EDUKASI MENSTRUASI MELALUI MEDIA POSTER DAN POWERPOINT (PPT) MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN SISWA MENGHADAPI *MENARCHE*

Sang Ayu Putu Silpia Utami[1], Ika Widi Astuti[2], I Gusti Ngurah Juniartha[3], Ida Arimurti Sanjiwani [4]
[1,2,3,4] Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

email: sangayuputusilpiautami@gmail.com[1], ika.widi@unud.ac.id[2], ngurahjuniartha@unud.ac.id[3], ida.arimurti@unud.ac.id[4]

Penulis korespondensi:
Ika Widi Astuti

Universitas Udayana

Email:
ika.widi@unud.ac.id

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Remaja awal akan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan saat masa pubertas. Informasi tentang menstruasi yang kurang, dapat menyebabkan anak sulit menerima *menarche.* Edukasi kesehatan adalah proses penyadaran masyarakat dengan memberikan pengetahuan untuk merubah perilaku menuju lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi tentang menstruasi dengan menggunakan media poster dan *power point* terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche.* Desain penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest*. Responden merupakan siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri 2 Tusan yang belum mengalami *menarche* yang berjumlah 26 orang dan dipilih menggunakan *total sampling.* Hasil Uji *Wilxocon* pada variabel pengetahuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang menstruasi *(p*= 0,000). Kemudian hasil Uji *Paired Sample T-Test* pada variabel kesiapan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi *(p*= 0,000). Maka dari itu, dapat disimpulkan pemberian intervensi berupa edukasi tentang menstruasi dengan media poster dan *power point* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi yang memasuki masa pubertas. Promosi kesehatan dengan media poster dan *power point* dapat digunakan sebagai media bagi remaja dalam memahami pentingnya kesiapan dari berbagai aspek dalam menghadapi *menarche.* Penelitian ini dapat memperkaya ilmu dibidang keperawatan maternitas terkait kesehatan reproduksi.

Kata kunci: *menarche*, edukasi kesehatan, pengetahuan, kesiapan, remaja

Abstract

Menarche is the first menstruation that occurs in the age range of 10-16 years. Early adolescents will experience significant physical, mental and social changes during puberty. Lack of information about menstruation can make it difficult for children to accept menarche. Health education is a process of raising public

awareness by providing knowledge to change behavior for the better. The purpose of this study was to analyze the effect of education about menstruation using posters and power point media on knowledge and readiness to face menarche. The research design was a pre-experiment with a one-group pretest-posttest approach. Respondents were students in grades IV, V, VI at SD Negeri 2 Tusan who had not experienced menarche, totaling 26 people and were selected using total sampling. The results of the Wilxocon test on the knowledge variable showed that there was a significant difference between before and after being given education about menstruation (p = 0.000). Then the results of the Paired Sample T-Test on the readiness variable showed that there was a significant difference between before and after being given education (p = 0.000). Therefore, it can be concluded that the provision of interventions in the form of education about menstruation using posters and power point media has an effect on increasing knowledge and readiness to face menarche in female students entering puberty. Health promotion using posters and power point media can be used as a medium for adolescents to understand the importance of readiness from various aspects in facing menarche. This research can enrich knowledge in the field of maternity nursing related to reproductive health.

Keywords: *menarche, health education, knowledge, readiness, adolescent*

PENDAHULUAN

Perkembangan era digitalisasi membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Salah satu dampak yang dapat dilihat yaitu pergeseran usia *menarche* pada remaja perempuan. Paparan teknologi berupa media massa dapat mempercepat kematangan organ reproduksi yang berasal dari rangsangan audio visual, seperti percakapan dan tontonan dewasa[(1)]. Rangsangan yang masuk melalui telinga dan mata akan diteruskan ke pusat dan diolah oleh hipotalamus, lalu akan merangsang hormon seksual seperti *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang merangsang pembentukan *Folicle Stimulating Hormon* (FSH) dan *Lutenizing Hormone* (LH) yang nantinya akan merangsang ovarium untuk melepaskan ovum, sehingga menstruasi terjadi lebih cepat[(2)]. Menstruasi adalah tanda yang dialami setiap perempuan yang memasuki masa remaja.

Masa remaja merupakan peralihan anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun[(3)]. Masa remaja ini akan ditandai dengan adanya perubahan fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan reproduksi[(4)]. Hormon seksual akan berperan aktif sesuai dengan fungsi dan organ target[(5)]. Perubahan fisik yang terjadi adalah payudara membesar, pinggul melebar, kulit berminyak, dan lainnya.

