

**PENDIDIKAN KESEHATAN MENINGKATKAN PENGETAHUAN
DAN KESIAPAN MENGHADAPI MENARCHE
PADA SISWI USIA 9-12 TAHUN**

*(Health Education Increases Knowledge and Readiness to Face Menarche In Students
Aged 9-12 Years)*

Lilis Fatmawati*, Yuanita Syaiful, Merinne Tamada*****

- * Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik
- ** Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: ntsyaiful271@gmail.com
- ***Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

ABSTRAK

Menarche adalah haid yang pertama kali yang baru datang setelah berumur 10 – 16 tahun. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche*. Pendidikan kesehatan tentang *menarche* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*.

Metode penelitian ini menggunakan pre eksperimental *one group pre-post test design* dengan menggunakan total sampling berjumlah 21 siswi usia 9-12 tahun di SDN 2 Sidomoro Gresik. Variabel independen adalah pendidikan kesehatan dan variabel dependen adalah pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*. Pengumpulan data menggunakan instrumen SAP dan leaflet untuk pendidikan kesehatan, sedangkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* menggunakan kuesioner. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan 1 kali dengan durasi 30 menit. Data di analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikan $p < \alpha$ (0,05).

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan tingkat kesiapan responden menghadapi *menarche*. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan terdapat 100% pengetahuan kurang dan 100% siswi tidak siap saat menghadapi *menarche* dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terdapat 100% pengetahuan baik dan 100% siswi siap menghadapi *menarche*. Hasil uji wilcoxon diketahui $p = 0.000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan siswi menghadapi *menarche*.

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*, sehingga diharapkan dapat dijadikan sarana promosi atau edukasi kesehatan kepada siswi tentang pentingnya mempersiapkan dari berbagai aspek dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Kesiapan, Menarche, Pengetahuan

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that came after 10-16 years old. Children's ignorance about menstruation can make it difficult to accept menarche. Education about menarche could increase the student's knowledge and readiness to confront menarche. This research aimed to discover the impact of education about menarche toward the student's knowledge and readiness confronted menarche.

The research method used pre-experimental one group pre-test that designed by using total sampling respondent amounted 21 respondents in SDN 2 Sidomoro Gresik. Independent variable was health education about menarche. Meanwhile, dependent variable was knowledge and readiness toward menarche. The data collected by SAP

instrumens and leaflets for health education, while knowledge and readiness to face menarche by questioner. Health education was given once with a duration of 30 minutes. The data were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test with significant level $p < \alpha$ (0.05).

The result of research showed that the increasing student's knowledge and the level of readiness respondent toward readiness to confront menarche. Before it was given health education, there was around 100 % lack of knowledge but also 100 % the students were not ready to confront menarche after health education was given. From health education, it existed 100% good knowledge and the students were ready to confront the menarche. The result of Wiloxon, it discovered $p = 0.000$. It meant there was impact of health education of menarche toward the student's knowledge and readiness confronted menarche.

Health education can increase knowledge and rediness in dealing with menarche, so it is hoped that it can be used as a means of promotion or health education to students about the importance of preparing from various aspects in dealing with menarche.

Keywords: Health education, Knowledge, readiness, Menarche

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Supriyadi,2014). Pengetahuan dan kesiapan yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait menarche sangat diperlukan. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali. Menstruasi pertama atau menarche adalah hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai mensytruasi kurang dan pendidikan dari orang tua yang merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu

dengan sendirinya (Proverawati & Misaroh, 2017).

Di 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*. Di Indonesia seorang wanita remaja mendapat menarche rata – rata pada usia 12 tahun dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus menstruasi namun jumlah ini sedikit sekali. Usia *menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat menstruasi pertama pada usia yang lebih muda (Proverawati & Misaroh, 2017).

