

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG *MENARCHE* TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI *MENARCHE* DI SEKOLAH DASAR

Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Menarche adalah menstruasi pertama yang menandai fase awal pubertas pada perempuan, yang sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan jika anak tidak dipersiapkan secara mental dan emosional. Pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun dalam menghadapi *menarche* di SDN Cikalong 02 Kecamatan Cimaung, Kabupaten Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan desain *pretest-posttest control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang berusia 10-12 tahun di SDN Cikalong 02 dengan sampel penelitian berjumlah 38 siswi dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan pengolahan data menggunakan *uji Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kesiapan anak menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* dengan nilai *p value* $0,000 < (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media *audiovisual* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, *audiovisual*, kesiapan *menarche*

Abstract

Menarche is the first menstruation that marks the onset of puberty in females, often causing anxiety and discomfort if the child is not mentally and emotionally prepared. Health education can improve knowledge and readiness in facing *menarche*. This study aims to determine the effect of health education using *audiovisual* media on the readiness of 10–12-year-old children to face *menarche* at SDN Cikalong 02, Cimaung District, Bandung Regency. The research method used is a *quasi-experiment* with a *pretest-posttest control group* design. The population in this study consisted of 10–12-year-old female students at SDN Cikalong 02, with a sample of 38 students selected through *purposive sampling*. The research instrument used a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the *Wilcoxon test* and *Mann-Whitney U test*. The results showed a significant increase in the readiness of children to face *menarche* after being provided with health education using *audiovisual* media, with a *p-value* of $0.000 < (0.05)$. This indicates that the use of *audiovisual* media is effective in improving knowledge and readiness in facing *menarche*.

Keywords: Health Education, *Audiovisual*, *Menarche Readiness*

.Informasi Artikel Submitted: 28-09-2025 Accepted: 18-10-2025 Online Publish: 30-10-2025

¹ Corresponding Author

Email Address: erinrikaherwina@unibba.ac.id

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Pubertas, sebagai fase transisi tersebut, pertama kali ditandai oleh *menarche* pada perempuan, yang mencakup menstruasi, dan mimpi basah pada laki-laki. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang terjadi setelah ovulasi, atau pelepasan sel telur, yang merupakan awal masa menstruasi ditandai oleh perubahan fisiologis, termasuk perubahan fisik dan mental (Syahdatunnisa & , M. Nizar Syarif Hamidi, A.Kep, 2022). Menurut Kusmiran (2011) Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain (Subekti, 2020).

Menurut WHO, remaja menyumbang sekitar 18% dari total populasi dunia, setara dengan sekitar 1,2 miliar orang. Sementara itu, data terkini di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang berusia 10-19 tahun adalah sekitar 46 juta jiwa, 48% diantaranya perempuan dan 52% laki-laki. (UNICEF, 2021). Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2018, menunjukkan rata-rata usia *menarche* kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian *menarche* pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Trisnadewi et al., 2022) . Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Bandung, pada tahun 2022 menunjukan jumlah penduduk berusia 10-19 tahun adalah sekitar

208.220 jiwa laki-laki dan 198.063 jiwa perempuan (Badan Pusat Statistik, 2022)

Usia *menarche*, atau masa menstruasi pertama, wanita Korea menurun dengan cepat, dan minat pubertas dini meningkat belakangan ini. Sebuah meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami pubertas dini cenderung melakukan perilaku seksual seperti hubungan seksual, aktivitas non-seksual yang intim (berciuman, membelai), dan perilaku seksual berisiko (seperti kehamilan yang tidak diinginkan, penularan infeksi menular seksual, penggunaan narkoba saat berhubungan seks) lebih sering daripada laki-laki.

Studi terbaru terhadap remaja Korea menggunakan survei daring menunjukkan bahwa prevalensi berbagai perilaku seperti hubungan seksual, hubungan seksual tanpa pengaman, dan kehamilan lebih tinggi pada remaja yang mengalami *menarche* sangat dini (sebelum atau selama kelas 4) dibandingkan dengan mereka yang mengalaminya setelah kelas lima di sekolah dasar. Selain itu, prevalensi hubungan seksual homoseksual dan hubungan intim juga ditemukan lebih tinggi pada kelompok yang mengalami *menarche* dini. Studi ini juga menemukan bahwa risiko menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual meningkat secara signifikan pada remaja dengan *menarche* dini. (Jae-Ho Yoo, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia pada tahun 2016, sebanyak 79% remaja mengalami kecemasan terkait menstruasi, seperti rasa takut, kuatir, dan gelisah. Mereka juga enggan untuk menceritakan pengalaman menstruasi kepada orang lain karena merasa malu. Hanya sebesar 21% remaja yang tidak merasa cemas terkait menstruasi. Perubahan psikologis yang dialami oleh remaja putri pada awal usia 12 hingga 14 tahun meliputi emosi yang labil, munculnya rasa malu, dan krisis identitas yang