Perubahan mental yang terjadi yaitu, remaja akan mundah stres dan mengalami mood yang berubah-ubah[6]. Perubahan sosial yang terjadi adalah remaja kan lebih nyaman bercerita dengan teman seusiannya[5]. Tanda yang paling mencolok ketika memasuki masa remaja adalah adanya *menarche.*

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada rentang 10-16 tahun[7]. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia *menarche* pada setiap perempuan sangat bervariasi dan tidak selalu sama[8]. Angka kejadian *menarche* dibeberapa negara seperti Amerika Serikat, menunjukkan usia rata-rata 12,5 tahun. Kemudian untuk Negara Eropa, usia rata-rata *menarche* adalah 12 tahun dan 15 tahun[9]. Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa rata-rata remaja mengalami *menarche* pada usia 13 tahun, sebanyak 20% dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* sekitar 13-14 tahun terjadi pada 37,5%, dan terdapat sangat sedikit anak di usia 8 tahun yang sudah memulai siklus menstruasinya[10]. Berdasarkan data tersebut, di Indonesia cukup banyak remaja perempuan yang mengalami *menarche* di usia dini.

Remaja yang mengalami menarche lebih awal mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mengalami *menarche* terlambat[11]. Perasaan seperti terkejut, takut, sedih, gelisah, tidak nyaman, malu, dan bingung, selalu menyelimuti seorang remaja yang mengalami menstruasi pertama kali[12]. Remaja yang belum mendapatkan pengetahuan yang benar tentang menstruasi akan memiliki informasi yang menyimpang, bahkan condong mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif[13]. Hal ini menyebabkan remaja akan sulit melakukan perawatan pada organ reproduksi yang berdampak pada kesehatan reproduksinya.

Remaja yang sudah mengalami *menarche* mempunyai kerentanan yang tinggi terhadap infeksi pada organ reproduksi[14]. Kurangnya informasi terkait menstruasi dapat menyebabkan masalah kesehatan, karena kurang memperhatikan kebersihan alat kelaminnya. Hal tersebut memicu tingginya insiden kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Penyebab dari masalah tersebut yaitu imunitas lemah (10%), kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi (30%), dan lingkungan yang tidak bersih (50%). Ini menjadi periode kritis bagi kesehatan mental remaja yang harus

diperhatikan agar kesehatan mental remaja tetap terjaga[15].

Kesiapan mental sangat diperlukan bagi remaja yang akan mengalami *menarche,* maka dari itu, pengetahuan tentang menstruasi harus diberikan agar remaja perempuan siap menghadapi periode menstruasi selanjutnya[11]. Pemerintah senantiasa berupaya untuk mengoptimalkan kesehatan bagi remaja sesuai dengan Undang – Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 Pasal 136 mengatur tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. Sejalan dengan hal tersebut pemberian edukasi tentang menstruasi sangat layak diberikan, mengingat tingginya kasus ISR pada remaja. Pemberian edukasi pada remaja dapat meningkatkan pemahaman serta kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche.*

Media edukasi pada remaja yang sesuai adalah dengan menggunakan poster dan *power point*. Poster dan *power point* adalah media edukasi yang berisikan pesan singkat dalam bentuk gambar dan tulisan dengan sajian kombinasi visual yang jelas. Media tersebut bertujuan untuk memengaruhi seseorang atau kelompok agar tertarik pada objek materi yang di informasikan[16]. Oleh karena itu dapat dikatakan kombinasi dari kedua media tersebut sangat efektif dalam penyebaran informasi.

Studi pendahuluan telah dilakukan dengan metode wawancara bersama kepala sekolah SD Negeri 2 Tusan, diperoleh informasi bahwa di SD tersebut belum pernah diberikan penyuluhan tentang menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa siswi kelas IV, V, VI yang akan menjadi sasaran dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan menstruasi dan cara melakukan perawatan selama menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi tentang menstruasi dengan menggunakan media poster dan *power point* terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche.*

METODE

Metode penelitian kuantitatif menggunakan desain *pra-exsperiment design* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri 2 Tusan yang belum mengalami *menarche*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling jenis total sampling, sehingga diperoleh sebanyak 36 orang dan sebanyak 26 orang

menjadi responden karena 10 orang telah mengalami *menarche* dan terkena *drop out*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang menstruasi yang terdiri dari 20 item pernyataan dan kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* yang berjumlah 15 item pernyataan dibuat sendiri oleh peneliti. Pengumpulan data dimulai dengan penilaian *pretest* sebelum intervensi diberikan, kemudian pemberian intervensi berupa edukasi tentang menstruasi digabung menjadi satu kelas yang terdiri dari kelas IV, V, VI. Peneliti dalam memberikan edukasi dengan alokasi waktu selama 60 menit dan menggunakan media poster dan *power point*. Setelah intervensi, peneliti menempelkan poster pada dinding kelas dan majalah dinding sekolah guna mengingatkan kembali siswi yang terlupa. Penilaian *posttest* dilakukan satu minggu setelah intervensi diberikan.

