

Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi Menarche di SDN Karangmekar Mandiri 1 Kota Cimahi

The Effect of Menstrual Health Education on the Knowledge of Fifth- and Sixth-Grade Girls in Coping with Menarche at SDN Karangmekar Mandiri 1 in Cimahi City

Eka Amelia^{1*}, Lisbet Octovia M², Egi Komara Y¹, Arie Joseph P¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali Bandung, Indonesia

Kata Kunci :

Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Menstruasi, Menarche

ABSTRAK

Latar Belakang: Menarche remaja putri ditandai dengan pendarahan dari organ reproduksi pertama kali. Kejadian *menarche* pada usia lebih dini telah meningkat dan dapat mempengaruhi kesiapan mental remaja putri. Banyak siswi masih kurang pengetahuan dan kesiapan psikologis untuk menghadapi menstruasi. Kurangnya kesiapan ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan persepsi negatif. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswi kelas 5 dan 6 di SDN Karangmekar Mandiri 1, Kota Cimahi, tentang menstruasi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental satu kelompok pra-uji dan pasca-uji. Teknik pengambilan sampel menggunakan pengambilan sampel probabilitas secara sederhana. Populasi penelitian adalah 109 siswi, dengan ukuran sampel 52 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi setelah pendidikan, dengan nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan ada pengaruh. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video dalam meningkatkan pengetahuan siswi kelas lima dan enam SDN Karangmekar Mandiri 1 Kota Cimahi tahun 2026 dalam menghadapi menstruasi pertama.

Keyword:

Health Education, Knowledge, Menstruation, Menarche

ABSTRACT

Background: Menarche in adolescent girls is marked by the first occurrence of bleeding from the reproductive organs. The incidence of early menarche has increased and can affect adolescent girls' psychological readiness. Many female students still lack the knowledge and psychological readiness to cope with menstruation. This lack of readiness can lead to anxiety, fear, and negative perceptions. Therefore, health education is needed to improve adolescent girls' knowledge and readiness. **Research Objective:** This study aims to determine the effect of health education on the level of knowledge of 5th and 6th-grade female students at SDN Karangmekar Mandiri 1, Cimahi City, regarding menstruation. **Research Method:** This study employed a quantitative approach with a single-group pre-test and post-test pre-experimental design. The sampling technique used simple probability sampling. The study population consisted of 109 female students, with a sample size of 52 respondents. Data were collected using a knowledge questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The study showed an increase in the students' knowledge after the education, with a p -value of 0.001 indicating a significant effect. **Conclusion:** Health education using video media has a significant effect on improving the knowledge of fifth- and sixth-grade

female students at SDN Karangmekar Mandiri 1 in Cimahi City in 2026 regarding their first menstruation.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Eka Amelia

Email: ekaa7937@gmail.com

Article history

Received date : 1 Maret 2026

Revised date : 5 Maret 2026

Accepted date : 1 April 2026

PENDAHULUAN

Menarche didefinisikan sebagai awal siklus menstruasi pada gadis remaja, yang secara medis ditandai dengan keluarnya darah dari sistem reproduksi. Fenomena *Menarche* yang terjadi pada usia lebih awal dari rata-rata dapat memengaruhi kesiapan emosional seseorang untuk menghadapi proses tersebut. Menurut informasi yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), remaja berusia 10 hingga 19 tahun mencakup hampir seperlima dari total populasi dunia, dengan perkiraan 900 juta orang tinggal di berbagai negara berkembang. Saat ini, munculnya *Menarche* pada usia yang lebih muda di kalangan remaja putri telah menjadi isu penting yang membutuhkan perhatian khusus dalam studi kesehatan remaja.

Kejadian *Menarche* dini menunjukkan perbedaan yang signifikan di antara negara-negara di seluruh dunia. Berdasarkan informasi epidemiologi, di Kanada dilaporkan bahwa sekitar 14,6% remaja putri mengalami *Menarche* dini. Di Tiongkok, persentase kasus serupa dilaporkan mencapai 10% dari total populasi perempuan. Di Indonesia, terjadi percepatan usia *Menarche* dengan peningkatan sebesar 0,14%. Sebuah laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *Menarche* antara usia 10 dan 19 tahun, dengan usia rata-rata 12 tahun, biasanya tidak memiliki kesiapan mental yang cukup untuk menghadapi perubahan fisiologis ini.

Hasil kajian yang dijalankan oleh Tantry et al. (2019), mengungkapkan fakta bahwa di kawasan Bandung, proses *Menarche* cenderung hadir lebih awal. Dari penelitian tersebut terdapat bahwa mayoritas sebesar 80,3% gadis remaja mengalami menstruasi

pertama mereka dalam rentang usia 9 hingga 12 tahun.

