JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1936-1942
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.3002

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG MENARCHE TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI KELAS V DAN VI DI SD NEGERI 1 WAYHALOM

Nawang Cahyaning Bakti[1], Nia Sefia Rahmawati[2], Siti Maesaroh[3], Iis Tri Utami[4], & Hellen Febrianti[5]

[1-5]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
e-Mail: nawangcahyaningb@gmail.com[1], niasefiarahmawati@gmail.com[2], sitimaesaroh@aisyahuniversity.ac.id[3], jannatunnaim892@gmail.com[4], hellenfebriyanti06@gmail.com[5]

Submit Tgl: 15-Oktober-2026 Diterima Tgl: 16-Oktober-2026 Diterbitkan Tgl: 31-Oktober-2026

Abstrak: Menarche merupakan peristiwa fisiologis yang sering menimbulkan kecemasan pada remaja putri, terutama akibat kurangnya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi perubahan tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dari 40 siswi mengalami kecemasan dalam menghadapi menarche. Sebagian besar siswi berada pada kategori kecemasan berat (40%), diikuti kecemasan ringan (30%), berat sekali (17,5%), dan sedang (12,5%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. Jenis penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum edukasi sebesar 25,39 dan setelah edukasi menurun menjadi 13,91. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value < 0,001 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi kesehatan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak dini untuk meningkatkan kesiapan mental dan pemahaman remaja putri.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Kecemasan; Menarche; Remaja Putri

Abstract: *Menarche is a physiological event that often causes anxiety among adolescent girls, particularly due to insufficient knowledge and preparedness for the changes associated with it. Previous studies have shown that out of 40 female students, many experienced anxiety in facing menarche. Most participants were categorized as having severe anxiety (40%), followed by mild anxiety (30%), very severe anxiety (17.5%), and moderate anxiety (12.5%). This study aimed to determine the effect of health education on the anxiety levels of adolescent girls in facing menarche. This study employed a quantitative research design using a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 46 respondents selected through a total sampling technique. The instrument used was an anxiety-level questionnaire. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample t-test. The findings indicated that the mean anxiety score before the educational intervention was 25.39, which decreased to 13.91 after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value of < 0.001 (p < 0.05), indicating a significant difference between anxiety levels before and after the educational intervention. Health education was found to be effective in reducing anxiety levels*

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

among adolescent girls in facing menarche. Therefore, reproductive health education should be provided from an early age to enhance mental preparedness and improve adolescent girls' understanding of menarche.

Keywords: *Health Education; Anxiety; Menarche; Adolescent Girls*

Cara mengutip Bakti, N. C., Rahmawati, N. S., Maesaroh, S., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2026). Pengaruh Pemberian Edukasi tentang Menarche terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri 1 Wayhalom. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1936–1942. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.3002

PENDAHULUAN

Menarche sering kali dianggap anak sebagai hal yang menakutkan karena menarche akan menimbulkan ketidaknyamanan dan pusing. Menarche adalah pengalaman menstruasi pertama yang umumnya muncul pada usia 10–16 tahun, yaitu pada tahap awal masa remaja. Kejadian ini menjadi penanda permulaan perubahan fisik lainnya, seperti perkembangan payudara, tumbuhnya rambut di area pubis dan ketiak, serta peningkatan distribusi lemak di bagian pinggul (Zalni, 2023). Sekitar 1,3 miliar penduduk dunia atau sekitar 16% merupakan kelompok remaja berusia 10–19 tahun. Dalam dua dekade terakhir, angka kematian remaja akibat berbagai penyebab menunjukkan penurunan secara global, dengan penurunan paling besar terjadi pada remaja perempuan usia 15–19 tahun. Meskipun demikian, perkembangan positif ini belum terjadi secara merata di seluruh wilayah maupun pada seluruh kelompok remaja (World Health Organization [WHO], 2024).

Data menunjukkan rata-rata usia menarche di Indonesia adalah sekitar 13 tahun (20,0%), dengan sebagian kecil remaja mengalami menarche dini sebelum usia 9 tahun dan ada pula yang mengalami keterlambatan hingga usia 20 tahun. Selain itu, sekitar 7,8% remaja perempuan dilaporkan belum mengalami menstruasi. Secara nasional, usia menarche paling umum terjadi pada rentang 13–14 tahun, yang dialami oleh sekitar 37,5% anak perempuan di Indonesia (Septina et al., 2021). Menurut Widya (2024) dalam Syifa (2024), rata-rata usia menarche di Provinsi Lampung berkisar antara 12,7 tahun.

