

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TENTANG MENARCHE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWI SEKOLAH DASAR ALUE TAMPAK KABUPATEN ACEH BARAT

Ita Susanti¹ Asyura Darlina Alwi² Cut Oktaviana³ Isra Yurianti Habibillah⁴

^{1 2. 3 4}STIKes Medika Seramoe Barat

Email: itasusanti1990@gmail.com

Abstrak

Menarche merupakan proses biologis alami yang menandai awal kematangan fungsi reproduksi pada anak perempuan. Perubahan fisik dan psikologis yang menyertai menarche sering kali menimbulkan kecemasan, terutama pada siswi sekolah dasar yang belum memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai. Kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini dapat menyebabkan munculnya rasa takut, bingung, dan cemas dalam menghadapi *menarche*, sehingga berpotensi mengganggu kesiapan psikologis dan kesejahteraan anak. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang *menarche* menjadi penting sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan menurunkan tingkat kecemasan pada siswi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan pada siswi Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SDN Alue Tampak. Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dan menggunakan desain *one group pretest posttes*. Sampel penelitian berjumlah 34 responden serta pengumpulan data dilakukan pada 12 s/d 19 Januari 2026, data dianalisis menggunakan uji statistik uji *Wilcoxon*. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$), yang mengindikasikan adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sekolah dasar Alue Tampak. Kesimpulan: penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *menarche* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswi sekolah dasar. Saran: Agar pendidikan kesehatan reproduksi dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesiapan psikologis anak menghadapi *menarche*.

Kata Kunci: Pendidikan, *Menarche*, Kecemasan

Abstract

Menarche is a natural biological process that marks the beginning of reproductive maturity in girls. The physical and psychological changes that accompany menarche often cause anxiety, especially in elementary school students who do not have adequate knowledge and understanding. The lack of early reproductive health education can lead to fear, confusion, and anxiety in facing menarche, thus potentially disrupting the psychological readiness and well-being of children. Therefore, health education about menarche is important as an effort to increase understanding and reduce anxiety levels in students. This study aims to analyze the effect of health education about menarche on anxiety levels in elementary school students at Alue Tampak, West Aceh Regency. Objective: This study aims to determine the effect of health education about menarche on anxiety levels in

students at SDN Alue Tampak. Method: This study used a quasi-experimental method and used a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 34 respondents and data collection was conducted from January 12 to 19, 2026, the data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. Results: The analysis showed a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$), indicating an effect of health education about menarche on anxiety levels in elementary school students at Alue Tampak. Conclusion: This study shows that health education about menarche is effective in reducing anxiety levels in elementary school students. Recommendation: Reproductive health education should be implemented in a structured and sustainable manner in the school environment as a promotive and preventive effort to support children's psychological readiness for menarche.

Keywords: Education, Menarche, Anxiety

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada remaja dengan rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan *menarche* dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche* (Khotimah, 2021)

Berdasarkan *World Health Organization* (2023) menunjukkan bahwa jumlah remaja sekitar 18% dari jumlah penduduk dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa. Seperlima dari penduduk dunia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun, sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Sekitar seperlima penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah *menarche*. Amerika Serikat, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan *menarche* pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat *menarche* (WHO, 2023).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023 terdapat 36,2% remaja putri telah mengalami masa *menarche* di usia 13-14 tahun. Menurut Kementerian kesehatan republik Indonesia tahun 2023 umur *menarche* di Indonesia rata-rata umur 9-10 tahun sebanyak 2,6%, pada umur 10-12 tahun sebanyak 60% dan pada usia 13 tahun sebanyak 30% (Kemenkes, 2023). Adapun di Jawa Timur sebesar 27,5% remaja putri mengalami *menarche* pada usia 11-14 tahun (Anggraini, 2023).

Data spesifik tentang *menarche* di Provinsi Aceh tidak tersedia, namun dalam penelitian yang dilakukan di SDN Unggul Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar (Kurniawati & Mauliati, 2022) mengatakan terdapat 52 remaja usia *menarche* rata-rata 10-16 tahun. Adapun dalam penelitian (Lia Wandari et al., 2024) di SMPN Abuyaltama Kabupaten Aceh terdapat 12 remaja putri yang mengalami *menarche* usia 12-14 tahun dan menandakan kematangan organ seksual pada remaja putri.

MenurutWHO terdapat 20% remaja mengalami kecemasan menjelang *menarche*. Di Amerika Serikat sekitar 7,7% wanita mengalami kecemasan (WHO, 2023). Di Indonesia data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa 49,1 remaja mengalami kecemasan terhadap pubertas, termasuk juga *menarch* (BPS, 2024).