Remaja yang belum mendapatkan pengetahuan dan informasi yang benar tentang

menstruasi akan memiliki informasi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Yusuf, dkk., 2014). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Desember 2018 di SDN 2 Sidomoro Gresik kelas IV, V, dan VI pada usia 9-12 tahun didapatkan 21 siswi yang belum mengalami *menarche* bahwa respon siswi saat mendapat *menarche* yaitu kaget dan takut karena baru untuk pertama kalinya mengalami menstruasi, siswi merasa bingung terhadap tindakan yang dilakukan saat menghadapi *menarche*, kurikulum pembelajaran di sekolah belum menunjang pengetahuan anak SD kelas IV, V dan VI tentang reproduksi khususnya tentang kesiapan menghadapi *menarche* dan pengetahuan menstruasi sangat kurang dan belum pernah diadakan edukasi kesehatan tentang *menarche* disekolah baik dari guru maupun dari instansi kesehatan seperti puskesmas. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi kesehatan tentang *menarche* dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche* (Hidayah & Palila, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi *menarche* yaitu usia, sumber informasi, yang dimaksud sumber informasi disini adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang *menarche* kepada siswi. Sumber informasi yang diterima siswa yaitu keluarga, kelompok teman sebaya dan lingkungan sekolah (Jayanti & Purwanti, 2011). Yang terakhir yaitu sikap, dalam penelitian ini yang dimaksud sikap adalah reaksi atau respon yang dirasakan siswi dalam menghadapi *menarche* (Jayanti & Purwanti, 2011). Kurangnya pengetahuan disebabkan karena dari segi fisik dan psikologis remaja belum matang, informasi yang kurang dari orang tua, sulitnya mencari informasi karena letak desa yang jauh dari perkotaan menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan takut pada remaja ketika menstruasi pertama tiba. Sumber informasi mengenai menstruasi adalah dari teman (50%), ibu (37%), saudara (15%) dan sebanyak 30% remaja putri yang tidak pernah mendapatkan informasi dari siapapun sebelum menstruasi (Muchtar, H.M, 2017). Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa menstruasi sebagai sesuatu yang

kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif (Yusuf, dkk., 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurangraini (2013), di SD Al-Azhar Semarang, secara emosional kesiapan dalam menghadapi menstruasi, menunjukkan bahwa hampir semua perasaan subjek mengalami cemas, bingung, tegang, takut, kaget dan deg-degan. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima *menarche* (Fitriani, 2012). Remaja perempuan yang bersikap negatif cenderung merasakan kerepotan, kekotoran, ketidaknyamanan sehingga aktivitas terbatas dan emosi fluktuatif. Banyak alasan yang melatarbelakangi tidak siapnya remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi pertama. Seperti, orang tua minim pendidikan seks pada anak. Pendidikan seks merupakan kewajiban orangtua modern, meskipun hal ini mestinya dilakukan sejak dulu. Dengan begitu, anak perempuan tidak akan merasa cemas dan lebih positif dalam menyikapi datangnya menstruasi pertama yang berdampak pada perubahan fisik dan psikologis (Yusuf, dkk., 2014). Informasi yang didapatkan dapat berupa pendidikan kesehatan dimana pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan anak terhadap kesiapan

menghadapi *menarche* (Hidayah & Palila, 2018). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan *menarche* terhadap pengetahuan dan kesiapan siswi menghadapi *menarche*.

METODE DAN ANALISA

Jenis penelitian adalah *pre experimental* yaitu rancangan *One Group Pre test-Post test Group Design* menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Pengumpulan data pada variabel dependen pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Leliana. (2010), variabel independen pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi, sedangkan media menggunakan SAP dan leaflet *menarche* disusun berdasarkan Shagira (2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IV, V, dan VI berusia 9-12 tahun yang akan mengalami *menarche* yaitu sebanyak 21 siswi di SDN Sidomoro 2 Gresik. Penentuan besar sampel menggunakan total sampling. Penelitian dilakukan pada

9-16 Maret 2019 di SDN Sidomoro 2 Gresik dengan proses pengumpulan data melakukan perijinan dengan surat dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik No. 035/PSIK.UG/EX/I/2019 dan mendapatkan surat balasan persetujuan penelitian dari SDN Sidomoro 2 Gresik No. 035/SDN2/SDMRG/II/2019. Setelahnya peneliti meminta persetujuan kepada responden dengan memberikan *informed consent* yang disusun oleh peneliti dan memberikan penjelasan tentang intervensi yang akan dilakukan kepada siswi, kemudian melakukan pre test dengan

memberikan kuesioner pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Intervensi pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah dan diskusi 1 kali selama 30 menit menggunakan media power point yang berisi materi, gambar dan leaflet tentang *menarche*. Setelah satu minggu, siswi dilakukan post test dengan memberikan kuesioner pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Data hasil penelitian telah di lakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai signifikansi $\leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi usia 9-12 Tahun Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 1 Penilaian kategori pengetahuan dan kesiapan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada siswi usia 9 – 12 tahun di SDN 2 Sidomoro Gresik pada 9-16 Maret 2019

Pengetahuan	Sebelum Intervensi		Kesiapan	Sebelum Intervensi	
	Frekuensi	Prosentase%		Frekuensi	Prosentase%
Kurang	21	100%	Positif	0	100%
Cukup	0	0%	Negatif	21	100%
Baik	0	0%	Jumlah	21	100%

Dari tabel 1 di atas dijelaskan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 21 siswi (100%) dan memiliki kesiapan

menghadapi *menarche* negatif sebanyak 21 siswi (100%).

