

Article

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCH PADA SISWI DI SD GMIH DUONO WILAYAH KECAMATAN IBU UTARA

Alfiani Karlina Miringit¹, Rifzul Maulina²,

¹ Midwifery Student, Department Midwifery, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya

² Department Midwifery, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, East Java, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: July 29, 2024
Final Revision: August 22, 2024
Available Online: September 05, 2024

KEYWORDS

Health Education, Menarche, Sikap

CORRESPONDENCE

Phone: 081231195071
E-mail: rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id

A B S T R A C T

Elementary school students experiencing their first menstruation are confused and not ready to face menarche and Schools in remote villages and lack of exposure to information are one of the factors Many of her students do not know about Menarche. The purpose of the study is known The Influence of Health Education on Readiness to Face Menarche in Elementary School Students. The type of research is pre-experiment with a design model of one pretest-protest group. Sampling technique with Purposive Sampling. The sample was 15 students. Data analysis with paired t test. Average knowledge of menarche before education is 7.27 and after education is carried out 10.47. Average readiness before menarche is 4.13 and After 7.00 facing menarche students. There is an influence of health education on Student Knowledge of Knowledge and Readiness to Face Students. There is an influence of education health to readiness to face Menarche in elementary school students It is hoped that there will be socialization or learning about readiness to face menarche to elementary school students and the community.

I. INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan seseorang, sebab masa ini adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa baik secara fisik maupun psikis, serta merupakan tahapan yang sangat menentukan bagi terbentuknya pribadi remaja (BKKBN, 2017). Usia remaja di mulai sejak usia 10-19 tahun, pada usia ini, seseorang akan mengalami fase tertentu dalam kehidupannya. Pada fase remaja peran orang tua sangatlah penting, karena terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun

psikologi pada remaja sehingga mereka sendiri menjadi bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Masa remaja penting bagi orang tua, karena pembentukan jati dirinya terbentuk dari masa ini. Selain perubahan fisik yang muncul pada remaja, muncul pula perubahan psikologis yang mengubah kondisi serta perilaku seorang remaja. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu mengalami Menarche. Bagi remaja putri, menstruasi pertama selalu diikuti dengan rasa malu dan takut. Remaja hendaknya di bekali dengan pemahaman

bahwa menstruasi harus dilalui dengan ketenangan (Rahayu, 2016).

Datangnya Menarche pada remaja perempuan dapat menimbulkan reaksi yang positif maupun negatif, bila mereka sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi, maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya yaitu gangguan pada psikologis maupun gangguan fisik, tapi bila mereka kurang memperoleh informasi maka akan merasakan pengalaman yang negatif (Lea, 2018). Pendidikan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang menarche mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang menarche. Meningkatnya pengetahuan remaja putri diharapkan nantinya dapat menurunkan kecemasan remaja putri dalam kesiapan menghadapi menarche (Henny, 2012).

Menarche mempunyai peranan psikologis yang unik yang dapat mempengaruhi sikap hidup sampai usia dewasa, oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan dalam menghadapinya. Salah satu persiapan yang harus dilakukan adalah persiapan psikis. Persiapan psikis dapat tercapai apabila mendapatkan informasi yang jelas dan benar tentang menstruasi. Kebutuhan untuk mendapatkan informasi atau penjelasan sehubungan dengan menstruasi sering kali tidak dapat tanggapan yang positif memuaskan dari lingkungannya terutama orang tua dan keluarga (Hidaya, 2017). Remaja yang belum siap menghadapi menarche akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi Menarche, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis. Masa remaja akan dihadapkan dengan kematangan seksual yang disebut dengan fase pubertas. Remaja akan menghadapi perubahan baru dalam hidupnya. Hal ini

mebutuhkan penyesuaian secara mental (Hurlock, 2011).