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

mengharuskan mereka untuk mengubah konsep tentang diri mereka sendiri (Sainah et al., 2022).

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat membuat remaja mengira bahwa *menarche* adalah gejala penyakit, menyebabkan kepanikan. Beberapa juga mungkin merasa sangat kotor selama menstruasi pertama dan merasa malu, membuat mereka tidak siap menghadapi *menarche*. Dampak dari kurangnya persiapan menghadapi *menarche* adalah meningkatnya risiko 4,079 kali lipat untuk memiliki kebiasaan *vulva hygiene* yang buruk atau kurang baik. Ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena infeksi saluran kemih (ISK), gangguan menstruasi, dan menstruasi yang tidak teratur (Assehro & Mahmudah, 2023).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi terjadinya *menarche* dini, seperti kondisi gizi, tingkat aktivitas fisik, dan paparan kepada media massa. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kondisi gizi berkaitan dengan waktu terjadinya *menarche*, seperti yang didokumentasikan dalam penelitian Anik pada tahun 2013 yang menemukan adanya hubungan antara kondisi gizi dengan kejadian *menarche* (Rita, Mien, Muh. Jasmin, Herman, 2022).

Remaja putri yang mengalami *menarche* seringkali merasa bingung dan sedih. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman remaja akan dasar-dasar perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Gejala psikologis dari *menarche* meliputi rasa cemas dan ketakutan yang intens karena keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut (Meinarisa et al., 2021). Rasa cemas muncul karena kurangnya kesiapan mental, pengetahuan yang cukup, dan sikap yang memadai terkait dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama *menarche*, serta kurangnya pemahaman tentang perawatan diri yang dibutuhkan saat menstruasi. Kecemasan yang timbul pada remaja awal yang akan mengalami masa pubertas seringkali memengaruhi kesehatan mental

mereka. Gangguan mental dapat mengganggu fungsi individu, menyebabkan penderitaan emosional yang signifikan, penurunan kualitas hidup, serta berpotensi menimbulkan keterasingan, stigma, dan diskriminasi (Hikmah, et al., 2023).

Kesiapan mental sebelum mengalami *menarche* sangat penting, mengingat kemungkinan timbulnya perasaan cemas dan takut. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri selama menstruasi juga dapat menjadi tantangan. Kesiapan seorang remaja putri dalam menghadapi *menarche* membutuhkan informasi yang jelas tentang proses menstruasi dan pentingnya menjaga kesehatan selama periode tersebut, terutama melibatkan peran orangtua (Rachmawati & Oktaviani, 2017). Orang tua sebaiknya memberikan penjelasan tentang *menarche* pada putrinya secara lebih awal, sehingga remaja perempuan dapat lebih memahami dan siap menghadapi fase tersebut (Ernia, 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Istinengtiyas dan, Diah Nur Anisa (2020) tentang pengaruh pendidikan teman sebaya (*peer education*) kesehatan menstruasi terhadap kesiapan siswi SD menghadapi menstruasi awal, yang menyatakan bahwa *peer edukasi* meningkatkan kesiapan remaja menghadapi menstruasi awal. Penelitian yang dilakukan oleh Zahwa dan Elfira (2023) tentang hubungan Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada siswi kelas VI SDN Jakamulya V Bekasi Selatan, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada siswi kelas IV SDN Jakamulya V Bekasi selatan. Pendidikan Kesehatan memiliki beberapa keunggulan salah satunya dalam menghadapi *menarche* selain dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* dan mempersiapkan mereka secara psikologis dan fisik, Pendidikan Kesehatan juga dapat membantu menghadapi perubahan yang

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

akan terjadi setelah mengalami *menarche* agar remaja putri dapat menghadapi *menarche* dengan lebih siap dan tidak cemas (Rodiyah et al., 2023).