Analisis *univariat* digunakan untuk menganalisis gambaran karakteristik responden, tingkat pengetahuan tentang menstruasi, dan kesiapan menghadapi *menarche*. Gambaran karakteristik terdiri dari usia, kelas, status gizi berdasarkan (IMT), status tempat tinggal, pekerjaan orang tua/wali, pendidikan orang tua/wali. Analisis *bivariat* dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian edukasi menstruasi terhadap tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*.

Uji normalitas data dilakukan pada variabel tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche* sebelum dilakukan uji *bivariat.* Hasil uji normalitas data didapatkan data tingkat pengetahuan tentang menstruasi tidak terdistribusi normal dan data kesiapan menghadapi *menarche* terdistribusi normal. Karena data pada variabel tingkat pengetahuan tentang menstruasi tidak terdistribusi normal, maka uji *bivariat* yang digunakan adalah *uji wilcoxon.* Data pada variabel kesiapan menghadapi *menarche* terdistribusi normal, sehingga uji bivariat yang digunakan adalah *uji paired sample t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% (α= 0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data karakteristik, rata-rata usia responden adalah

10,81. Usia responden berada pada rentang 9-12 tahun. Data usia menunjukkan bahwa seluruh responden adalah kelompok usia yang sedang dalam tahap pubertas [17]. Masa pubertas artinya tahap pertama anak menuju fase remaja dan sering dikaitkan dengan adanya perubahan fisik, mental, dan sosial terhadap fungsi seksual[18]. Perubahan fisik yang terjadi seperti, payudara, pinggul, dan indung telur mulai membesar[5].

Berada pada pubertas, anak mengalami *fluktuasi mood* dan cenderung merasa riang gembira bersosialisasi dengan teman sebaya. Analisis hasil berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berada pada kelas V. Beberapa penelitian terkait dengan *menarche* melibatkan kelas IV, V, dan VI karena pada fase tersebut merupakan tahap awal anak memasuki remaja[19].

Status gizi merupakan kondisi yang menggambarkan keselarasan antara zat-zat gizi yang diabsorpsi oleh tubuh secara normal yang berfungsi sebagai metabolisme dalam tubuh[20]. Status gizi yang dilihat berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden berada pada status gizi normal sebanyak 23 orang (88,5%) dan 3 orang memiliki status gizi kurang (11,5%).

Gizi remaja dapat dipengaruhi oleh penyediaan jajanan kantin di sekolah. Kantin yang menyediakan jenis makanan *junk food* dapat menyebabkan peningkatan IMT dibandingkan dengan kantin sehat. Kondisi kantin di SD Negeri 2 Tusan masih menyediakan makanan cepat saji, seperti mie goreng, minuman bersoda, dan jajanan kemasan yang mengandung MSG (gula dan garam). Peningkatan lemak pada jaringan adiposa dan berkorelasi dengan leptin, sehingga memengaruhi hormon seksual[21]. Remaja yang memiliki status gizi normal sampai kegemukan mengalami *menarche* dibawah usia 13 tahun, sedangkan remaja yang kurus, mengalami *menache* diatas usia 13 tahun[22],[23].

Penimbunan lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar hormon estrogen, dan berefek pada hormon *Gonadotropin Releazing Hormon* (GnRH) yang memicu pengeluaran *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) di ovarium[24]. Jika hormon reproduksi meningkat maka akan menstimulasi pertumbuhan sel telur sampai terjadi pematangan dan ovulasi, sehingga menyebabkan menstruasi[25]. Beberapa penelitian menyatakan semakin

dini usia *menarche* maka tingkat kecemasan anak juga semakin tinggi[11].

Status tempat tinggal responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden tinggal bersama orang tua. Anak remaja yang tinggal bersama orang tua memiliki sikap positif dibandingkan dengan anak yang terpisah dengan orang tuanya[26]. Sikap positif yang dimaksud adalah tidak cemas, percaya diri, dan mampu menyiapkan segala kebutuhan ketika menstruasi[27]. Remaja yang cemas dikarenakan kurangnya pemahaman terkait menstruasi dan dukungan dari keluarga[28]. Remaja yang tinggal bersama dengan orang tua akan memperoleh dukungan baik secara fisik, psikologis, dan sosial, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman pada individu[26].