Pentingnya memberikan informasi mengenai karakteristik non genetic terhadap Menarche, diharapkan anak dan lingkungannya mendapatkan gambaran mengenai faktor-faktor yang dapat mempercepat Menarche. Faktor-faktor ini secara tidak langsung memiliki pengaruh yang kurang baik terhadap status kesehatan wanita. Hal ini berhubungan, karena wanita yang mengalami Menarche pada usia dini, cenderung memiliki gaya hidup yang kurang sehat, seperti jarang berolahraga dan sering mengkonsumsi makanan siap saji. Perbedaan umur Menarche perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran kejadian Menarche dini dan faktor-faktor yang berhubungan dengan Menarche pada siswi (Pratiwi, 2017). Kesiapan menghadapi Menarche merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seorang remaja putri. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi Menarche berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama. Masyarakat menganggap bahwa pengetahuan tentang menstruasi perlu menjadi suatu pemikiran dan penelitian. Hal ini mengingat pentingnya pengetahuan menstruasi pada remaja putri dimana pada saat ini terdapat kecenderungan bahwa para remaja putri lebih sering membicarakan menstruasi dengan teman sebayanya, sehingga menyebabkan informasi yang sampai kepada remaja kurang menyeluruh (Hidaya dkk, 2017).

Kesiapan menghadapi menarche dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi menarche, dengan demikian remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya menarche. Sumber informasi utama sebenarnya berasal dari ibu dan kakak perempuan (Tiwari, 2016). Menurut

Notoatmodjo (2010), pengetahuan ialah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Semua orang mengaku memiliki pengetahuan. Persoalannya darimana pengetahuan itu diperoleh atau lewat apa pengetahuan itu didapat. Pengetahuan yang ada pada kita diperoleh dengan menggunakan berbagai alat yang merupakan sumber pengetahuan

Dalam penelitian Hidayah N, tahun 2018 tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) dengan kelekatan aman anak dan ibu dengan pada remaja putri prapubertas. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan aman ibu dan anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche). Permasalahan dalam penelitian ini adalah diketahui pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara yang masih kurang mengetahui mengenai masa menarche, adapun faktor yang mempengaruhi diantaranya orang tua remaja yang kurang memberikan informasi kepada anak. Ditambahkan pula tenaga kesehatan di daerah tersebut kurang melakukan sosialisasi mengenai menarche dari permasalahan ini siswi SD mengalami haid pertama bingung dan belum siap dalam menghadapi menarche dan Sekolah di desa yang terpencil dan kurang terpapar informasi menjadi salah satu faktor siswinya banyak yang belum mengetahui mengenai Menarche.

II. METHODS

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain “One Groups Pretest- Post test

Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei 2024. Penelitian dilakukan di SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sampel t test.

III. RESULT

Hasil Analisis Univariat

Analisa univariat dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche awal dan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche responden yang akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan

No.	Pengetahuan	frekuensi	%
1.	Rendah	9	60.0
2.	Tinggi	6	40.0
	Total	15	100.0

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 9 responden (60%) yang memiliki pengetahuan rendah, 6 (15 %) responden yang memiliki pengetahuan tinggi.

Tabel 2

Distribusi Kesiapan Menghadapi Menarche Sebelum Pendidikan Kesehatan

No.	Kesiapan Menghadapi Menarche	frekuensi	%
1.	Belum Siap	11	73.3
2.	Siap	4	26.7
	Total	15	100.0

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 11 responden (73,3%) yang belum siap menghadapi menarche, 4 (26,7 %) responden yang sudah siap.

Tabel 3
Distribusi Pengetahuan Setelah Pendidikan Kesehatan

No.	Pengetahuan	frekuensi	%
1.	Rendah	7	46.7
2.	Tinggi	8	53.3
	Total	15	100.0

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 7 responden (46,7%) yang memiliki pengetahuan rendah, 8 (53,3 %) responden yang memiliki pengetahuan tinggi.

Tabel 4
Distribusi Kesiapan Menghadapi Menarche Setelah Pendidikan Kesehatan

No.	Kesiapan Menghadapi Menarche	frekuensi	%
1.	Belum Siap	3	20.0
2.	Siap	12	80.0
	Total	15	100.0

Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

Tabel 5
Pengaruh pendidikan kesehatan pengetahuan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Standar Error	P Value	N
Pre	7,271,223	0,316
0,000	15	
Post	10,471,885	0,487

Pada tabel 5 rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 7,27 dengan standar deviasi 1,223. Pada pengetahuan kedua didapat rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 10,47 dengan standar deviasi 1,885. Terlihat nilai mean yang berbeda antara pengetahuan pertama dengan kedua. Uji statistik didapat hasil (P) value < (0,05) = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

Tabel 6
Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Standar Error	P Value	N
Pre	4,131.187	0,307
0,000	15	
Post	7,001.134	0,293