SDN Cikalong 02 merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang bernaung di bawah Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung. Sekolah ini terletak di Jalan Raya Cikalong No.12, Desa Cikalong, Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Didirikan pada tahun 1968. SDN Cikalong 02 memiliki visi mewujudkan peserta didik yang cerdas, terampil, dan berkarakter mulia. SDN Cikalong 02 dilengkapi dengan fasilitas yang memadai untuk mendukung proses belajar mengajar, seperti 6 ruang kelas perpustakaan, ruang UKS, mushola, lapangan olahraga dan kantin sekolah. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2023/2024 tercatat sebanyak 240 siswa dari kelas 1 hingga kelas 6.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswi dengan usia 10-12 tahun yang belum mengalami menstruasi pertama atau *menarche* di SDN Cikalong 02, dengan menggunakan kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* didapatkan sebanyak 6 orang siswi takut menghadapi menstruasi, 7 orang siswi tidak akan mengganti pembalut 3-4 kali sehari ketika menstruasi, 8 orang siswi khawatir akan mengalami sakit perut saat menstruasi, 7 orang siswi merasa bahwa menstruasi akan membuatnya menjadi kotor, 7 orang siswi tidak bahagia saat mengalami menstruasi pertama karena akan menjadi wanita dewasa, 8 orang siswi merasa kurang percaya diri dengan perubahan yang akan terjadi setelah menstruasi pertama.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media *audiovisual* tentang *menarche* terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun menghadapi *menarche* di SDN Cikalong

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi berusia 10-12 tahun di SDN Cikalong 02 Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung. Sampel penelitian terdiri dari 38 siswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan 19 siswa pada kelompok intervensi dan 19 siswa pada kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Analisa berdasarkan karakteristik responden

a. Berdasarkan kelompok

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan kelompok penelitian pada Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche* terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun menghadapi *menarche*.

Kelompok	F	(%)
Kelompok intervensi	19	50
Kelompok kontrol	19	50
Jumlah	38	100

b. Berdasarkan Usia

Table 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Intervensi		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

10 tahun	4	21.1	5	26.3
11 tahun	10	52.6	9	47.4
12 tahun	5	26.3	5	26.3
Total	19	100.0	19	100.0

2. Analisa Deskriptif

a. Nilai Score Kesiapan Meghadapi Menarche Pada Kelompok Intervensi

Tabel 3 Nilai score kesiapan *menarche* kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan (pre-test)

Kesiapan menarche	Mean	Median	Std. deviasi	Min	Max
Pre-test	41,9	42	3,50	35	47

Table 4 Nilai score kesiapan *menarche* kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan (post-test)

Kesiapan menarche	Mean	Median	Std. deviasi	Min	Max
Post-test	68,8	70	5,57	54	77

Table 5 Perubahan nilai kesiapan *menarche* kelompok intervensi pre-test dan post-test

Kesiapan menarche	N	Mean	Mean diff	SE. mean
Pre-test	19	41,9	26,9	1,30
Post-test	19	68,8		

Selisih	-	26,9
---------	---	------

b. Nilai *score* kesiapan meghadapi *menarche* pada kelompok control

Table 6 Nilai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (pre-test)

Kesiapan menarche	Mean	Median	Std. deviasi	Min	Max
Pre-test	42,26	43	3,63	37	47

Table 7 Nilai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (post-test)

Kesiapan menarche	Mean	Median	Std. deviasi	Min	Max
Post-test	42,89	43	3,16	35	48

Table 8 Perbedaan rata-rata kesiapan *menarche* kelompok kontrol

Kesiapan menarche	N	Mean	Mean diff	SE. mean
Pre-test	19	42,26	42	0,32
Post-test	19	42,89		
Selisih	-	0,63		

3. Analisa Perbedaan

Tabel 9 perbedaan nilai kesiapan *pre-post test* kelompok intervensi

Kelompok intervensi	Negative Ranks			Positive Ranks			Ties	Z	Asymp.sig (2-tailed)
	N	Mean	Sum	N	Mean	Sum			
Pre-test	0 ^a	00	00	19 ^b	10.00	190.00	0 ^c	-	0,000
Post-test								3.830 ^b	

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG *MENARCHE* TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI *MENARCHE* DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³