Penelitian menunjukkan bahwa seluruh dari 40 siswi kelas V dan VI di UPT SD N 2 Panutan Pagelaran mengalami kecemasan dalam menghadapi menarche. Sebagian besar siswi berada pada kategori kecemasan berat (40%), diikuti kecemasan ringan (30%), berat sekali (17,5%), dan sedang (12,5%), tanpa adanya responden yang tidak cemas (Idayati, 2024). Penelitian Audyta (2024) menunjukkan bahwa kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche masih cukup tinggi. Dari 75 responden, 36% mengalami kecemasan sedang, 22,7% kecemasan berat, dan 21,3% kecemasan ringan, sementara hanya 1,3% yang mengalami kecemasan sangat berat. Tingginya kecemasan ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, usia menarche yang cenderung lebih dini, serta minimnya informasi mengenai perubahan tubuh menjelang menstruasi pertama.

Kecemasan merupakan respon yang muncul akibat interaksi antara proses psikologis dan fisiologis dalam diri seseorang. Meskipun berkaitan, kecemasan tidak sama dengan rasa takut. Kecemasan menggambarkan reaksi internal terhadap potensi ancaman, yang berfungsi sebagai peringatan naluriah bahwa terdapat bahaya sehingga individu mungkin merasa kehilangan kendali dalam situasi tersebut (Ramaiah, 2025). Selain itu, perasaan cemas yang berlebihan pada saat menghadapi menarche juga akan berdampak pada proses belajar anak

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

yang menjadi terganggu karena terbayang menstruasi yang semakin mendekat. Oleh sebab itu, remaja putri yang mengalami menarche butuh pendampingan berupa pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan (Kalsum et al., 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 1 Wayhalom, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, melalui wawancara terbuka terhadap 6 siswi kelas V dan VI yang belum mengalami menarche, menunjukkan bahwa 100% siswi mengaku cemas dalam menghadapi menarche. Bahkan, ada siswi yang cemas akan menghadapi menarche karena ia mendapatkan informasi yang salah dan beredar bahwa jika telah datang haid, maka darahnya harus diusapkan ke seluruh wajah agar terhindar dari kulit berjerawat. Hal ini menunjukkan perlunya peran bidan dan pihak sekolah dalam memberikan edukasi tentang menarche secara terarah dan sesuai usia anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi tentang menarche terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Wayhalom, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, dengan hipotesis bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang menarche terhadap kecemasan menghadapi menarche di SD Negeri 1 Way Halom.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen *one group pretest–posttest design* (Sugiyono, 2023), dipilih karena jumlah populasi di SD Negeri 1 Way Halom terbatas sehingga tidak memungkinkan dibentuk kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada Desember 2025 di SD Negeri 1 Way Halom, Kecamatan Talangpadang, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Populasi adalah seluruh siswi kelas V dan VI sebanyak 52 siswi. Besar sampel dihitung dengan rumus Yamane (*sampling error* 5%), yaitu $n = 52 / (1 + 52 \times 0{,}0025) = 46{,}017$, sehingga sampel berjumlah 46 siswi yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling* (Widarsa et al., 2022). Kriteria inklusi adalah siswi kelas V dan VI yang belum pernah mengalami menarche dan hadir saat penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswi yang sudah mengalami menarche atau tidak hadir saat penelitian. Variabel bebas adalah edukasi tentang menarche dan variabel terikat adalah kecemasan menghadapi menarche.

Kecemasan diukur menggunakan kuesioner baku *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang diadopsi dari penelitian Audyta (2024), terdiri atas 14 item dengan skor 0–4 per item (rentang skor 0–56). Responden mengisi kuesioner *pretest* selama 10 menit, kemudian menerima edukasi tentang menarche dengan metode diskusi interaktif dan permainan mitos atau fakta menggunakan media lembar balik selama 45 menit (24 Desember 2025), dan selanjutnya mengisi kuesioner *posttest* selama 10 menit. Pengumpulan data dibantu enumerator dan dilakukan langsung di kelas dengan pengawasan peneliti.