Pada tabel 6 rata-rata kesiapan menghadapi menarche responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 4,13 dengan standar deviasi 1,187. Pada kesiapan menghadapi menarche kedua didapat rata-rata kesiapan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 7 dengan standar deviasi 1,134. Terlihat nilai mean yang berbeda antara kesiapan pertama dengan kedua. Uji statistik didapat hasil (P) value < (0,05) = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

IV. DISCUSSION

Pengetahuan Menarche siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara

Distribusi pengetahuan menarche sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 9 responden yang memiliki pengetahuan rendah dan 6 responden yang memiliki pengetahuan tinggi. Distribusi pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 7 responden yang memiliki pengetahuan rendah dan 8 responden yang memiliki pengetahuan tinggi.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa pengetahuan siswi meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Adapun pengetahuan responden sebelum lebih rendah dibandingkan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan oleh peneliti di SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara. Hal ini disebabkan karena banyak responden yang memperhatikan materi pendidikan kesehatan menjadi lebih memahami arti menarche. Pada post test terjadi peningkatan nilai rata-rata skor yang juga mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. Dengan memperhatikan proses pendidikan kesehatan yang diberikan peneliti, dan adanya proses tanya jawab kepada responden semakin meningkatkan pemahaman tentang menarche. Beragam informasi yang diperoleh termasuk informasi tentang menarche membentuk pengetahuan responden.

Pengetahuan itu sendiri dapat diperoleh dengan cara diberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan dimana diharapkan

ada perubahan perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan dengan harapan agar remaja putri mampu memberikan pengaruh terhadap kesiapan remaja putri tersebut dalam menghadapi menarche. Dengan diberikan pendidikan kesehatan ini akan berpengaruh pada pengetahuan, sehingga memperluas pengetahuan remaja putri sehingga akan meningkatkan pengetahuan tentang menarche. Dengan pengetahuan yang benar ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja putri prapubertasmenghadapi menarche (Gusti, 2018)

Hasil penelitian ini, di dukung oleh Penelitian Ariesta (2017) yaitu Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasiterhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarchedi SDN 01 papahan. Hasil Penelitian dari Independent T-Test, diperoleh hasil $p = 0,000$ dan dengan thitung 12,395 (thitung $>2,003$). Pada Paired T-Test, kelompok eksperimen didapat $p = 0,000$ dan thitung 16,490 (thitung $>2,04$). dan kelompok kontrol didapat $p = 0,729$ thitung 0,351 (thitung $<2,048$).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Pengetahuan siswa yang tinggiterhadap menarche akanmenjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk siap menghadapi menarche (Lusiana, 2012)

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pendidikan kesehatan sendiri adalah pendidikan, sehingga telah terjadi hubungan timbal balik antara pengetahuan dengan penyuluhan. Pendidikan kesehatan telah dilaksanakan dengan mengembangkan kegiatan penyuluhan yang meliputi 3 komponen berupa : penyebarluasan

informasi kesehatan, pengembangan potensi masyarakat dan pengembangan petugas kesehatan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan banyak akal mempunyai pengetahuan lebih luas, dan pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya (Hidaya, 2017).

Distribusi Frekuensi kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Distribusi kesiapan menghadapi menarche sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 11 responden yang belum siap menghadapi menarche dan 4 responden yang sudah siap. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 3 responden yang belum siap menghadapi menarche, dan 12 responden yang sudah siap.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa kesiapan siswi meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Adapun kesiapan responden sebelum lebih rendah dibandingkan kesiapan setelah dilakukan pendidikan kesehatan oleh peneliti di SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara. Awalnya masih terdapat banyak siswa yang belum siap menghadapi menarche tetapi setelah dilakukan pendidikan kesehatan maka terdapat banyak siswi yang sudah siap menghadapi menarche. Perubahan kesiapan pada responden ini tidak terlepas dari proses pengetahuan yang meningkat. Responden sebelumnya belum tahu menjadi tahu, kemudian memahami akan menjadikan pola sikap dan tindakan yang ikut berubah. Responden memiliki kesiapan menjadi baik setelah mengetahui apabila tidak siap akan

dapat berisiko menjadi tidak bersih. Dengan kesiapan yang baik ini maka ditinjau dari skor menjadi meningkat dan juga jumlah responden yang bersikap baik juga meningkat..