Tabel 10 Perbedaan Nilai Kesiapan *Menarche* Pre-Post Test Kelompok Control

Kelompok	<i>Negative Ranks</i>			<i>Positive Ranks</i>			<i>Ties</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp.sig (2-tailed)</i>
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Sum</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Sum</i>			
Pre-test									
Post-test	1 ^a	3.50	3.50	6 ^b	4.08	24.50	12 ^c	-1.807 ^b	.071

Tabel 11 Analisis Perbedaan Rata-Rata Perubahan Nilai Kesiapan *Menarche* Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Control

Kelompok	<i>Mean ranks</i>		<i>Sum of ranks</i>	<i>Mann-whitney</i>	<i>Wilcoxon</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	<i>Exact Sig. [2*(-tailed Sig.)]</i>
Intervensi	29.00	551.00			190.0			
Kontrol	10.00	190.00		.000	.00	-5.282	.000	.000 ^b

PEMBAHASAN

1. Kesiapan *Menarche* Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual

Pada penelitian ini dilakukan pada 38 responden anak yang mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi (pre-test) rata-rata *score* kesiapan *menarche* adalah (41,9), nilai median (42), nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar (3,50), *score* kesiapan *menarche* terendah 35 termasuk dalam kategori tidak siap dan *score* kesiapan tertinggi 47 termasuk dalam kategori kurang siap. Pada kelompok kontrol (pre-test) rata-rata *score* kesiapan *menarche* adalah (42,26), nilai median (43), nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar (3,63), *score* kesiapan *menarche* terendah adalah 37 yang termasuk dalam

kategori tidak siap dan score kesiapan tertinggi 47 termasuk dalam kategori kurang siap.

Faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi menarche salah satunya yaitu pengetahuan, sikap dan dukungan orang tua. Salah satu faktor yang menjadikan kesiapan anak menghadapi menarche di SDN cikalong 02 termasuk dalam kategori kurang siap yaitu sumber informasi, sumber informasi yang diperoleh oleh siswa dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekolah namun hal tersebut sering dianggap tabu untuk dibicarakan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya. Kurangnya informasi dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan takut pada remaja ketika mengalami menstruasi pertama (Fatmawati et al., 2022).

Selain dari sumber informasi faktor kesiapan menghadapi menarche juga adalah sikap, sikap adalah bentuk kesiapan menghadapi menarche dengan cara tertentu. Sikap remaja dalam menghadapi menarche dapat berwujud negatif dan positif, sikap positif ditunjukkan dengan rasa Ikhlas ketika tahu bahwa dia menuju dewasa, tidak takut, tidak cemas dan merasa percaya diri. Sedangkan sikap negatif ditunjukkan dengan perasaan gelisah, malu, cemas, Ketika menghadapi menarche (Rodiyah et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilis Fatmawati, dkk (2022) didapatkan sebanyak 21 siswi (100%) yang belum mengalami menarche bahwa banyak siswi tidak siap terhadap terjadinya ketidaknyamanan ketika mengalami menarche, tidak siap terjadinya perubahan emosional dan tidak siap dalam menjaga kebersihan selama menarche. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan Siti Rusyanti (2019) bahwa banyak remaja yang merasa takut dalam menghadapi menstruasi pertama, sehingga remaja harus menghadapi perubahan

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

tersebut. Remaja yang akan mengalami menstruasi pertama membutuhkan kesiapan mental yang baik (Rusyanti, 2023).

Menurut peneliti kesiapan menghadapi menarche adalah keadaan yang menunjukkan seseorang siap mencapai salah satu kematangan fisik yaitu menstruasi pertama yang terjadi secara berulang. Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman tentang menarche sehingga siap menerima dan mengalami menarche sebagai proses yang normal. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, peneliti menemukan bahwa tingkat kesiapan menarche pada anak-anak usia 10-12 tahun di SDN Cikalong 02 cenderung bervariasi. Kesiapan responden pada kelompok control dan intervensi termasuk dalam kategori tidak siap (10,5%) dan kurang siap (89,5%). Dari hasil lembar kuesioner terdapat sebagian besar anak yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai menarche, merasa malu, takut dan bingung bahkan merasa bahwa mengalami menstruasi adalah hal yang merepotkan. Hal tersebut berdampak pada kesiapan mental dan emosional mereka dalam menghadapi menstruasi pertama. Kecemasan dan ketakutan terhadap menarche ini dipicu oleh kurangnya informasi yang jelas dan dukungan dari lingkungan terdekat, seperti keluarga. Informasi yang di dapatkan di sekolah masih kurang memadai karena pembahasan yang hanya sepintas, sedangkan dari lingkungan terdekat seperti keluarga masih menganggap tabu. Maka perlunya pendidikan kesehatan yang lebih efektif untuk membantu anak-anak memahami dan mempersiapkan diri menghadapi menarche, sehingga mereka dapat menjalani proses tersebut dengan lebih percaya diri dan tanpa rasa takut yang berlebihan.

