

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP
PENGETAHUAN MENARCHE PADA SISWI DI SDN JETISHARJO
KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA**

Firdha Chacha Billa¹, Nurul Mahmudah²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63
Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
firdhachacha@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menarche is an important event that marks the beginning of puberty in girls. Adequate knowledge during elementary school years is essential to reduce anxiety, misconceptions, and negative attitudes toward menstruation. The lack of systematic reproductive health education may leave female students unprepared to face menarche. Therefore, menstruation education is needed to improve students' understanding before they experience menarche. **Objective:** This study aims to determine the effect of menstruation education on knowledge of menarche among female students at SD Negeri (State Elementary School) Jetisharjo, Yogyakarta. **Methods:** This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The study population consisted of 57 female students who had not yet experienced menarche, all of whom were included as the sample using a total sampling technique. Data were collected through pretest and posttest questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** Before the educational intervention, most respondents had a good level of knowledge (52.6%), while 42.1% had a moderate level and 5.3% had a poor level. After the intervention, the proportion of respondents with good knowledge increased to 86.0%, the proportion with moderate knowledge decreased to 14.0%, and no respondents remained in the poor knowledge category. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating that menstruation education had a significant effect on improving knowledge of menarche among elementary school girls.

Keywords: Education, Menstruation, Knowledge, Menarche

ABSTRAK

Latar Belakang: Menarche merupakan peristiwa penting yang menandai awal masa pubertas pada anak perempuan. Kesiapan pengetahuan sejak usia sekolah dasar sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan, kesalahpahaman, serta sikap negatif terhadap menstruasi. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan secara sistematis dapat menyebabkan siswi kurang siap menghadapi menarche. Oleh karena itu, penyuluhan tentang menstruasi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman siswi sebelum mengalami menarche. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan menarche pada siswi di SD Negeri Jetisharjo Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah 57 siswi yang belum mengalami menarche dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori baik (52,6%), cukup (42,1%), dan kurang (5,3%). Setelah penyuluhan, kategori baik meningkat menjadi 86,0%, kategori cukup menurun menjadi 14,0%, dan tidak

terdapat lagi kategori kurang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan menarche pada siswi sekolah dasar.

Kata Kunci: penyuluhan, menstruasi, pengetahuan, menarche

A. Pendahuluan

Menarche merupakan menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada usia 10–12 tahun sebagai bagian dari proses pubertas. Peristiwa ini disertai perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan kesiapan remaja putri. Kurangnya pemahaman tentang menarche dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan ketidaknyamanan saat menstruasi pertama, sehingga memengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapinya (Alfiah, Ba'diah and Pramana, 2025).

Kurangnya pemahaman mengenai menstruasi masih menjadi isu kesehatan reproduksi yang bersifat global. UNICEF (2023) melaporkan bahwa sekitar 48% remaja putri di negara berkembang belum memperoleh informasi yang memadai tentang menstruasi sebelum mengalami menarche. Kondisi tersebut menyebabkan banyak remaja merasa bingung dan cemas saat menghadapi menstruasi pertama. Temuan ini mengindikasikan bahwa

pemberian edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait menarche, belum terlaksana secara optimal pada usia yang seharusnya. Di Indonesia, permasalahan terkait menstruasi dan kesiapan menghadapi pubertas masih tergolong tinggi. Pada tahun 2025, jumlah remaja perempuan usia 10–14 tahun mencapai 10.766,1 ribu jiwa dari total 22.016,1 ribu penduduk pada kelompok usia tersebut, yang sebagian besar telah atau akan memasuki fase menarche. Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan rata-rata usia menarche 12,4 tahun, terutama pada rentang usia 11–13 tahun, dengan 75% remaja putri merasa khawatir dan 70% mengalami masalah terkait menstruasi (BPS, 2025). Pada tingkat regional, Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencatat 250,12 ribu remaja perempuan usia 10–19 tahun di DIY, termasuk 61.294 jiwa di Kota Yogyakarta (DIY, 2025). serta 1.022 remaja perempuan usia 10–14 tahun

di Kecamatan Jetis berdasarkan data (BPS, 2025). Selain itu, rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai menarche sebesar 13,09 (59,5%) yang tergolong rendah, sehingga mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri belum memiliki pemahaman yang memadai dan berpotensi menghadapi risiko permasalahan kesehatan reproduksi (Nova, 2025).

Upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche sejalan dengan kebijakan pemerintah. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan menegaskan hak setiap individu untuk memperoleh edukasi kesehatan reproduksi sesuai tahap perkembangan. Ketentuan ini diperkuat melalui Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 dan Permenkes Nomor 2 Tahun 2025 yang mendorong promosi kesehatan reproduksi di sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan, termasuk bidan (Kemenkes RI 2025). Dengan demikian, penyuluhan menstruasi merupakan bentuk implementasi regulasi pemerintah. Menstruasi masih dianggap sebagai topik tabu di masyarakat sehingga orang tua cenderung kurang terbuka

dalam memberikan informasi kepada anak, akibatnya pemahaman anak perempuan menjelang menarche menjadi terbatas dan berpotensi menimbulkan kecemasan serta ketidaksiapan psikologis saat menghadapi menstruasi pertama (Winarni et al., 2024). Rendahnya pengetahuan tentang menarche dapat menyebabkan anak usia sekolah dasar tidak siap secara psikologis dalam menghadapinya, kondisi ini berisiko menimbulkan gangguan emosional yang dapat memengaruhi sikap dan perkembangan anak hingga dewasa. Oleh sebab itu, diperlukan persiapan terutama pada aspek psikologis melalui pemberian informasi yang tepat dan memadai mengenai proses menarche serta perubahan tubuh yang menyertainya, dan dalam hal ini peran orang tua dan guru sangat penting untuk memberikan edukasi kepada anak perempuan yang memasuki masa pubertas agar mampu beradaptasi secara optimal terhadap perubahan fisik dan emosional (Nurul & Palila, 2024).

Bidan memiliki peran penting dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja. Ketentuan tersebut diatur dalam Keputusan Menteri

Kesehatan Nomor 369/Menkes/SK/III/2007 dan Permenkes Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 yang menegaskan kewenangan bidan dalam memberikan penyuluhan dan pembinaan kesehatan reproduksi perempuan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan, baik melalui media animasi maupun metode penyuluhan, berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan serta menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche (Yunike, 2023; Fatmawati et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di SDN Jetisharjo Yogyakarta melalui wawancara dengan pihak sekolah, terdapat 86 siswi kelas III, IV, dan V berusia 9–12 tahun, dengan 29 siswi (34%) telah mengalami menarche dan 57 siswi (66%) belum mengalami menarche. Sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan yang terbatas tentang menarche. Meskipun sekolah telah melaksanakan penyuluhan kesehatan reproduksi, pendidikan sebaya, serta menyediakan pembalut melalui layanan UKS dan fasilitas sanitasi yang memadai, pemahaman siswi

belum optimal. Kerja sama dengan Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta juga masih berfokus pada program kesehatan rutin tanpa penyuluhan khusus mengenai menstruasi, sehingga informasi yang diterima siswi belum sistematis. Hasil wawancara lanjutan terhadap 15 siswi kelas IV menunjukkan bahwa 12 siswi (80%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 3 siswi (20%) hanya memiliki pengetahuan dasar yang diperoleh dari guru atau orang tua. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang terarah untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai menarche.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche. Anggraini, Lestari, dan Rafi'ah (2025) menggunakan media poster dengan desain cross sectional dan teknik purposive sampling, sedangkan Chairunisa et al. (2025) meneliti media flipbook dengan desain quasi eksperimen dan stratified random sampling. Masra, Jingsung, dan Rahmawati (2023) mengkaji

penyuluhan terhadap kesiapan siswi kelas IV–VI dengan purposive sampling. Yunita dan Putri (2025) menggunakan desain *pre eksperimen* dengan uji *Wilcoxon*, Putri et al. (2022) menerapkan *one group pretest–posttest* dengan *proportional stratified random sampling*, dan Hasanah (2023) menggunakan desain *cross sectional* dengan total sampling serta analisis univariat. Berbeda dengan penelitian tersebut, studi ini menggunakan teknik total sampling pada seluruh siswi yang belum mengalami *menarche* sebanyak 57 responden, melibatkan siswi kelas III, IV, dan V sehingga menjangkau usia yang lebih dini, serta mengombinasikan media leaflet dan PowerPoint dalam penyuluhan. sehingga memberikan kontribusi ilmiah yang berbeda dan melengkapi temuan penelitian sebelumnya (Anggraini et al., 2025; Chairunisa et al., 2025; Masra et al., 2023; Yunita & Putri, 2025; Putri et al., 2022; Hasanah, 2023). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan *menarche* di SDN Jetisharjo Yogyakarta.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan rancangan *one group pretest–posttest* untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan *menarche* pada siswi sekolah dasar di SDN Jetisharjo Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas III, IV, dan V berusia 9–12 tahun yang belum mengalami *menarche* sebanyak 57 siswi. Sampel penelitian berjumlah 57 responden yang ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas III, IV, dan V yang belum mengalami *menarche*, hadir saat penelitian berlangsung, serta bersedia menjadi responden dengan persetujuan yang telah ditandatangani oleh wali kelas. Adapun kriteria eksklusi adalah siswi yang sedang sakit atau tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner

pengetahuan tentang *menarche* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan penyuluhan, sedangkan data sekunder berupa jumlah siswi dan karakteristik responden diperoleh dari pihak sekolah. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur pengetahuan mengenai pengertian *menarche*, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Intervensi diberikan melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif menggunakan media edukasi yang sesuai dengan usia responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi, serta penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No.2254/KEP-UNISA/II/2026.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 57 siswi kelas III, IV, dan V sekolah dasar berusia 9–12 tahun yang belum mengalami *menarche* dan bersedia menjadi responden. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan, serta memperoleh persetujuan dari wali kelas. Selanjutnya, responden diminta mengisi kuesioner pengetahuan tentang *menarche* sebagai *pretest*, mengikuti kegiatan penyuluhan menstruasi, dan kemudian mengisi kembali kuesioner yang sama sebagai *posttest* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi, karakteristik dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur

Karakteristik Berdasarkan Umur		
Umur	N	%
9	16	28,1
10	25	43,9
11	13	22,8
12	3	5,3
Jumlah	57	100

Sumber: data primer, 2026

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan, sebagian besar responden berusia 10 tahun yaitu 25 siswi (43,9%), diikuti usia 9 tahun sebanyak 16 siswi

(28,1%), usia 11 tahun sebanyak 13 siswi (22,8%), dan usia 12 tahun sebanyak 3 siswi (5,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 9–11 tahun yang termasuk dalam fase pra-pubertas, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju pubertas. Pada fase ini, anak perempuan mulai mengalami perubahan hormonal yang memicu perkembangan karakteristik seksual sekunder dan persiapan menuju *menarche*.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada usia 12–13 tahun dan masih dikategorikan normal apabila terjadi pada rentang usia 10–16 tahun. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 9–11 tahun sehingga termasuk dalam fase persiapan sebelum *menarche*, sehingga penyuluhan kesehatan reproduksi penting diberikan agar siswi memiliki kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama (Villasari, 2020). *Menarche* yang terjadi sebelum usia normal disebut *menarche* dini, sedangkan *menarche* yang terjadi lebih lambat dari usia normal disebut *menarche* tarda. Perbedaan usia terjadinya *menarche* dapat

dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi hormon dan genetik, termasuk usia *menarche* ibu, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, aktivitas fisik, status gizi, dan paparan media massa. Oleh karena itu, setiap remaja memiliki waktu pubertas yang berbeda-beda. Salah satu faktor yang sangat berperan adalah status gizi, karena dapat memengaruhi usia datangnya menstruasi (Putri & Putri, 2026; Syifa Hafizha Amalia, 2024; Mardhotillah & Dzikri, 2025). Berdasarkan hal tersebut, karakteristik responden yang didominasi oleh usia 9–12 tahun mengindikasikan bahwa responden berada pada fase transisi menuju usia *menarche* yang normal. Oleh karena itu, pelaksanaan penyuluhan mengenai *menarche* dalam penelitian ini dapat dinilai tepat, karena diberikan pada periode yang sesuai, yaitu sebelum terjadinya menstruasi pertama (Villasari, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa anak perempuan usia sekolah dasar memiliki kebutuhan tinggi terhadap informasi kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi menstruasi pertama (Wulandari,

2021). Kurangnya edukasi yang terarah dapat menyebabkan anak memperoleh informasi yang tidak tepat sehingga menimbulkan miskonsepsi mengenai menstruasi dan perubahan fisik (Pratiwi, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi sejak dini berperan penting dalam membentuk pemahaman yang benar dan mencegah berkembangnya mitos terkait kesehatan reproduksi (Pratiwi, 2022). Dari sisi efektivitas intervensi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis anak dalam menghadapi pubertas. Pendidikan kesehatan reproduksi melalui media audiovisual terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswi sekolah dasar secara signifikan serta menurunkan kecemasan dalam menghadapi *menarche* (Sari & Handayani, 2022). Intervensi berbasis sekolah juga terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga kesiapan mental anak perempuan dalam menghadapi perubahan pubertas (Putri & Lestari, 2023).