Sikap sebagai predisposisi atau kecenderungan tindakan akan memberi arah kepada perbuatan atau tindakan seseorang. Tetapi hal ini tidak berarti bahwa semua tindakan atau perbuatan seseorang identik dengan sikap yang ada padanya. Seseorang mungkin saja melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan sikapnya. Sikap anak sekolah sangat besar pengaruhnya terhadap tindakan yang akan dilakukan (Tiwari, 2016).

Perubahan sikap ini disebabkan siswa mau memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang menarche yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian untuk variabel sikap, peneliti siapkan untuk mengukur tingkatan sikap responden. Affective Domain“ terdiri dari lima tingkatan. Kedalaman sikap yang ingin diukur peneliti. Tingkatan sikap ini ditandai dengan sadarnya seseorang akan adanya nilai baru dalam siswa tetapi nilai itu belum merupakan nilai khas bagi siswa bersangkutan.

Kesiapan remaja putri prapubertas menghadapi menarche juga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dan siap mengalami perubahan termaksud datangnya menstruasi, apabila usia terlalu muda akan sulit menerima hal baru dalam hidup seperti datangnya menarche, serta lingkungan sekitar juga penting dan sangat berpengaruh untuk perubahan remaja putri, informasi sebelum menstruasi sangat penting untuk diterima remaja putri sebelum menarche. Karena apabila di bekali dengan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang alat reproduksi maka remaja putri tidak akan merasa takut menghadapi menarche.

Sikap responden menganalisis bahwa informasi berperan dalam menunjang perubahan perilaku seseorang. Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu. Informasi yang diterima melalui media cetak, elektronik, pendidikan/penyuluhan, buku-buku dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga ia akan biasa memperbaiki atau merubah perilakunya menjadi lebih baik. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada responden diharapkan dapat meningkatkan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan pelaksana motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Sudjana, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat perubahan kesiapan menghadapi menarche responden setelah menerima pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2017) yang meneliti mengenai pengaruh penyuluhan terhadap perubahan sikap siswa sekolah dasar di Medan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah menerima pendidikan kesehatan.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Berdasarkan Uji Paired Sample T test dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$) diperoleh hasil yang signifikan ($p = 0,000$) yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

Setelah diberi perlakuan dengan pemberian pendidikan kesehatan, yang sebelumnya responden tidak tahu dan

mengerti setelah diberi penyuluhan sedikit banyak memahami. Sebagai contoh Adapun pernyataan dengan jawaban terendah pada kesiapan menghadapi menarche sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah pernyataan nomor 3 yaitu "Saya berupaya untuk tidak bingung untuk menghadapi menstruasi pertama saya nanti". Hal ini berarti siswi masih bingung ketika akan menghadapi menstruasi pertamanya nanti. Tetapi pada saat setelah dilakukan pendidikan kesehatan maka siswi sudah mengetahui ketika akan menghadapi menstruasi nanti. Pendidikan kesehatan tentang menarche sangat diperlukan untuk menggugah kesadaran memberikan atau meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat.

Pendidikan kesehatan adalah proses pemberdayaan masyarakat agar mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan merupakan upaya memasarkan, menjual, memperkenalkan, pesan-pesan atau program-program kesehatan sehingga masyarakat menerima atau mengenal pesan-pesan kesehatan tersebut. Berdasarkan pengertian pendidikan kesehatan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan melalui penyampaian pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat untuk meningkatkan kemampuan individu atau kelompok dalam mempertahankan, mengendalikan dan meningkatkan kesehatannya sehingga dapat terciptanya kesehatan yang optimal dan sesuai harapan (Sudjana, 2016).

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Rubiyanto (2017), bahwa dengan pemahaman yang benar tentang alat reproduksi, maka remaja putri tidak akan merasa takut menghadapi menstruasi. Dan dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa informasi tentang menarche dapat

meningkatkan tingkat kesiapan bagi responden, semakin tinggi informasi yang didapat maka tingkat kesiapan psikologis anak perempuan akan semakin tinggi dalam menghadapi menarche. Pendidikan kesehatan secara langsung sangat berpengaruh pada peningkatan kesiapan psikologis menghadapi menarche sesuai dengan pendapat dari

Lea (2018) yang menyatakan bahwa penyuluhan dan bimbingan merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yaitu suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok/ masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) nya untuk mencapai kesehatan optimal. Dalam penelitian ini terjadi perubahan kesiapan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu apabila tingkat perkembangan psikis remaja putri baik maka menstruasi setiap bulannya berlangsung normal dan usia. Apabila semakin muda usia maka semakin tidak siap remaja putri menerima menstruasi, kemudian semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal-hal baru tersebut, serta peran orang tua juga sangat berpengaruh penting untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja putri.