Pada penelitian ini didapatkan 21 siswi 100% pengetahuan kurang dan sikap negatif dalam menghadapi *menarche* yang menunjukkan bahwa siswi kurang memahami *menarche*

dan kesiapan menghadapi *menarche* namun hanya beberapa siswi memahami arti dari menstruasi dan siklus dari menstruasi dan tipe pembejarian anak yang masih yang bergantung pada perintah orang tua yang artinya jika anak tidak disuruh belajar maka anak tidak memiliki kesadaran untuk belajar sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Purwanti & Jayanti (2011) bahwa semakin muda usia siswi, maka semakin ia belum siap untuk menerima peristiwa haid sehingga *menarche* dianggap sebagai hal yang mengejutkan. Pada penelitian ini usia siswi yaitu 9-12 tahun dimana perkembangan kognitif anak terdapat pada tahap *concrete* operasional dan formal operasional yaitu siswi memiliki pemikiran meningkat, bertambah logis, koheren, dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan namun memiliki pemahaman yang kurang (Santrock, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah di SDN 2 Sidomoro Gresik salah satu kurangnya informasi karena siswi belum mendapatkan informasi atau penyuluhan tentang menstruasi khususnya *menarche* dari guru, orang

tua maupun puskesmas. Kurikulum pembelajaran mengenai menstruasi diajarkan di semester genap dan kurang dibahas secara detail khususnya *menarche* dalam proses pembelajaran pada kelas IV, V, dan VI sehingga responden belum mendapatkan pengetahuan terkait mestruasi khususnya *menarche*. Tingkat pengetahuan yang kurang didasari dengan adanya pengalaman dapat berpengaruh terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi yang pertama (*menarche*). Dari penelitian ini, didapatkan hasil dari wawancara responden bahwa pengalaman tersebut berasal dari pengalaman melihat keluarga yang mengalami menstruasi sebanyak 70%. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dalam Supriyadi (2014) bahwa pengetahuan memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya dimana pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Hal ini berarti sisiwi SD yang memiliki pengetahuan yang buruk tentang menstruasi perlu banyak paparan informasi supaya memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

2. Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Usia 9-12 Tahun Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 2 Penilaian kategori pengetahuan dan kesiapan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi usia 9 – 12 tahun di SDN 2 Sidomoro Gresik pada 9-16 Maret 2019

Pengetahuan	Sebelum Intervensi		Kesiapan	Sebelum Intervensi	
	Frekuensi	Prosentase%		Frekuensi	Prosentase%
Kurang	0	0	Positif	21	100%
Cukup	2	9%	Negatif	0	0%
Baik	19	91%	Jumlah	21	100%

Dari tabel 2 di atas dijelaskan bahwa sesudah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 siswi (100%) dan memiliki kesiapan menghadapi *menarche* positif sebanyak 21 siswi (100%).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan untuk merubah perilakunya yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Proses pendidikan kesehatan ini melibatkan beberapa komponen, antara lain menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk membuat perubahan tindakan/perilaku, dan pendididkan kesehatan berfokus kepada perubahan perilaku untuk meningkatkan status kesehatan mereka (Hidayati, 2016). Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha atau kegiatan untuk membantu individu, keluarga atau masyarakat

dalam meningkatkan kemampuan untuk mencapai kesehatan secara optimal. Sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu siswi SDN 2 Sidomoro Gresik kelas IV, V, dan VI pada usia 9-12 tahun mengalami peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini dilakukan di SDN 2 Sidomoro Gresik kelas IV, V dan VI pada usia 9-12 tahun, menunjukkan bahwa banyak siswi tidak siap terhadap terjadinya ketidaknyamanan ketika mengalami *menarche*, tidak siap terjadinya perubahan emosional dan tidak siap dalam menjaga kebersihan selama *menarche*. Dari hasil sesudah diberikan pendidikan kesehatan terdapat 2 siswi yang berpengetahuan cukup, hal ini dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan faktor kelas dimana 2 siswi yang berpengetahuan cukup berada di kelas 4. Sesuai dengan hasil kuesioner pengetahuan *menarche* didapatkan hasil kurang mamahami tentang siklus mesntrusi dan tentang gangguan saat menstruasi terjadi