Dukungan orang tua baik berupa kasih sayang, aktif dalam berbagai informasi reproduksi, membantu anak dalam menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan saat menstruasi akan membantu meningkatkan kesiapan anak remaja dibandingkan dengan tidak memiliki dukungan keluarga[29]. Beberapa penelitian menyatakan remaja mulai mengenal proses seksual pastinya akan menceritakan pada ibunya ketika mengalami menstruasi untuk pertama kali[30].

Faktor lain yang dapat memengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah pekerjaan orang tua/wali. Berdasarkan analisis sebagian besar pekerjaan orang tua/wali responden adalah karyawan swasta. Peran keluarga yang baik erat kaitannya dengan pekerjaan orang tua[31]. Hal ini karena pekerjaan orang tua akan memengaruhi status sosial ekonomi keluarga dalam memenuhi segala kebutuhan anak secara finansial. Kesiapan secara finansial nantinya akan berkaitan dalam pemenuhan dari aspek fisik, seperti dalam mempersiapkan kebutuhan saat menstruasi, contohnya pembalut, celana dalam, dan lain sebagainya[32],[33].

Analisis pendidikan orang tua/wali responden menunjukkan sebagian besar orang tua berpendidikan SMA/SMK Sederajat. Pendidikan orang tua yang memadai dapat menentukan cara berkomunikasi dan interaksi sehingga memberikan informasi yang benar pada anaknya [34],[35]. Pendidikan orang tua yang kurang akan mengakibatkan remaja menunjukan perilaku yang bersifat negatif[36].

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Penelitian di SDN Negeri 2 Tusan (n=26)

Karakteristik	Pembagian	Frekuensi	Persentase	Mean±SD
	9	3	11,5%	
	10	5	19,2%	
Usia	11	12	46,2%	10,81±0,030
	12	6	23,1%	
Total		26	100%	
	IV	9	34,6%	
Kelas	V	11	42,3%	
	VI	6	23,1%	
Total		26	100%	
Status gizi (IMT)	BB Kurang	3	11,5%	
	Normal	23	88,5%	
Total		26	100%	
Status tempat tinggal	Orang tua	26	100%	
Total		26	100%	
	PNS	2	7,7%	
	Petani	5	19,2%	
Pekerjaan	Swasta	13	50%	
orang tua/wali	Lain-lain	6	23,1%	
	Tidak bekerja	0	0%	
Total		26	100%	
	SD	1	3,8%	
	SMP	2	7,7%	
Pendidikan	SMA/K	20	77%	
orang tua/wali	Sederajat			
	D3	1	3,8%	
	S1	2	7,7%	
Total		26	100%	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun (46,2%). Sebagian besar responden berada pada kelas V sebanyak (42,3%). Status gizi responden berdasarkan IMT Sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak (88,5%). Seluruh responden bertempat tinggal bersama dengan orang tua (100%). Sebagian besar Pekerjaan orang tua/wali responden adalah karyawan swasta sebanyak (50%). Pendidikan orang tua/wali Sebagian besar adalah SMA/SMK Sederajat sebanyak (76,9%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* (n= 26).

Variabel	Rata-rata	*p-value (α=0,05)*
Pengetahuan Menstruasi		
Pengetahuan *Pre*	69,85	0,000
Pengetahuan *Post*	94,62	
Kesiapan Menghadapi *Menarche*		
Kesiapan *Pre*	52,65	0,000
Kesiapan *Post*	82,08	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum edukasi adalah 69,85, sedangkan tingkat pengetahuan sesudah edukasi adalah 94,62. Rata-rata kesiapan menghadapi *menarche* responden sebelum edukasi adalah 52,65, sedangkan kesiapan menghadapi *menarche* sesudah edukasi adalah 82,08 yang artinya terdapat peningkatan. Berdasarkan uji bivariat dengan *wilcoxon* pada variabel pengetahuan menstruasi didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan tentang menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Uji bivariat pada variabel kesiapan menarche dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan kesiapan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu[37),(38)]. Pengetahuan tentang menstruasi adalah segala bentuk informasi yang berkaitan dengan menstruasi, baik dari segi proses menstruasi, tanda gejala, organ yang terlibat, dan kebutuhan alat selama menstruasi[(39)]. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang antara lain; usia, pendidikan, informasi, dan pengalaman. Faktor usia sangat menentukan pengetahuan seseorang karena semakin bertambahnya usia maka bertambah pula ilmu yang diperoleh dari pengalaman[(40).] Pendidikan seseorang erat kaitannya dengan ilmu pengetahuan, sebab orang yang memiliki pendidikan yang memadai lebih mudah memahami informasi[(41)]. Paparan informasi juga menjadi tolok ukur pengetahuan seseorang, semakin banyaknya paparan informasi maka pengetahuan juga bertambah[(42)]. Pengalaman seseorang dapat menentukan pengetahuan yang dimiliki, sebab pengetahuan merupakan guru dalam memperbaiki kehidupan

seseorang[42]. Karena semakin banyak pengalaman yang diperoleh maka ilmu seseorang akan bertambah.

Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami perbedaan yang signifikan setelah diberikan edukasi satu waktu oleh peneliti dengan *p-value* 0,000. Edukasi yang diberikan kepada siswi kelas IV,V,VI dilakukan setelah pemberian *pretest* pengetahuan tentang menstruasi agar peneliti dapat mengetahui pengetahuan responden secara nyata. Selama proses pengumpulan data *pretest* dan *posttest* serta edukasi, responden dikumpulkan menjadi satu kelas. Proses edukasi dilakukan secara langsung (*offline*) disesuaikan dengan kesepakatan pemateri dengan responden. Proses edukasi dilaksanakan selama 1 x 60 menit dengan topik perawatan menstruasi yang berisi tentang, pengertian, tanda dan gejala, faktor yang memengaruhi, dan persiapan yang harus dilakukan selama menstruasi. Peneliti menggunakan media poster dan *power point* sebagai penunjang keberhasilan edukasi.

Edukasi tentang menstruasi dapat memberikan pengaruh atau meningkatkan pengetahuan siswi sebab adanya proses transfer informasi dari penyuluh dengan sasaran. Penggunaan media *power point* dan poster serta audio yang disampaikan oleh peneliti memberikan dampak yang efektif[43]. Tampilan visual poster dan *power point* dapat meningkatkan ketertarian anak remaja sebab bahasa yang digunakan sederhana dan berisi gambar yang menarik [45],[46]. Kombinasi audio dari peneliti dan media yang digunakan memberikan kontribusi besar dalam membangun motivasi, sebab memiliki dua elemen yang masing – masing mempunyai sinergi menjadi kekuatan besar.

Media *power point* serta poster memberikan stimulus pada indera pendengaran dan indera penglihatan. Hasil pengindraan tersebut akan disalurkan menuju ke otak, sehingga pengetahuan seseorang menjadi meningkat[47],[48]. Peningkatan pengetahuan terkait menstruasi melalui edukasi dapat mencegah individu untuk terserang infeksi, karena pada saat menstruasi akan rentan terjadi infeksi saluran kencing (ISK), iritasi pada kulit sekitar genitalia, dan gangguan pada

saluran reproduksi[48]. Selain itu pengetahuan yang meningkat dapat membantu siswi dalam melakukan perawatan menstruasi saat nantinya mengalami *menarche*.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswi dalam melakukan menajemen menstruasi dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman[49],[50]. Selain itu, penelitian serupa dengan menggunakan media *booklet* dalam memberikan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi *menarche*[4]. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian edukasi tentang menstruasi dengan media poster dan *power point* secara statistik meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan siswi mengenai menstruasi yang diketahui dari hasil penilaian *pretest* dan *posttest*.

Kesiapan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan kemampuan yang cukup baik secara mental maupun fisik[51]. Secara sederhana kesiapan dapat diartikan sebagai keselarasan antara aspek fisik, mental, dan emosional dalam menghadapi suatu kejadian. Kesiapan menghadapi *menarche* adalah salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial dari seorang anak remaja[52]. Faktor psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan menghadapi *menarche* antara lain, dukungan sosial, penerimaan diri, dan pengetahuan. Faktor dukungan sosial yang terdiri dari dukungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah sangat penting bagi perkembangan emosional anak remaja, dengan mendapatkan *support system* yang baik maka anak remaja akan mampu beradaptasi dengan suatu hal[52],[53]. Penerimaan diri menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesiapan anak karena jika seorang anak mampu memahami perupahan yang terjadi pada dirinya selama proses pendewasaan maka akan menerima gambaran dirinya dengan baik[54]. Pengetahuan juga menentukan kesiapan seseorang dalam menghadapi *menarche*, sebab pengetahuan dapat menentukan bagaimana cara seseorang dalam berperilaku[3].