Wanita yang mengalami menstruasi pertama kali umumnya mengalami perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman.Menstruasi pertama juga dikenal sebagai *menarche* adalah suatu hal yang normal bagi setiap wanita. Akan tetapi kondisi ini akan semakin parah apabila remaja tidak tahu apa itu menstruasi (Fatmawati et al., 2022).

Menarche dapat menimbulkan perubahan psikologi bagi remaja putri, diantaranya yaitu perubahan aspek psikologi dapat berupa emosional yaitu perasaan cemas. Perubahan fisik saat *menarche* juga dapat terjadi kecemasan dikarenakan muncul rambut kemaluan, tumbuhnya bulu ketiak dan tumbuhnya payudara. Perubahan fisik yang terjadi juga membuat mereka menjadi malu dan menjauh dari teman-temannya (Pramesti et al., 2022).

Kecemasan menghadapi *menarche* dapat dikarenakan individu tidak tahu apa yang harus dia dilakukan ketika menstruasi kelak. Kecemasan menghadapi *menarche* disebabkan karena dua faktor yang meliputi faktor internal seperti pengetahuan, usia serta kesiapan (penerimaan diri) dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan sosial budaya serta informasi yang didapat (Syarif et al., 2020).

Banyaknya remaja putri yang merasa cemas karena kurangnya pemahaman tentang perubahan fisik yang akan dialami dan cara mengahadapinya. Kecemasan yang tidak teras dapat menyebabkan rasa takut yang berlebihan terhadap menstruasi. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan kejadian fisik tetapi juga memicu rasa malu dan minder. Ketidaktahuan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi serta kondisi fisik dan psikologi yang belum matang (Mardiana, 2024).

Faktor eksternal terutama kurangnya pendidikan dan dukungan dari orang tua juga berpengaruh pada remaja dalam menghadapi *menarche*. Kurangnya penjelasan dari orang terdekat menyebabkan remajamerasa bingung dan takut saat mengahadapi *menarche*. Penanganan untuk mengatasi kecemasan pada *menarche* salah satunya adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Pendidikan kesehatan yang menyeluruh dapat membantu remaja mempersiapkan diri secara mental dan fisik (Prasetyaningati et al., 2025).

Kegelisahan yang terjadi pada remaja dalam menghadapi menstruasi merupakan kecemasan. Ketakutan *menarche* adalah suatu keadaan yang di tandai dengan ketegangan fisik, kecemasan, dan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi selama *menarche*. Penyebab pasti kecemasan disebabkan oleh *menarche* adalah ketidakseimbangan antara *hormon estrogen* dan *progesteron* (Yunike & Agustin, 2023). Remaja putri yang mengalami *menarche* butuh proses penyesuaian diri dengan perubahan yang dialami sehingga menimbulkan respon berupa kebingungan, rasa cemas, sedih, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional. Remaja putri yang mengalami *menarche* butuh pendampingan berupa pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan (Kalsum et al., 2025).

Pendidikan kesehatan yang menyeluruh dengan baik dan benar tentang *menarche* dapat membantu remaja putri dalam mempelajari *menarche* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka serta dapat mengubah pandangan dan pola pikir mereka tentang *menarche* menjadi pandangan dan pola pikir yang positif (Qoni & Mawardika, 2023). Edukasi juga merupakan suatu kegiatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada siswi atau individu. Pemberian edukasi dapat dimaksimalkan dengan menggunakan berbagai media edukasi. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *Leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan. Edukasi dapat dilakukan secara formal maupun non formal yang bisa dilaksanakan di pondok pesantren, sekolah, masyarakat (Saputri & Hakim, 2023).

Leaflet merupakan salah satu media cetak yang sering digunakan dalam penyuluhan kesehatan karena sifatnya yang ringkas, mudah dipahami, dan dapat diakses kapan saja. Keunggulan utama *Leaflet* di bandingkan dengan media lainnya adalah kemampuannya dalam menyampaikan informasi yang padat dan sistematis, serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi jangka panjang. Selain itu, *Leaflet* juga lebih fleksibel karena dapat disebar dalam berbagai lingkungan, termasuk sekolah, pusat kesehatan, dan komunitas remaja (Nikmah et al., 2022).

Dampak bagi remaja putri jika tidak mendapatkan edukasi *menarche* menjadi permasalahan dalam menghadapi menstruasi. Berbagai gangguan dan kesulitan tersebut secara langsung atau tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi fisik ataupun psikologi remaja. Kebanyakan dari mereka justru merasa jijik, takut, bingung, dan cemas. Dalam situasi seperti ini diperlukan pengetahuan yang benar tentang *menarche* (Andayani, 2022).