2. Kesiapan Menarche Setelah Diberi Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual

Setelah diberikan perlakuan Pendidikan kesehatan dengan media audiovisual pada kelompok intervensi dengan 19 responden didapatkan bahwa 18 anak (94,7%) siap dalam menghadapi menarche dan 1 anak (5,3%) masih kurang siap menghadapi menarche. Hasil analisis menunjukkan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual pada kelompok intervensi (post-test) rata-rata score kesiapan menarche adalah (68,9), nilai median (70), nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar (5,57), score kesiapan menarche terendah 54 termasuk dalam kategori kurang siap dan score kesiapan tertinggi 77 termasuk dalam kategori siap. Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa 18 anak (94,7%) masih kurang siap dalam menghadapi menarche dan 1 anak (5,3%) masih tidak siap menghadapi menarche (post-test) rata-rata score kesiapan menarche adalah (42,89), nilai median (43), nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar (3,16), score kesiapan menarche terendah adalah 35 yang masih termasuk dalam kategori tidak siap dan score kesiapan tertinggi 48 termasuk dalam kategori kurang siap.

Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesiapan anak menghadapi menarche setelah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual, karena pada saat diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media audiovisual anak merasa senang, sangat antusias dan tidak cepat bosan. Pada penelitian ini menggunakan media audiovisual atau video edukasi yang didalamnya terdapat gambar, suara, kalimat penjelasan, dan gambar yang bergerak sehingga membuat anak tertarik untuk menonton atau melihat dan mendengarkan video edukasi tersebut.

Media audiovisual adalah jenis media yang mengandung unsur suara dan gambar. Media ini dianggap lebih menarik karena terdapat unsur suara yang dapat didengar dan gambar yang dapat dilihat yang memungkinkan mudah

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

dimengerti (Khadijah et al., 2021). Memberikan edukasi dapat menstimulasi sensori dan dapat membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi dirinya. Menurut riset, dikatakan bahwa Tingkat keefektifan media audio visual rata-rata diatas 60% - 80%, karena dengan media audiovisual memberikan kemudahan dalam penyampaian maupun penerimaan pesan. Media audiovisual merangsang pemahaman dan dapat mengajak anak usia sekolah untuk berimajinasi dalam memahami pesan, karena tidak hanya mendengar dan melihat saja tetapi disertai dengan pengamatan. Hal tersebut membantu anak dalam meningkatkan keterampilan, pengetahuann serta sikap dalam pembelajaran (Kembuan & Irwansyah, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilis Fatmawati dkk (2022) tentang peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi usia 9-12 tahun. Penelitian ini dilakukan pada 21 responden, dengan diberikannya Pendidikan Kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche siswi berespon positif yaitu peningkatan pengetahuan siswi tentang menarche adalah hal yang wajar dialami Perempuan usia 10-16 tahun, hal-hal yang harus dilakukan saat terjadi menstruasi seperti menjaga kebersihan saat menstruasi, membiasakan membawa pembalut saat menstruasi (Fatmawati et al., 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yesi Mulyani dkk (2023) bahwa pemberian edukasi Kesehatan merupakan sarana untuk memberikan informasi tentang hal yang belum diketahui responden dan memberikan pemahaman yang lebih rinci terkait menstruasi sehingga responden mengetahui banyak informasi yang belum mereka ketahui

sebelumnya, dan akan lebih siap ketika mengalami menstruasi pertama (Mulyani et al., 2023).