karena kurangnya pengetahuan siswi tentang *menarche* dan menurut kepala sekolah pembelajaran mengenai menstruasi diajarkan di semester genap dan kurang dibahas secara detail khususnya *menarche*. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*, terjadi peningkatan pengetahuan siswi dan kesiapan menghadapi *menarche* siswi positif yaitu peningkatan pengetahuan siswi tentang *menarche* baik itu tentang *menarche* adalah hal wajar yang akan dialami oleh seluruh wanita remaja pada usia 10-16 tahun, pengertian *menarche*, hal – hal yang dilakukan ketika menstruasi seperti menjaga kebersihan saat menstruasi,

membiasakan diri membawa pembalut untuk berjaga – jaga apabila mengalami *menarche*, cara membersihkan alat kelamin dengan benar, menggunakan celana ketat saat *menarche*, dan tidak melakukan ibadah saat menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Shaghira (2016) yang menyatakan bahwa *menarche* merupakan hal yang wajar dan pasti dialami setiap wanita normal, tetapi akan menimbulkan berbagai masalah yang semakin parah jika pengetahuan remaja mengenai *menarche* kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Menarche* Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Tabel 3 Pengaruh pendidikan kesehatan *menarche* terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi usia 9 – 12 tahun di SDN 2 Sidomoro Gresik pada 9-16 Maret 2019.

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Kesiapan	Sebelum	Sesudah
Mean	2.05	5.05	Mean	26.81	42.76
Std. Deviation	.669	.865	Std. Deviation	1.436	3.673
Minimum	1	4	Minimum	24	33
Maksimum	3	6	Maximum	29	48
Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Rank Test</i> nilai sig (2-tailed) = .000 Z = -4.043			Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Rank Test</i> nilai sig (2-tailed) = .000 Z = -4.021		

Dari tabel 3 di atas berdasarkan hasil analisis statistik Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*,

pengetahuan sesudah-pengetahuan sebelum dan kesiapan menghadapi *menarche* sebelum-sesudah

menggunakan SPSS 16 tersebut diatas dari 21 responden yang dianalisis (N=21 responden) didapatkan $p = 0.000$ $p < 0,05$ maka H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan hasil data pre test mean $\pm$ SD sebesar $2.05 \pm .669$ pada pengetahuan dan pada kesiapan 26.81 ± 1.436 sedangkan pada post test Mean $\pm$ SD $5.05 \pm .865$ dan pada kesiapan 42.76 ± 3.673 , maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Pendidikan kesehatan bisa merubah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya ia akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui (dinilai baik/positif) melalui proses : *awareness, interest, evaluation, trial, adaption* (Syaiful & Umah, 2015). Kemampuan kognitif siswi meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* yaitu sudah menanamkan keyakinan bahwa *menarche* adalah suatu hal yang wajar, mampu beradaptasi dengan lingkungan sehingga tidak malu dan

takut saat mengalami *menarche*, dan percaya diri apabila mengalami *menarche*. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo, 2013 dalam Supriyadi (2014) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan individu adalah pengetahuan. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan dan akan memberikan dasar bagi pengembangan selanjutnya dan menentukan sikap terhadap objek tertentu. Pengetahuan yang luas menyebabkan seseorang lebih siap dan matang dalam menjalani segala persoalan yang terjadi dengan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mukhoirotin dan Qomari (2017) yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet terhadap pengetahuan siswi dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Pengetahuan yang diperoleh oleh siswi melalui pendidikan kesehatan akan membentuk persepsi positif tentang *menarche* sehingga berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* (Fajri dan Khairani, 2010).

Ketidaksiapan siswi menghadapi *menarche* juga didukung oleh tingkat pendidikan mereka yang masih duduk di bangku kelas 4, 5, dan 6 SD. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, 2013 dalam Supriyadi (2014) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka

makin mudah untuk menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap/ kesiapan seseorang terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan. Siswi yang sebelumnya memiliki pengetahuan kurang tentang kesiapan menghadapi *menarche* menjadi paham dan mengerti setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*. Siswi dapat menerima materi pendidikan kesehatan yang diberikan oleh peneliti dengan baik melalui media leaflet selama 30 menit. Sehingga dapat merubah sikap siswi menjadi lebih positif saat menghadapi *menarche* seperti membiasakan diri membawa pembalut untuk berjaga-jaga apabila mengalami *menarche*, menggunakan celana ketat saat mengalami *menarche*, menganggap *menarche* adalah hal yang wajar dan tidak beribadah selama mengalami *menarche*.