Berdasarkan penelitian Winarti et al(2023) bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan kecemasan pada remaja awal dalam menghadapi *menarche*.

Kecemasan terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan yang ada pada remaja awal, dibuktikan dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terdapat perbedaan kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2025) bahwasanya dari hasil penelitiannya yang ia lakukan menjelaskan tingkat kecemasan siswi sekolah dasar rata-rata tinggi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, sedangkan tingkat kecemasan rata-rata rendah setelah diberikan pendidikan kesehatan.

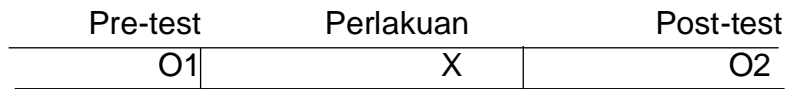
Berdasarkan survey awal yang di lakukan jumlah siswi di SD Negeri Alue Tampak terdapat 37 siswi dan 3 siswi kelas 5 dan 6 sudah mengalami menstruasi dan 34 siswi belum mengalami menstruasi dari hasil survey pada 12 orang 4 di antaranya sudah mengetahui *menarche* dari orang terdekat dirumah sedangkan 8 diantaranya belum mengetahui *menarche*. Melalui wawancara terhadap 12 orang siswi tersebut, 8 siswi yang belum menstruasi memiliki pendapat yang berbeda. 3 dari 8 siswi yang belum mengalami *menarche* mengungkapkan kecemasan dan ketakutan meskipun sudah mendapatkan informasi dari keluarga bahwa semua anak perempuan akan mengalami *menarche* namun kecemasan masih terjadi dikarenakan siswi merasa malu dengan hal tersebut. Sementara itu 5 dari 8 siswi lainnya merasa khawatir dan bingung saat ditanya tentang menstruasi dikarenakan mereka belum diberikan informasi mendetail tentang menstruasi, lalu mereka mengungkapkan takut dan malu jika suatu saat mengalami menstruasi disekolah.

Berdasarkan fenomena masalah yang terjadi, maka peneliti melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak ”.

METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian ini menggunakan eksperimental Semu (*Quasy Exsperimen*) dengan rancangan *One Grup Pretest-Posttest* design. yaitu kegiatan yang memberikan tes awal (*Pretest*) sebelum diberikan perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan dengan menggunakan *leaflet* dan setelah memberikan perlakuan barulah diberikan tes akhir (*Posttest*). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak (Sugiyono, 2019).

Untuk lebih jelas lihatlah ilustrasi rancangan penelitian dibawah ini.



Skema 3.1 Rancangan penelitian

Ket :

O1: *pre test* sebelum perlakuan

X : Intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *leaflet*

O2: *post test* sesudah perlakuan

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta didik putri kelas 4,5 dan 6 di SDN Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat sebanyak 34 orang. Menurut Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian adalah seluruh peserta didik putri di SDN Alue Tampak. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 34 sampel.

Uji yang digunakan yaitu uji Normalitas terlebih dahulu setelah itu uji statistic *paired t-test* jika data berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon* yang merupakan *nonparametric* test. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi datanya tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Data Demografi

Tabel 4.1
Data Demografi Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat

No	Kategori	F	%
Umur			
1	10 Tahun	7	20,6
2	11 Tahun	11	32,4
3	12 Tahun	12	35,3
4	13 Tahun	4	11,8
Kelas			
1	IV	8	23,5
2	V	12	35,3
3	VI	14	41,2
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan dari 34 responden mayoritas siswi berusia 12 tahun sebanyak 12 orang (35,3 %) dan mayoritas responden kelas VI sebanyak 14 orang (41,2 %) siswi di Sekolah Dasar Alue Tampak.

2. Analisa Univariat

a. Tingkat Kecemasan (Pre-test)

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pre Edukasi *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak (Pretest)

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1	Sedang	10	29,4
2	Berat	22	64,7
3	Panik	2	5,9
	Total	34	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi pre edukasi *menarche* di Sekolah Dasar Alue Tampak, Mayoritas siswi dengan kecemasan berat sebanyak 22 orang (64,7 %).

b. Tingkat Kecemasan (Post-test)

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Post Edukasi *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak (Post-test)