Data diolah melalui tahap *editing*, *entry data* (SPSS), *tabulating*, dan *cleaning data* (Sugiyono, 2019). Analisis univariat menyajikan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah edukasi. Normalitas data diuji dengan *Shapiro–Wilk* karena sampel kurang dari 50 (Aditya, 2024); bila data berdistribusi normal ($p > 0{,}05$) digunakan *paired sample t-test* (Rusfikadewi et al., 2022), dan bila tidak normal digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* (Darwis, 2019). Penelitian menerapkan prinsip etika *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *beneficence*, dan *nonmaleficence* (Haryani & Setyobroto, 2022).

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan di SD Negeri 1 Way Halom yang memiliki 319 peserta didik (158 laki-laki dan 161 perempuan) dan 26 guru serta tenaga kependidikan. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1. Responden paling banyak berusia 11 tahun (21 orang; 45,7%), pendidikan orang tua paling banyak SMP (18 orang; 39,1%), dan sumber informasi paling banyak non media (29 orang; 63%), yaitu orang tua, guru, dan teman.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia responden (tahun)		
10	19	41,3
11	21	45,7
12	6	13,0
Pendidikan orang tua		
SD	12	26,1
SMP	18	39,1
SMA	15	32,6
Perguruan Tinggi	1	2,2
Sumber informasi		
Non media	29	63,0
Media elektronik	17	37,0
Total	**46**	**100,0**

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan edukasi sebesar 25,39 (SD 5,6; SE 0,826; rentang 14–34), yang menunjukkan kategori sedang hingga tinggi. Setelah diberikan edukasi, rata-rata menurun menjadi 13,91 (SD 5,303; SE 0,782; rentang 2–32) (Tabel 2).

Tabel 2. Nilai Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel	Mean	SD	SE	Min–Max	n
Sebelum pemberian edukasi	25,39	5,6	0,826	14–34	46
Setelah pemberian edukasi	13,91	5,303	0,782	2–32	46

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Uji normalitas *Shapiro–Wilk* menghasilkan nilai Sig. 0,062 untuk *pretest* dan 0,082 untuk *posttest* (Tabel 3). Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan dengan uji parametrik. Hasil uji berpasangan menunjukkan nilai *p-value* < 0,001 (p < 0,05) pada 46 responden (Tabel 4), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Uji Normalitas

Data	Uji	Sig.
Hasil pretest	Shapiro–Wilk	0,062
Hasil posttest	Shapiro–Wilk	0,082

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Berpasangan

Variabel	n	SD	SE	Min–Max	p-value
Hasil pretest	46	5,6	0,826	14–34	< 0,001
Hasil posttest		5,303	0,782	2–32	

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

Pembahasan

Rata-rata kecemasan sebelum edukasi (25,39) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mengalami perasaan takut, khawatir, dan ketidaksiapan dalam menghadapi menarche. Hasil ini sejalan dengan Idayati (2024) yang menemukan 40,0% responden mengalami cemas berat dan 52,5% tidak siap menghadapi menarche, serta Kalsum et al. (2025) yang melaporkan sekitar 54,5% responden berada pada kecemasan sedang hingga tinggi sebelum pendidikan kesehatan akibat kurangnya pemahaman perubahan fisiologis. Masa remaja merupakan periode transisi dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis sehingga remaja sering mengalami kekhawatiran terkait kesehatan reproduksinya, dan karena itu informasi yang benar dan memadai sangat penting (Gayatri dkk., 2023). Peneliti berpendapat bahwa tingginya kecemasan dipengaruhi oleh karakteristik responden: mayoritas berusia 11 tahun sehingga belum memiliki kesiapan psikologis yang matang, pendidikan orang tua sebagian besar SMP sehingga informasi yang diberikan terbatas, dan sumber informasi yang dominan non media (orang tua, guru, teman) belum tentu lengkap dan akurat.

Setelah edukasi, rata-rata kecemasan turun menjadi 13,91. Edukasi kesehatan merupakan upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif; remaja memahami bahwa menarche adalah proses fisiologis yang normal sehingga persepsi negatif dan rasa cemas berkurang serta kesiapan mental meningkat (Panghiyangani & Erlyani, 2024). Temuan ini sejalan dengan Kalsum et al. (2025) yang melaporkan kecemasan ringan 72,7% dan tidak cemas 27,3% setelah pendidikan kesehatan, serta Idayati (2024) yang menunjukkan 52% remaja lebih siap menghadapi menarche. Edukasi juga mendorong pengambilan keputusan yang tepat dan mengurangi kecemasan akibat kurangnya informasi (Santoso & Desi, 2024). Peneliti berasumsi bahwa penurunan ini terjadi karena responden memperoleh informasi yang lebih jelas dan terarah sehingga lebih siap dan percaya diri.