Kemudian dengan adanya pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap pengetahuan siswi jadi tahu dan bisa memahami sehingga hasil dari penelitian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dan pemahaman responden menjadi lebih

baik. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden tentang *menarche* menyebabkan responden berpikiran positif terhadap *menarche*. Responden lebih menerima bahwa *menarche* merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh semua remaja putri, sehingga perlu dipersiapkan.

Dalam penelitian ini responden yang akan mengalami *menarche* dijadikan satu kelompok perlakuan dengan diberikan edukasi kesehatan 1 kali pertemuan durasi 30 menit dan evaluasi post test setelah 7 hari diberikan edukasi kesehatan. Hasil yang diperoleh dari pemberian pendidikan kesehatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif dalam kesiapan menghadapi *menarche*, hal ini karena responden menerima informasi dan petunjuk arahan pendidikan kesehatan dengan baik yang diberikan oleh peneliti, terlihat pada peningkatan pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pengetahuan dan kesiapan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu seluruh

responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 21 siswi (100%) dan memiliki kesiapan menghadapi *menarche* negative sebanyak 21 siswi (21%).

2. Pengetahuan dan kesiapan siswi sesudah diberikan edukasi kesehatan yaitu mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 siswi (91%) dan sebagian kecil yaitu 2 siswi (9%) pengetahuan cukup, sedangkan kesiapan menghadapi *menarche* positif sebanyak 21 siswi (100%).
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi usia 9-12 tahun.

Saran

1. Bagi Orang Tua Responden
Diharapkan orang tua responden dapat memberikan informasi tentang *menarche* khususnya untuk anak kelas 4 SD.
2. Bagi Pendidikan
Diharapkan dapat mengembangkan sarana promosi kesehatan atau edukasi kesehatan kepada anak tentang pentingnya mempersiapkan anak dari berbagai aspek dalam menghadapi *menarche*.
3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan tentang *menarche* dan mengetahui kesiapan menghadapi *menarche*.

4. Bagi peneliti
Diharapkan ada penelitian lebih lanjut tentang metode atau media pendidikan kesehatan yang lain seperti video atau simulasi.

KEPUSTAKAAN

Fajri A., dan Khairani. 2012. Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol 10. No.2.

Fitriani, S. 2012. *Promosi Kesehatan* Edisi I. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Fitri, Nur. 2012. Deskripsi faktor-faktor yang mempengaruhi Kesiapan anak dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri I Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Purwokerto. *Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto*.

Hidayah & Palila. 2018. Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5, Nomor 1. 2018.

Jayanti & Purwanti. 2011. Deskripsi Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SDN 1 Kretek

- Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol.3 No.1 Edisi Juni 2012.
- Leliana, 2010. Hubungan Pengetahuan Putri terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche di SD AL-Azhar Medan. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19364/Appendix.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. akses tanggal 2 januari 2019.
- Mukhoirotin & Qomari, N.P. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Dalkam Menghadapi Menarche Di MIN Rejoso Peterongan Jombang. *Jurnal EDU Nursing*. Vo.1.No.1. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/758/710>. Akses 30 Desember 2018.
- Muchtar, H.M. 2017. Model Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam kesiapan Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. Vol 11. No. 1. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/453>. Akses tanggal 20 Desember 2018.
- Normawati. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Anak Dalam Menghadapi Menarche Pada Masa Awal Remaja. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. <http://www.ump.ac.id>. Akses tanggal 25 Desember 2018 jam 17.00 WIB.
- Proverawati, A., Misaroh, S. 2017. *Menarche Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rohdania. 2018. Pengaruh Menarche terhadap Aktivitas Belajar PAI siswi SDN Wedi Gedang Sidoarjo. *Skripsi*. Pendidikan Agama Islam UIN Surabaya. <http://www.digiblib.uinsby.ac.id>. Akses tanggal 23 Desember 2018 jam 17.00 WIB.
- Santrock, W. J. 2011. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Salemba.
- Shaghira. 2016. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI SD 5 Panjer Kebumen. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. (<http://unisayogya.ac.id>) Akses tanggal 22 Desember 2018 jam 17.15 WIB.
- Supriyadi. 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDN Ngebel Tmantitro Kasihan Bantul Yogyakarta. H. *Skripsi*. Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Yogyakarta. <http://www.stikes-yogyakarta.ac.id> Akses tanggal 22 Desember 2018 jam 17.00 WIB.
- Syaiful & Umah. 2015. Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan pada Remaja Menarche. *Journal Of Ners Community*. Vol. 6 No.1. <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/>. Akses tanggal 15 Desember 2018.

Yusuf, Kundre & Rompas, 2014, Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*. Vol 3. No.2.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp>. Akses tanggal 13 Januari 2019.