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1	Ringan	12	35,3
2	Sedang	13	38,2
3	Berat	9	26,5
	Total	34	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan post edukasi *menarche* pada siswi di Sekolah Dasar Alue Tampak, Mayoritas siswi dengan kecemasan sedang sebanyak 13 orang (38,2%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *leaflet* Tentang *Menarche* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre	34	33,26	6.855	27	54	-4.709 ^b	0,000
Post	34	24,41	5.555	17	37		

Berdasarkan Tabel 4 hasil penelelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *menarche* pada siswi di Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *menarche* pada siswi di Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovaluasi secara berkala akibat meruluhnya lapisan endometrium uterus. Siklus menstruasi adalah siklus yang terjadi secara berulang setiap bulannya. Siklus menstruasi penting sebagai fungsi reproduksi yang menjalankan persiapan untuk konsepsi dan kehamilan. Pola siklus menstruasi yang normal jika berada dikisaran 21-35, tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari(Dariyo, 2019).

Semakin hari rata-rata usia *menarche* memang semakin dini, hal ini dikarenakan dengan keadaan gizi yang semakin baik mempercepat kesiapan tubuh untuk menstruasi. Selain itu juga info tentang seks yang makin mudah didapat juga memicu otak untuk segera mengaktifkan hormon seksual, berbagai gangguan dan kesulitan tersebut secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi fisik ataupun psikologis anak. Terlebih lagi bila yang bersangkutan tidak memahami dengan baik tentang *menarche* dan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang terjadi(Nora, 2020).

Menarche atau yang dikenal sebagai menstruasi pertama merupakan perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium. *Menarche* merupakan tanda yang penting bagi seorang perempuan yang menunjukkan adanya 4 produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus

dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. *Menarche* adalah fase yang signifikan dalam kehidupan seorang gadis remaja dan sering kali menimbulkan kecemasan pada mereka yang memiliki pengetahuan terbatas tentang perubahan fisik ini, terutama di kalangan remaja di tingkat sekolah dasar yang menantikan masa *menarche* pertama mereka(Nadila & Fajariyah, 2023).

Menstruasi yang terjadi dalam rentang 10-16 tahun atau pada awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Pada usia 12 tahun kurangnya pengetahuan tentang menstruasi membuat sebagian remaja takut dan gelisah karena beranggapan darah haid merupakan suatu penyakit, namun beberapa remaja senang sewaktu mendapatkan menstruasi, terutama bagi mereka yang telah mengetahui tentang menstruasi. kedatangan menstruasi seringkali dianggap sebagai penyakit, sehingga menstruasi memicu timbulnya kecemasan(Djenaar et al., 2024).

Perbedaan kecemasan ini terjadi karena sebelum siswi mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai *Menarche*, tingkat pengetahuan mereka mengenai *Menarche* masih kurang. Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai *Menarche* menimbulkan reaksi negatif tentang menstruasi dimana siswi tidak dapat menerima menstruasi sebagai proses yang alamiah dan wajar sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan(Dwi et al., 2023). Perasaan cemas yang terus-menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan karena bisa membuat seseorang merasa gelisah, sulit berkonsentrasi, takut, dan binggung. Rasa cemas pada saat mengalami *menarche* adalah hal yang umum terjadi, namun tidak semua remaja putri mengalami perasaan tersebut, karena ada Sebagian yang merasa cemas karena mengalami rasa sakit, sementara yang lain tidak merasakan sakit karena perubahan fisik. Tanda-tanda seperti sakit kepala, pembengkakan payudara, serta jerawat dan perasaan tegang sebelum menstruasi dikenal dengan sebutan pre-menstrual syndrome (PMS). Sering kali kondisi pre-menstrual syndrome ini menjadi penyebab kecemasan bagi remaja putri ketika mengalami *menarche*

Pendidikan kesehatan dalam arti Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu tau kelompok. Pendidikan kesehatan yang diperoleh berdampak pada peningkatan pengetahuan subjek. Pengetahuan tentang menstruasi perlu dimiliki oleh remaja putri sejak dini agar supaya pengetahuan ini nantinya akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri pada saat menstruasi.(Djenaar et al., 2024).