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kesiapan menarche pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesiapan responden pada kelompok intervensi sebagian besar termasuk dalam kategori siap (94,7%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih termasuk dalam kategori kurang siap (94,7%). Anak-anak dalam kelompok intervensi mengalami peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesiapan emosional yang lebih baik dalam menghadapi menarche sehingga sebagian besar anak mulai percaya diri dan tidak bingung terhadap apa yang harus dilakukan dan disiapkan saat mengalami menarche, selain itu anak pada kelompok intervensi lebih antusias dan aktif untuk berdiskusi, dan memberikan tanggapan terhadap materi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa tidak menunjukkan peningkatan yang dalam kesiapan menarche, yang menegaskan pentingnya pendekatan pendidikan kesehatan yang interaktif dan menarik seperti penggunaan media audiovisual.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Anak Menghadapi Menarche.

Hasil dari sampel kelompok intervensi menunjukkan hasil bahwa nilai pada saat post test lebih tinggi dari nilai pre-test. Nilai 0,05 dimana berdasarkan perhitungan Wilcoxon didapatkan hasil dengan p value (Asymp.Sig. 2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun menghadapi menarche. Sedangkan hasil dari kelompok kontrol didapatkan hasil p value (Asymp.Sig. 2 tailed) sebesar $0,71 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

pada kelompok kontrol. Berdasarkan perhitungan Mann-Whitney U test didapatkan nilai p value (Asymp.Sig. 2-tailed) = 0,000 dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa p value $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai kesiapan menarche sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual tentang menarche sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual tentang menarche terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun menghadapi menarche di SDN Cikalong 02.

Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual tentang menarche memiliki peran penting untuk meningkatkan pengetahuan anak, sehingga anak lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dalam Dewi Novita (2020) tentang pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang menstruasi dengan kesiapan psikologis remaja menghadapi menarche didapatkan bahwa sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan 95% responden mengatakan tidak siap dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan 90% responden sudah siap menghadapi menarche (Dewi Novita et al., 2020).

Pemilihan media dan metode Pendidikan Kesehatan juga berpengaruh pada daya tarik dan kemudahan dalam memahami materi sehingga responden mudah menangkap, memahami, dan mengingat materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Dewi Novita (2020) bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan efektivitas dalam penerimaan informasi yang diberikan, responden cepat memahami informasi yang diberikan dan tidak cepat bosan karena media video memiliki durasi yang singkat berkisar antara 20-40 menit, hal tersebut dikaitkan dengan daya ingat manusia dan kekuatan berkonsentrasi yang terbatas

antara 15-20 menit sehingga dengan penggunaan media audio visual sangat efektif (Dewi Novita et al., 2020).

Peneliti memilih media audiovisual atau video karena dianggap memiliki daya tarik yang tinggi. Mata sebagai organ utama yang mentransmisikan pengetahuan berperan sebesar 75-85%, dengan media audiovisual menggabungkan antara Indera pendengaran dengan penglihatan sehingga responden dapat meningkatkan daya ingat. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudirman dalam Suminah (2023) bahwa fisiologi informasi dengan media audiovisual menciptakan persepsi visual pada siswi Sekolah Dasar (SD) yang melihat gambar dan tulisan melalui layar proyektor. Informasi diterima oleh mata dan diproses di berbagai area otak, termasuk korteks serebri di bagian lobus oksipitalis, yang memungkinkan individu untuk menginterpretasikan gambar atau objek. Suara yang muncul bersamaan dengan gambar di layar di tangkap oleh telinga diubah menjadi gelombang suara, dan diteruskan ke otak melalui tulang pendengaran, hingga akhirnya di interpretasikan sebagai suara yang sesuai dengan objek yang dilihat dan didengar oleh anak. Dengan adanya teknologi ini menjadikan informasi yang disampaikan menarik, mudah diingat, dan mudah dipahami (Suminah et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eci Nopia (2020) bahwa kesiapan siswa sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang menarche Sebagian besar kesiapan responden (73,3%) belum siap menghadapi menarche, sedangkan kesiapan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche Sebagian besar kesiapan responden (80%) siap menghadapi menarche, dengan hasil uji statistik diperoleh $p = 0,000$ yang berarti $p \text{ value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menarche (Nopia et al., 2020).