Perubahan psikologis yang dialami sebagian gadis ketika mengalami *Menarche* di Indonesia sering tercermin dalam situasi di mana mereka tiba-tiba mengalami menstruasi di sekolah, baik saat jam pelajaran maupun istirahat, tanpa persiapan sebelumnya dan bahkan tanpa informasi yang memadai tentang *Menarche*. Selain itu, fenomena kebocoran yang dialami oleh anak perempuan di lingkungan sekolah di mana darah menstruasi terlihat melalui seragam mereka seringkali mengakibatkan reaksi emosional yang tidak menyenangkan, seperti rasa malu, takut, dan menangis karena ketidaknyamanan dan tantangan dalam menghadapi realitas fisiologis ini, (Delima et al., 2020).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di sekolah-sekolah dasar di Kota Cimahi, ditemukan bahwa sebagian besar siswi mengalami *Menarche* pertama mereka antara usia 11 dan 12 tahun. Namun, ada juga sejumlah kecil siswi yang mengalami menstruasi pada usia yang lebih muda, sekitar 10 tahun. Sebelum melakukan studi resmi, para peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan dengan membagikan kuesioner kepada 14 remaja putri pada bulan November 2025. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan bahwa 11 dari 14 responden memiliki pemahaman yang kurang memadai tentang konsep *Menarche*, menstruasi, siklus menstruasi, kebersihan menstruasi, dan berbagai masalah yang mungkin timbul selama menstruasi.

Banyak remaja belum siap, baik dalam hal pengetahuan maupun kondisi psikologis untuk menghadapi periode haid. Ketidaksiapan ini dapat mengakibatkan kekhawatiran, ketakutan, serta pandangan negatif. Oleh sebab itu, pendidikan mengenai kesehatan sangat krusial untuk meningkatkan tingkat kesiapan ini. Studi ini dilaksanakan di SDN Karangmekar Mandiri 1 Kota Cimahi, karena lembaga pendidikan ini belum pernah mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan yang terstruktur berkaitan dengan menstruasi berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji “Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Karangmekar Mandiri 1 Kota Cimahi”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* yang mengadopsi model *one group pre-test post-test without control*. Dalam desain ini, sekelompok subjek menjalani pengukuran awal (*pre-test*) sebelum menerima intervensi pendidikan kesehatan tentang menstruasi, diikuti dengan pengukuran akhir (*post-test*) setelah intervensi di implementasikan. (Notoatmodjo, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 52 responden dengan judul "Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Siswi Kelas 5 dan 6 dalam Menghadapi *Menarche* di SDN Karangmekar Mandiri 1 Kota Cimahi" diperoleh temuan bahwa setelah dilaksanakannya intervensi, tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik. Temuan ini didasarkan pada hasil pengisian kuesioner, di mana mayoritas responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang belum dipahami secara optimal oleh responden. Temuan

tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan responden terkait topik yang diteliti telah terbentuk, namun masih memerlukan peningkatan melalui program edukasi yang berkelanjutan.

Tabel 1. 1 Pengetahuan tentang menstruasi responden sebelum Diberikan edukasi kesehatan

Pengetahuan Sebelum Edukasi	Frekuensi	%
Pengetahuan kurang	46	88,5%
Pengetahuan cukup	5	9,6%
Pengetahuan baik	1	1,9%
Total	52	100,0%

Tabel 1.1 Dapat disimpulkan bahwa dari 52 responden, mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebelum intervensi. Secara spesifik, 46 responden (88,5%) berada dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan 5 responden (9,6%) berada dalam kategori pengetahuan cukup.

Tabel 1. 2 Pengetahuan tentang menstruasi responden setelah diberikan edukasi kesehatan

Pengetahuan Setelah Edukasi	Frekuensi	%
Pengetahuan kurang	0	0,0%
Pengetahuan cukup	3	5,8%
Pengetahuan baik	49	94,2%
Total	52	100,0%

Tabel 1.2 Dapat disimpulkan bahwa dari total 52 responden, setelah intervensi dilaksanakan, 49 responden (94,2%) berada dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan 3 responden (5,8%) berada dalam kategori pengetahuan cukup.

Tabel 1. 3 Uji Wilcoxon pengetahuan tentang menstruasi sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan.