Kurangnya pengetahuan terhadap *menarche* menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan kecemasan pada remaja putri karena tidak semua mengetahui mengenai *menarche* atau menstruasi dan bagaimana cara menghadapinya. Kecemasan atau perasaan cemas itu sendiri merupakan suatu keadaan yang akan dialami ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Kecemasan adalah sebuah respon emosional terhadap penilaian yang terjadi pada individu, namun hal tersebut bergantung dari bagaimana cara individu mempersepsikan rasa cemasnya, ini dapat berasal dari stimulasi stresor yang bersumber dari luar (interpersonal) atau dari dalam (interpsikis)(Nora, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Djanaan et al(2024) bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dwi et al.,(2023)ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada siswi kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 dengan hasil uji statistic menggunakan paired t-test diperoleh nilai significancy 0,000 ($p < 0,005$). Dengan demikian agar tingkat kecemasan tentang *Menarche* bisa berkurang atau bahkan tidak ada lagi kecemasan maka perlu adanya pemberian penyuluhan kesehatan pada siswi. Untuk itu perlu adanya peran dari petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan tentang *Menarche* pada siswi SD tentang *Menarche*. Upaya ini bisa dilakukan melalui kerjasama dengan pihak sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan pada siswi Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar siswi mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi yang ditandai dengan perasaan takut, bingung, dan khawatir menghadapi *menarche*. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, minimnya informasi yang benar, serta adanya persepsi keliru dan mitos terkait menstruasi pertama. Setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan mengenai *menarche* yang disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan usia perkembangan anak, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswi mengenai proses biologis *menarche*, tanda-tanda yang menyertainya, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Siswi menjadi lebih tenang, siap, dan percaya diri menghadapi perubahan fisik yang

akan dialami. Pendidikan kesehatan terbukti mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan dengan memberikan informasi yang jelas, benar, dan mudah dipahami. demikian, pendidikan kesehatan tentang menarche berperan penting sebagai upaya preventif dan promotif dalam membantu siswi sekolah dasar menghadapi menarche secara positif, serta mendukung kesehatan fisik dan psikologis anak di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan siswi pre edukasi *menarche* di Sekolah Dasar Alue Tampak, Mayoritas siswi dengan kecemasan beratsebanyak22 orang (64,7 %).
2. Tingkat kecemasan post edukasi *menarche* pada siswi di Sekolah Dasar Alue Tampak, Mayoritas siswi dengan kecemasan sedang sebanyak13 orang (38,2%).
3. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *leaflet* Tentang *Menarche* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

SARAN

Kepada pihak Sekolah Dasar Alue Tampak Kabupaten Aceh Barat diharapkan dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan tentang menarche ke dalam program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau kegiatan pembinaan kesehatan secara rutin. Guru dan petugas kesehatan sekolah perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai agar mampu menyampaikan informasi secara tepat, sesuai usia perkembangan siswi, serta menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk berdiskusi. Upaya ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan siswi dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche*.

REFERENSI

- Anggraini, D. D., Bangun, H. A., Maria, D., & Polii, G. B. (2022). Strategi Promosi Kesehatan dan Pencegahan Penyakit.
- BPS. (2024). Statistik Indonesia. Badan Pusat Statistik Indonesia, 1101001(0126–2912).
- Dariyo. (2019). Psikologi Perkembangan Dewasa Mudah, Jakarta. Grasindo.
- Djanaan, F. E., Rimpok, M. H., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.58>

- Dwi, D., Ambali, W., Tandungan, S., & Marna, A. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar Kristen Rantepao 5 Tahun 2023 : Yahya Handayani Email : yahyahandayani76@gmail.com Menarche and Anxiety.
- 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. <https://doi.org/10.59183/r3643n95>
- Khotimah, S. (2021). Pemberian Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Menyiapkan Siswi Putri Menghadapi Menarche Di Sd N 20 Sitiung. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 110–113. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.95>
- Kurniawati, P., & Mauliati, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dalam Kesiapan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V SDN Unggul Darul Imarahkabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Mardiana, M. (2024). Pendidikan kesehatan pada siswi sekolah dasar memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang menarke. *KISI Berkelanjutan Sains Medis Dan Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.94>
- Nora, R. (2020). Padang, Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarchepada Siswi di SDN 02 lubuk Buaya. 9(October 2016), 27–35. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Pramesti, D. E., Wardani, H. E., & Hapsari, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. *Sport Health Seminar With Real Action (STARWARS)* , 2(5), 97–107.
- Prasetyaningati, D., Rahmawati, A., & Puspita, R. M. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang*, 23(1), 68–78.
- Puspita, R. M. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. *Jurnak Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institusi Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/>
- Qoni' Fitria, A., & Mawardika, T. (2023). Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Menghadapi Menarche Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 20–32. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.978>

- Syarif, S., Mau, D., & Anugrahini, C. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas VII SMP NEGERI 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2, 13–17. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
- WHO. (2023). Adolescent-Health <https://www.who.int/es/health-topics/adolescenc>
- Yunike, T. H., & Agustin, W. R. (2023). Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi Tentang Menarche (Menstruasi Pertama) Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi Sekolah Dasar. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.