Hasil analisis berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kesiapan responden dalam menghadapi menarche mengalami perbedaan yang signifikan setelah diberikan edukasi satu waktu oleh peneliti dengan *p-value*= 0,000. Pengetahuan seseorang erat kaitannya dengan kesiapan dalam menyikapi suatu peristiwa.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang menstruasi maka akan siap menghadapi *menarche* nantinya[55]. Edukasi adalah kegiatan interaktif yang mampu mendorong ketrampilan, pengetahuan, dan sikap[56]. Proses edukasi di dalamnya terdapat media pembelajaran yang dapat membantu kualitas dari penyampaian informasi karena lebih menarik.

Edukasi akan memberi rangsangan terhadap indera penglihatan dan pendengaran untuk diteruskan pada otak sehingga mampu membentuk pola pikir seseorang dalam bertingkah laku dan mengambil suatu keputusan[47]. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan dan memberikan dasar bagi pengembangan sikap terhadap objek tertentu [57]. Seorang yang memahami informasi tentang menstruasi akan mampu mempersiapkan segala keperluan seperti mempersiapkan pembalut, celana dalam, cara merawat alat kelamin, dan sebagainya[8]. Selain itu dengan perbekalan informasi dan memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya ketika memasuki masa pubertas, seorang remaja akan memberikan reaksi yang positif seperti gembira, menerima dengan lapang dada, serta tidak merasa cemas maupun kesulitan.

Beberapa penelitian terkait sosialisasi persiapan menghadapi *menarche* menyatakan hasil yang signifikan sejumlah 67% mengalami kenaikan nilai[58]. Selain itu sejalan dengan penelitian terkait, dengan edukasi seorang remaja dapat meningkatkan wawasan, apabila pengetauan tentang menstruasi semakin meningkat, kecemasan ketika menghadapi *menarche* akan menurun, sehingga siap menghadapi *menarche*[59]. Maka dari itu, hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian edukasi tentang menstruasi dengan media poster dan *power point* secara statistik meningkatkan nilai rata-rata kesiapan siswi menghadapi *menarche* yang diketahui dari hasil penilaian *pretest* dan *posttest.*

SIMPULAN

Hasil karakteristik usia menunjukkan rata-rata usia responden adalah 10,81. Hasil analisis berdasarkan status gizi (IMT) Sebagian besar responden memiliki status gizi normal. Hasil analisis berdasarkan status tempat tinggal adalah seluruh responden tinggal bersama orang tua. Hasil analisis berdasarkan pekerjaan,

Sebagian besar pekerjaan orang tua responden adalah sebagai karyawan swasta. Hasil analisis berdasarkan pendidikan, Sebagian besar orang tua responden berpendidikan SMA/SMK Sederajat. Hasil UJI *WILCOXON* pada variabel tingkat pengetahuan menstruasi responden menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan tentang menstruasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa edukasi *(p-value* = 0,000). Hasil Uji *Paired Sample T-Test* pada variabel kesiapan menghadapi *menarche* responden menunjukkan adanya perbedaan yang signfikan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa edukasi *(p-value* = 0,000). Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam peran teman sebaya yang sudah mengalami *menarche* dan mengembangkan intervensi edukasi lainnya dengan berbagai media penyuluhan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh warga sekolah SD Negeri 2 Tusan sebagai tempat penelitian, kepada kepala sekolah, guru-guru, dan siswi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Selain itu saya ucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Banjarangkan I yang bersedia mendampingi jalannya penelitian ini.

ETHICAL CLEARENCE

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik (*ethical clearence*) dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor: 412/UN14.2.2.VII.14/LT/2023 pada tanggal 24 Februari 2023.

DAFTAR RUJUKAN

1. Auliya D, Salafas E, Masruroh. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Kejadian Menarche pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 4 Ungaran. *Carbohydr Polym.* 2019;6(1):5–10.
2. Karmila D, Perbata DP. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Usia Terjadinya Menarche pada Siswi SMP. *J Keperawatan*. 2022;14:155–60.
3. Wulandari AN. Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche di SD N Tanjungharjo. *J Pengabdi Masy*