Nilai *p-value* < 0,001 menunjukkan bahwa edukasi berperan penting dalam memengaruhi kecemasan remaja putri menghadapi menarche; edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengurangi kecemasan melalui pemahaman yang lebih baik terhadap perubahan tubuh (Herdiani et al., 2025). Hal ini mendukung Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang menekankan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif bagi remaja, meskipun pelaksanaannya di setiap puskesmas dapat berbeda (Herdiani et al., 2025). Hasil ini juga sejalan dengan Fatmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi menghadapi menarche (p = 0,000). Menurut asumsi peneliti, efektivitas edukasi juga dipengaruhi keterlibatan aktif responden; berdasarkan observasi, responden mengikuti kegiatan dengan disiplin, memperhatikan materi dengan saksama, dan mengisi kuesioner dengan serius tanpa tergesa-gesa dalam pemantauan peneliti yang kondusif.

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan edukasi (*pretest*) adalah sebesar 25,39 dengan standar deviasi 5,6, yang menunjukkan kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Rata-rata tingkat kecemasan siswi setelah diberikan edukasi (*posttest*) adalah sebesar 13,91 dengan standar deviasi 5,303, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

kecemasan. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar < 0,001 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, edukasi kesehatan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Remaja putri diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait menarche, melalui sumber informasi yang tepat dan terpercaya serta lebih terbuka dalam berdiskusi dengan orang tua, guru, atau tenaga kesehatan. Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menarche, ke dalam kegiatan pembelajaran atau program UKS, sehingga siswi memperoleh pemahaman yang lebih baik sejak dini dan mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi menarche. Universitas Aisyah Pringsewu diharapkan dapat terus mendukung pengembangan kegiatan edukasi melalui program pengabdian kepada masyarakat, khususnya pada remaja putri usia sekolah, serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam media pembelajaran. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang memengaruhi kecemasan dalam menghadapi menarche, serta menggunakan metode atau media edukasi yang lebih inovatif untuk meningkatkan efektivitas intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya. (2024). *Teknik uji statistik pada hipotesis komparatif*.

Audyta, E. (2024). *Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (menarche) pada siswi MI Muslimat NU Kota Palangka Raya*.

Darwis, A. Y. S. H. (2019). Abnormal return yang dipengaruhi oleh peristiwa pemecahan saham. *Jurnal Akuntansi*, *8*(2), 135–145.

Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi usia 9–12 tahun. *Jurnal Ners Community*, *13*(1), 51–63.

Gayatri dkk. (2023). *Kesehatan reproduksi*. Wiyata Bestari Samasta.

Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Etika penelitian*.

Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., Liza, R. G., Bahriyah, F., Setiyani, A., Rasdianah, N., & Realita, F. (2025). *Kesehatan mental remaja*. CV Eureka Media Aksara.

Idayati. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi menarche pada anak kelas V dan VI di UPT SDN 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 78–88.

Kalsum, U., Wahyuni, S., Fitriani, L., & Fadliah. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VII SMPN 3 Marang. *Mega Buana Journal of Innovation and Community Service*, *3*(2), 81–84.

Panghiyangani, R., & Erlyani, N. (2024). *Kesehatan reproduksi dan perilaku seksual remaja: Tinjauan fisiologi dan psikologi*. Lambung Mangkurat University Press.

Copyright©2026: Nawang Cahyaning Bakti, Nia Sefia Rahmawati, Siti Maesaroh, Iis Tri Utami, & Hellen Febrianti

Ramaiah, D. S. (2025). *Kecemasan: Bagaimana mengatasinya*. Pustaka Populer Obor.

Santoso, E. B., & Desi, N. M. (2024). *Buku ajar promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan*. Basya Media Utama.

Septina, Y., Nurohmah, A., Nurjannah, S. N., & Kartikasari, A. (2021). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja dalam menghadapi menarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, *1*(2), 117–124.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*.

Widarsa, I. K. T., Astuti, P. A. S., & Kurniasari, N. M. D. (2022). *Metode sampling penelitian kedokteran dan kesehatan*.

World Health Organization. (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps*.

Zalni, R. I. (2023). *Usia menarche pada siswi sekolah dasar*.