Pendidikan kesehatan akan sangat membantu remaja untuk mendapatkan informasi yang tepat sehingga dapat mengurangi beban psikologisnya. Selain itu dengan diberikan informasi secara bersama sama dengan teman sebaya, remaja akan lebih mengingat dan tidak malu untuk bertanya serta dapat memberikan pengertian dan persepsi yang sama tanpa ada informasi yang salah. Dengan demikian para remaja akan melalui perubahan-perubahan pada fisik maupun psikisnya dengan baik tanpa ada kecemasan ataupun ketakutan. Pemberian informasi yang tepat dan benar akan membentuk remaja putri lebih percaya

diri dan mampu menghadapinya dengan tenang dan bahagia (Gusti, 2018).

Penelitian ini didukung oleh Penelitian Surya bahwa Kecemasan siswa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche sebagian besar kecemasan sedang pada (53,6%). Sementara kecemasan setelahnya siswa diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche, sebagian besar kecemasan ringan (57,1%). Hasil uji statistik diperoleh $p = 0,00 < \alpha = 0,05$ lalu H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa ada perbedaan antara pendidikan kesehatan

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggi Winarti (2016) terdapat Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Sekolah Dasar.

V. CONCLUSION

- a. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.
- b. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi Menarche pada siswi SD GMIH Duono wilayah kecamatan Ibu Utara.

REFERENCES

- Ariesta, Ratna. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasiterhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarchedi SDN 01 papahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol VIII, No 2, September 2015 ISSN 1978-3167*
- BKKBN, 2017, Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta.
- Gusti, Ni. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di Sd Gugus V Mengwi. *Jurnal Ilmu Kesehatan. Volume 7, No 2 November 2018*
- Henny, 2012. Pengaruh Pengetahuan Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri 22 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 5 Nol 7, April 2012 ISSN 1978-3167*
- Hidayat, 2009. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I. Jakarta : Salemba Medika Hidayag, Sarah Plil Nurul. Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Jurnal Ilmu Psikologi. Volume 5, Nomor 1. 2018*
- Hidaya, Nurul dkk, 2017. Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu UIN Sunan Kalijaga, Jl. Laksda Adisucipto Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologie ISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591Volume 5, Nomor 1, 2018:107-114DOI: 10.15575/psy.v5i1.2021*
- Hurlock,2011,Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Lea, Masan, 2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Kelas Vii Dalam Menghadapi Menarche. Program Studi Kebidanan, STIKes Kapuas Raya Sitang *Jurnal Penelitian Volume 8 Nomor 1 Mei 2018 Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol VIII, No 2, September 2015 ISSN 1978-3167*
- Lubis. 2017.Pengaruh penyuluhan terhadap perubahan sikap siswa sekolah dasar di Medan.Universitas Sumatera utara
- Lusiana, Novita. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP PGRI Pekanbaru. Program Studi D III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5, No 1Juli 2012*
- Notoatmodjo S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Pratiwi. 2017. Usia Menrche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Jurnal Preventia.*
- Rahayu, 2016. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Pria. Bandung: GrafindoMedia Pratama
- Rubiyanto, Dwiwarso. 2017.Metode Kromatografi Prinsip Dasar, Praktikum, Dan Pendekatan Pembelajaran Kromatografi Deepublish, Yogyakarta
- Sudjana, Trya Arya Putri Pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap penurunan kecemasan siswi smp kelas VII menjelang menarchedi SMP Negeri 1 semarapura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No.2, September 2016 ISSN 1978-3167*
- Tiwari, 2016. Knowledge, attitudes, andbeliefs about menarcheof adolescent girl in Anand District, Gujarat. *La Revue de Sante de la Mediterranee Orientale, 12(3). International Journal of Health*
- Winarti. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat [P-ISSN 1858-1196 | E-ISSN 2355-3596. / Vol 14, No*