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA *AUDIOVISUAL* TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

Media audiovisual yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kemampuan menyampaikan informasi secara visual dan auditori. Anak usia 10-12 tahun cenderung lebih responsif terhadap metode pembelajaran yang melibatkan gambar, suara, dan animasi terlebih dengan pemutaran media secara berulang dan didukung dengan menggunakan proyektor yang canggih dengan kualitas gambar yang bagus, cerah dan jernih ditambah dengan kualitas audio atau suaranya yang jelas membuat anak menjadi lebih mudah mengingat sehingga mereka dapat lebih cepat mengerti dan memahami yang disampaikan. Materi yang disajikan melalui media audiovisual ini disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak usia 10-12 tahun. Penyesuaian ini untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima baik dan tidak menimbulkan kebingungan atau kesalahpahaman.

Berdasarkan teori dan penelitian dengan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual yang dilengkapi dengan gambar berkualitas tinggi, suara yang jelas dan pemutaran media secara berulang dapat meningkatkan kesiapan anak menghadapi menarche. Kesiapan menghadapi menarche juga dapat ditingkatkan dari lingkungan terdekat seperti keluarga dengan cara bercerita atau memberikan informasi kepada anak tentang menarche sehingga membantu mempersiapkan anak secara lebih baik dan lebih percaya diri untuk menghadapi perubahan fisiologis yang akan mereka alami.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu Terdapat perbedaan nilai kesiapan menarche sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual. tentang menarche sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan

dari Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual tentang menarche terhadap kesiapan anak usia 10-12 tahun menghadapi menarche di SDN Cikalong 02.

Bibliografi

- Assehro, S. F., & Mahmudah, N. (2023). *The Relationship between Knowledge about Menstruation and Readiness to Face Menarche in Grade 5 Female Students at Muhammadiyah Elementary School Wirobrajan 3 Yogyakarta Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Sisw.* 527–536.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Penduduk Kota Bandung Berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (jiwa) 2020-2022*. Badan Pusat Statistik Kota Bandung.
- Dewi Novita, Heni, P., & Eko, S. (2020). KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN. *Journal of TSCS1Kep*, 5(2).
- Dr wibisono, & Alfin Kurniati. (2020). Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 72–83.
- Drs. Wowon Widaryat, M. S. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*.
- Ernia. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI DI SD NEGERI 003 MUARA BADAQ. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 51–63.
- IchsanTrisutrisno, Hasnidar, Simanjuntak, Retnauli, S. A. L. R., Hadi, S., Tasnim, E. S., Hasanah, L. N., Argaheni, L. G. D. N. B., Amalia, I. S., K, J. P. S. H., Pangaribuan, S. M., & Sofyan, O. (2020). Pendidikan dan Promosi Kesehatan. In *Pendidikan dan*

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TENTANG
MENARCHE TERHADAP KESIAPAN ANAK USIA 10-12 TAHUN MENGHADAPI
MENARCHE DI SDN CIKALONG 02 KECAMATAN CIMAUNG KABUPATEN
BANDUNG/Healthy Joutnal
Erin Rika¹, Ganjar Safari², Yuniar³**

Promosi Kesehatan (Issue September 2023).

- Kembuan, E. M., & Irwansyah, I. (2019). Peran Teknologi Audio-Visual Dalam Pengembangan Pembelajaran Anak Di Sekolah Dasar Karya Anak Bangsa Di Manado. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 73.
- Khadijah, K., Arlina, A., & Rahmadani, R. A. (2021). Penggunaan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Pada Anak Usia Dini di RA Amanah Amaliyah. *Jurnal Raudhah*, 9(1), 1–16.
- Khotimah, S. (2021). Pemberian Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Menyiapkan Siswi Putri Menghadapi *Menarche* Di Sd N 20 Sitiung. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 110–113.
- Meinarisa, M., Anita Sari, L., & Mardiantika, B. (2021). Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Mulyani, Y., Gandini, A. L. A., & C, N. A. (2023). *Influence of Health Education with Audio Visual Media on Anxiety Facing Menarche with Students Elementary Schools 006 Long Iram*. 3(1).
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–10.
- Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 170–176.
- Rita, Mien, Muh. Jasmin, Herman, K. I. B. (2022). Jurnal Kesehatan Marendeng. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 1, 23–33.
- Rodiyah, Andayani, S. R. D., & Anis Satus Syarifah. (2023). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 137–146.

- Rusyanti, S. (2023). Jurnal Obstetika Scientia. *Jurnal Obstetrika Scienia*, 5(2), 114–129.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171.
- Solehah, K. (2018). *Gambaran Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri Sumber Kalong 01 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember*. 1–108.