STIKes ICsada Bojonegoro. 2022;7(1):1–23.
4. Lubis MS, Pramana C, Kasjono HS. Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Sebatik*. 2022;26(1):270–6.
5. Utami TA, Nurkhayah E. *Konsep Dasar Keperawatan (Tumbuh Kembang Manusia)*. 2nd ed. Jakarta Timur: Jakarta Timur: Perpustakaan Nasional RI; 2016. 1–90 p.
6. Prakoso BH, Vestine V, Suyoso GEJ, Fitriyah D, Puspita SD. Pembuatan Aplikasi Android Sebagai Media Pembelajaran Menarche Pada Remaja Putri Desa Kemuning Lor Kabupaten Jember. *J Community Dev*. 2021;2(2):85–90.
7. Manoppo IJ, Suwardi AJ, Keperawatan F, Klabat U, Utara M. Knowledge and Anxiety Dealing With Menarche Among. 2022;8(1):49–58.
8. Fatmawati L, Syaiful Y, Tamada M. Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals Ners Community*. 2022;13(1):51–63.
9. Fretti A, Djula SHW. Analisis Signifikansi Antara Usia Menarche dan menopause pada Wanita. *J Penelit Perawat Prof*. 2021;3(1):635–42.
10. Ratnasari D, Na'mah LU. Peer education untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri umur 10-12 tahun tentang menarche dengan media ular tangga di desa sidoharum sempor kebumen. *Proceeding of The URECOL*. 2019;883–91.
11. Fitri DE, Kurnia E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Persiapan dalam Menghadapi Menarche. *Heal Care J Kesehat.* 2021;10(2):297–304.
12. Rita, Mien, Jasmin M, Herman, Balaka KI. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Eaely Menarche di SDN 5 Oheo Kecamatan Oheo Kabupaten Konawe Utara. *J Kesehat Marendeng.* 2021;I(1):65–79.
13. Hidayah N, Palila S. Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psympathic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):107–14.
14. Narsih U, Widayati A, Rohmatin H. Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *J Manaj Kesehat Yayasan RSDr Soetomo*. 2021;7(2):359.
15. Lestari A, Rafi'ah, Maliga I. Edukasi Kesehatan Reproduksi dalam Rangka Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Negeri Songkar. *J Pengabdi Masy Nusant.* 2022;10(1):1–52.
16. Mufidah N, Larasati R, Astuti IG. K. Efektivitas Penyuluhan Menggunakan Media Flipchart Dan Poster Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kebersihan Gigi Dan Mulut (Pada Anak SD Kelas V di SDN Sokobanah Daya 1 Sampang). I*ndones J Heal Med.* 2022;2(3):388–95.
17. Putra A. Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Komunitas Sosiak Start Community dalam Ketabuan Anak pada Masa Pubertas. *J Ilm Mhs Sosiol.* 2022;1(1):23–32.
18. Lasmi AD, Thasliyah D, Fitriati R. Manifestasi Klinis, Diagnosis, Dan Tatalaksana Pubertas Prekoks. *J Ilm Kesehat Media Husada.* 2022;11(1):34–

43.
19. Irnawati. Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Remaja Putri Kelas IV,V,VI Tentang Menarche. *Universitas Airlangga*; 2016.
20. Arifin NA, Fatmawati, Fahmi I. Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal. *J Issues Midwifery*. 2020;4(2):82–90.
21. Fajriani EP, Nurfianti A, Budiharto I. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku Makan Pada Remaja di SMK Negeri 5 Pontianak. 2019;
22. Syam WDP, Gaytri SW, Muchsin AH, Bamahry AR, Laddo N. Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *J Mhs Kedokt.* 2022;2(5):359–67.
23. Mulyani R. Hubungan Status Gizi Dan Riwayat Menarche Ibu Dengan Umur Menarche Pada Siswi Smp Di Bandar Lampung. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;14(2):187.
24. Savitri, Citrawathi, Dewi. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. J Pendidik Biol Undiksha. 2019;6(2):93–102.
25. Azzahra N, Mutmainah A, Atifah Y. The Relationship between Body Weight and Menstrual Cycle in Class C Biology Student Class of 2019 Padang State University. Pros Semnas Bio. 2022;499–507.
26. Arista DF, Nurlinawati, Nasution RA. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Haid Pertama (M Enarche): Studi Literatur. Pinang Masak Nurs J. 2022;1(1):39–52.
27. Silalahi V. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. J Keperawatan Muhammadiyah. 2021;6(2):17–23.
28. Kurniawati P, Mauliati D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan Menarche pada siswi Kelas V SDN Unggul Darul ImarahKabupaten Aceh besar Tahun 2021. J Pendidik dan Konseling. 2022;105(2):79.
29. Tarigan DFPB. Hubungan Dukungan Keluarga dan Sikap Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche di Desa Silinda Kecamatan Silinda Kabupaten Serdang Bedagai. J Persepsi Psikol. 2022;5(1):22–8.
30. Salangka G, Rompas S, Regar M. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS Di Smp Negeri 1 Kawangkoan. J Keperawatan. 2018;6(1):1–5.
31. Saputro H, Ramadhani CM. Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. J Qual Women's Heal. 2021;4(1):21–34.
32. Sari. Skripsi hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi di sdn 38 kota bengkulu. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu; 2021.
33. Yulita C. Hubungan Persepsi Remaja Putri tentang Peran Orang Tua dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 3 Palangka Raya. J Surya Med. 2022;8(1):16–20.
34. Pratiwi NK. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan Di Kota Tangerang. J Pujangga. 2017;1(2):31.

