebih siap dan tidak mengalami kecemasan berlebih saat menarche. Hal ini sejalan dengan keadaan lapangan, di mana sebagian besar responden yang telah mendapat penjelasan dari orang tua menunjukkan kesiapan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memperoleh informasi sebelumnya.

Selain itu, temuan penelitian ini konsisten dengan laporan WHO (2023) dan UNICEF (2022) yang menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi sejak usia sekolah dasar untuk membangun kesiapan mental dan emosional remaja menghadapi pubertas. Menurut laporan tersebut, edukasi yang diberikan secara sistematis dapat menurunkan tingkat ketakutan terhadap menarche hingga 40% dan meningkatkan penerimaan diri secara signifikan. Pendidikan kesehatan tidak hanya memberikan informasi tetapi juga sebagai proses pembentukan sikap dan keyakinan positif terhadap proses biologis yang dialami remaja.

Namun demikian, tidak semua responden menunjukkan kesiapan optimal setelah intervensi. Sebanyak 10% remaja masih belum siap menghadapi menarche meskipun telah mendapatkan pendidikan kesehatan. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui aspek perbedaan individual dalam perkembangan kognitif dan emosional. Menurut Santrock (2019), perkembangan psikologis anak usia 10–12 tahun masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap perubahan tubuh dan identitas diri. Remaja dengan tingkat kedewasaan kognitif yang lebih rendah mungkin membutuhkan pendekatan edukatif yang lebih interaktif dan berulang agar pesan dapat dipahami dan diinternalisasi dengan baik. Selain itu, bahasa dan metode penyampaian juga berpengaruh terhadap efektivitas edukasi. Jika penyampaian materi tidak sesuai dengan tingkat perkembangan atau kurang menarik, maka pemahaman remaja menjadi terbatas (Hidayati et al., 2020).

Penelitian ini juga memperkuat konsep bahwa pendidikan kesehatan berfungsi sebagai intervensi preventif dan promotif. Melalui penyampaian informasi yang tepat dan partisipatif, remaja dapat membentuk persepsi positif tentang menstruasi dan mengurangi stigma sosial yang sering melekat pada topik tersebut (BKKBN, 2022). Selain itu, pembelajaran bersama teman sebaya dapat meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan kecanggungan untuk bertanya. Lestari et al. (2021) menambahkan bahwa pendekatan kelompok sebaya lebih efektif meningkatkan kesiapan psikologis dibandingkan metode ceramah tunggal, karena memberikan ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan emosional Bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, nilai signifikansi $0,010 < \alpha$ menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menarche berdampak pada kesiapan psikologis remaja putri prapubertas di Sekolah Dasar Khairiyatul Amin. Disarankan agar orang tua, pendidik, dan tenaga medis memberikan informasi faktual dan visual yang menarik kepada remaja putri tentang menstruasi, pubertas, dan pengetahuan yang lebih besar tentang sistem reproduksi untuk membantu mereka siap menghadapi menarche.

REFERENSI

- Aini, N., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menarche terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 134–141. <https://doi.org/10.22435/kespro.v8i2>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- BKKBN. (2022). *Pedoman pendidikan kesehatan reproduksi remaja di Indonesia*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2020). *The Health Belief Model*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed., pp. 75–94). Jossey-Bass.
- Fitriani, H., & Dewi, L. R. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 11(1), 55–63. <https://doi.org/10.32528/jikes.v11i1>.

- Hidayati, R., Rahmah, N., & Nurdiana, E. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja menghadapi menarche. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 47–56.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil kesehatan remaja Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, S., Ningsih, E. P., & Huda, A. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode kelompok sebaya terhadap kesiapan remaja menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 12–19. <https://doi.org/10.31596/jkkmc.v10i1>.
- Novianti, F., Widyaningrum, D. L., & Susanti, M. (2021). Peran ibu dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 211–218.
- Prawita, A., & Gulo, S. (2022). Dampak spotting akibat penggunaan kontrasepsi hormonal terhadap kejadian anemia dan infeksi genitalia. *Jurnal Kesehatan Wanita Indonesia*, 5(2), 101–108.
- Putri, D. A., Suryani, L., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 73–81.
- Rahmawati, S., & Sari, M. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan psikologis remaja menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.35842/jkry.v7i1>.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, R., & Lestari, A. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menarche terhadap kesiapan psikologis remaja putri. *Jurnal Kesehatan Perempuan Indonesia*, 4(1), 25–33.
- Setyowati, D., & Pratiwi, A. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan remaja menghadapi menarche di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(1), 45–52.
- UNICEF. (2022). *Menstrual health and hygiene among adolescent girls: Global progress report*. New York: United Nations Children's Fund.
- WHO. (2023). *Guidelines on menstrual health and hygiene*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, R., & Astuti, N. (2021). Pengaruh penyuluhan tentang menarche terhadap tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menstruasi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 102–109.
- Zurizah, M., Lestari, R., & Rahayu, F. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kesiapan psikologis remaja putri menghadapi menarche di sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*, 9(2), 88–97.