		Pengetahuan Setelah Edukasi			Total	Nilai p
		Kurang	Cukup	Baik		
Pengetahuan	Kurang	0 (0,0%)	3 (6,5%)	43 (93,5%)	46 (100%)	<0,001
Sebelum	Cukup	0 (0,0%)	0 (0,0%)	5 (100,0%)	5 (100,0%)	
Edukasi	Baik	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)	1 (100,0%)	
Total		0 (0,0%)	3 (5,8%)	49 (94,2%)	52 (100,0%)	

Tabel 1.3, Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p < 0,001$, yang lebih kecil dari nilai alfa yang ditentukan ($\alpha = 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah intervensi pendidikan dilaksanakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 52 responden, disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar mahasiswi menunjukkan tingkat pengetahuan yang kurang memadai mengenai menstruasi, terutama pada aspek kuesioner poin 1 yang membahas *Menarche* dan poin 5 yang mengulas siklus menstruasi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 46 responden (88%) berada dalam kategori pengetahuan kurang, 5 responden (9,6%) berada dalam kategori pengetahuan cukup, dan hanya 1 responden (1,9%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan menghasilkan peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswi yang diukur melalui hasil *post-test*. Berdasarkan sebaran data *post-test*, sebanyak 49 responden (94,2%) terdistribusi pada kategori pengetahuan baik, sementara 3 responden (5,8%) berada pada kategori pengetahuan cukup. Tidak ditemukan lagi responden yang terdistribusi pada kategori pengetahuan kurang setelah intervensi dilaksanakan.

Hasil penelitian yang membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebelum intervensi, 46 siswi (88%) dengan pengetahuan yang kurang dan 5 siswi (9,6%) dengan pengetahuan yang cukup mengalami transformasi, menjadi 49 siswi (94%) dengan pengetahuan yang baik dan 3 siswi (5,8%) dengan pengetahuan yang cukup setelah

intervensi. Fenomena ini terjadi karena kemampuan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman siswa, sehingga proses penyampaian informasi tentang menstruasi menjadi lebih efektif dan lebih mudah dipahami oleh target audiens.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p < 0,001$. Nilai ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan siswa perempuan pada pengukuran *pre-test* dan *post-test* setelah pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas 5 dan 6 di SDN Karangmekar Mandiri 1, Kota Cimahi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alomair, N., Alageel, S., Davies, N., & Bailey, J. V. (2022). Sexual and Reproductive Health Knowledge, Perceptions and Experiences of Women in Saudi Arabia: a Qualitative Study. *Ethnicity & Health*, 27(6), 1310–1328.
- Badawi, H., & Wilkinson, M. (2025). Lack of Effect of Melatonin on Sexual Maturation in Female Rats. *Reproduction*, 83(1), 273–278.
- Bobak, L. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Delima, M., Andriani, Y., & Lestari, T. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V dan VI. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(2), 97–104.
- Exner-Cortens, D., Wright, A., Hurlock, D., Carter, R., Krause, P., & Crooks, C. (2019). Preventing Adolescent Dating Violence: An Outcomes Protocol for Evaluating a Gender-Transformative Healthy Relationships Promotion Program. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 16, 100484.
- Fadila, K. F., Syarifah, L. K., & Kusuma, I.

- (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MTs dan MA Jamiat Kheir Jakarta. *Junior Medical Journal*, 2(6), 752–760.
- Fithriani, W. N., & Widyaningsih, E. B. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK IT Raflesia Depok Pada Tahun 2024. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 37–43.
- Gesell, A. (1948). *Studies in Child Development*. Harper & Row.
- Hapsari, P., Fadilah, L. N., Resmana, R., & Cahyaningsih, H. (2021). Dukungan Keluarga Meningkatkan Sikap Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 12–19.
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F. E., Doke, S., & Keraf, M. K. P. A. (2023). Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama. *Abdimas Galuh*, 5(1), 69–78.
- Lowdermilk, D. L. (2013). *Maternity and Women's Health Care-E-book*. Elsevier Health Sciences.
- Mahendra, D., Lumbanbatu, A. M. R., & Mertajaya, I. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS KRISTEN.
- Maisyaroh, S. (2023). Perilaku Seksual Remaja Pra Nikah: Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 27–32.
- Merlis, S., & Hutomo, W. M. P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kesiapan Siswi dalam Menghadapi Menarche di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, 3(2), 38–44.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). EGC.
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2022). Edukasi Menstruasi melalui Media Tiktok terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 551–557.
- Ramadhani, N., Suprihatin, E., & Nur Anugrahini, H. (2024). Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Dismenore terhadap Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 74–82.
- Rana, R. W., Nguru, A. P. R., Lona, C. E., Olosina, R., Atanggae, P. S., Bunga, E. Z. H., Takaeb, A. E. L., Daviz, I. T. H., & Tefanai, J. D. (2024). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 18(1), 33–38.
- Rois, A., Satyawati, C., Ahluludin, Y., Fajridin, F., Romadloni, A., Limbong, F., & Supriyanto, S. (2019). Factors Related to Incidence of Menarche Praecox [Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Prekoks]. *Proceeding of Community Development*, 2, 200–210.
- Rosyidah, N. N. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Sadari dengan Media Demonstrasi dan Video terhadap Perilaku Sadari pada Remaja.