35. Widayati D, Taukhid M, Siwi TT. Informational Support of Family dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Usia 10-12 Tahun. Adi Husada Nurs J. 2016;2(2):21–6.
36. Juwita S. Dukungan Ibu dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. J Kesmas Asclepius. 2019;1(2):5–10.
37. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Anhar VY. Promosi Kesehatan. In Surabaya: Surabaya: Airlangga University Press; 2018. p. 51.
38. Ardiani Y, Andriani D, Yolanda D. Hubungan Pengetahuan dengan Persepsi Ibu Hamil dan Ibu Nifas Terhadap Vaksinasi Covid-19 di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Padang Panjang. J Hum Care. 2022;7(1):64–72.
39. Nurmawati I, Erawantini F. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi Menarche. J Kesehat. 2019;12(2):136–42.
40. Masturoh I, Anggita N. Motodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Selatan: Bsdan Pengembangan dan Pemerdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2018. 307 p.
41. Purbasari H, Sudiadnyana IW, Notes N. Hubungan Tingkat Pengetahuan Hygiene Sanitasi Makanan Dengan Perilaku Pengelola Kantin Sekolah Dasar. J Kesehat Lingkung. 2022;12(1):1–6.
42. Kurniajati S, Anggraini DN. Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarche Pada Remaja Putri. J Penelit Keperawatan. 2015;1(2):133–42.
43. Ramadhani SN, Adi, Sapto, Gayatri, Gayatri RW. Efektivitas Penyuluhan Berbasis Power Point Perilaku Tentang Pencegahan Cacingan Pada siswa Kelas V dan VI SDN 01 Kromengan Kabupaten Malang. Prev Indones J Public Heal. 2020;5(1):8–16.
44. Sumartono, Astuti H. Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. komunikologi. 2018;15(1):8–14.
45. Sugiyarto US, Wulandari Y, Casworo A. Interactive Powerpoint Learning Media in Basic School of Learning. J Cerdas Proklamator. 2021;8(2):118–23.
46. Herawati N, Kusmaryati P, Wuryandari AG. Audio Visual Dan Power Point Sebagai Media Edukasi dalam Merubah Pengetahuan dan Perilaku Remaja. J Keperawatan Silampari. 2022;6(1):145–52.
47. Munayarokh, Herawati T, Idhayanti RI, Nikmawati N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Fe. J Updat Keperawatan. 2022;2(1):18–24.
48. Hesty, Nurfitriani. Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. J Abdimas Kesehat. 2023;5(1):24.
49. Sitohang NA, Adella CA. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan. 2019;4(2):126.
50. Hendriani D, Chifdillah NA, Tamara SR. Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Siswa. Mahakam Midwifery J. 2019;3(1):24–32.
51. Syahrani, Shaleha R, Shalihah A. Analisis Kesiapan Siswa Filial Dambung

Raya dalam Mengikuti Analisis Nasional Berbasis Komputer di SMAN 1 Bintang Ara Kabupaten Tabalong. Concept Commun. 2021;1(3):221–34.
52. Ambali DDW, Allo LB, Roreng D. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menstruasi Pertama pada Siswa Kelas V dan VI di SDN 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021. J Ilm Kesehat Promot. 2021;(May):1–13.
53. Permatasari RD. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami Menarche. J Kebidanan. 2020;10(2):93–102.
54. Hastuti P. Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja Siswi Kelas VII dalam Menghadapi Menarche di MTS Ma`ahid di Kudus. J Ilmu Kebidanan dan Kesehat. 2018;9(2):62–72.
55. Fathimi, Sasmita Y, Orisinal. Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. J Pendidikan, Sains dan Hum. 2020;8(4):562–8.
56. Rahmawati, Nurdianti R, Puspitasari G. Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. Heal Care Nurs J. 2023;5(1):551–7.
57. Zurizah Y, Kurrohman T. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Siswi Kelas 6 SD dalam Menghadapi Menarche. J Kebidanan J Ilmu Kesehat Budi Mulia. 2022;12(2):172–9.
58. Sebtalesy CY, Widyaningrum DA. Sosialisasi Persiapan Menghadapi Menarche dan Pencegahan Dismenorhea di SDN Purworejo 3. J Pengabdi Masy. 2022;1(1):90–5.
59. Suryawantie T, Budiarti D, Nuraeni SR. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Siswi SD Menghadapi Menarche. J Keperawatan Dirgahayu. 2020;2(2):13–22.