Edukasi yang diberikan secara terstruktur mampu membentuk sikap

positif, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu anak menerima perubahan fisik sebagai proses yang normal (Rahmawati, 2023). Pendekatan pembelajaran yang variatif turut berkontribusi terhadap keberhasilan edukasi kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah dasar. Metode pada penelitian ini, pemberian edukasi kesehatan reproduksi diberikan melalui penyuluhan menggunakan media *power point* dan *leaflet*, yang bertujuan mempermudah responden dalam memahami materi tentang *menarche*. Media *power point* membantu penyampaian materi secara visual dan sistematis, sedangkan *leaflet* digunakan sebagai media bacaan yang dapat dipelajari kembali oleh responden setelah penyuluhan. Penggunaan kombinasi media tersebut terbukti dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat responden terhadap materi yang diberikan sehingga penyuluhan menjadi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang *menarche* (Sari, 2022; Anggraini et al., 2023).

Dengan demikian, berbagai temuan penelitian tersebut semakin

memperkuat bahwa pemberian edukasi kesehatan reproduksi pada usia pra-pubertas merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan psikologis, serta perilaku kesehatan yang positif sejak dini (Lestari et al., 2025).

Tabel 2 Pengetahuan *Menarche* di SD Negeri Jetisharjo

Pengetahuan	Pre Test		Post Test		p-value
	F	%	F	%	
Baik	30	52,6	49	86,0	0,000
Cukup	24	42,1	8	14,0	
Kurang	3	5,3	0	0,0	
Jumlah	57	100	57	100	

Sumber: data primer, 2026

Pada Tabel 2. mengenai pengetahuan *menarche*, berdasarkan hasil *pre test*, sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan baik sebanyak 30 siswi (52,6%), namun masih terdapat responden dengan pengetahuan cukup 24 siswi (42,1%) dan kurang 3 siswi (5,3%).

Pengetahuan mengenai *menarche* memiliki pengaruh langsung terhadap respons individu dalam menghadapi menstruasi pertama. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi *menarche* serta mendorong penerimaan terhadap peristiwa tersebut sebagai bagian

yang wajar dalam proses perkembangan (Ismarwati, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian responden telah memiliki pengetahuan awal mengenai *menarche*. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa beberapa responden pernah memperoleh informasi terkait *menarche* melalui berbagai sumber, seperti media informasi yang mereka baca, komunikasi antara ibu dan anak mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi yang berperan penting dalam mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, serta informasi yang diperoleh dari guru di sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan pendidikan memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Namun demikian, pengetahuan yang dimiliki responden masih terbatas pada pengertian dasar dan belum mencakup pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses terjadinya *menarche*, penyebab menstruasi, serta cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi

yang lebih mendalam mengenai menarche guna meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapinya.

Setelah diberikan penyuluhan mengenai menstruasi, hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan responden. Jumlah siswi dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 49 siswi (86,0%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 8 siswi (14,0%) dan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi secara lebih menyeluruh, baik mengenai pengertian menarche, proses menstruasi, maupun cara menjaga kebersihan selama menstruasi.

Hasil *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Secara statistik, hasil ini membuktikan bahwa intervensi edukasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi

tentang kesehatan reproduksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche di SD Negeri Kauman Pleret Bantul Yogyakarta” yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang menarche, yang dapat dilihat dari adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Andini, Z. T., & Mahmudah, N. 2024). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta” yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menstruasi mampu meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Asti Mahadewi et al., 2023). Selain itu, program edukasi kesehatan reproduksi di sekolah dasar juga berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan pada masa pra-remaja (Utami et al, 2021). Selain itu, tingginya rasa ingin tahu anak

terhadap perubahan tubuh perlu diimbangi dengan penyampaian informasi yang akurat agar tidak terbentuk pemahaman yang keliru sejak dini. Dengan demikian, peningkatan skor pengetahuan dalam penelitian ini mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam memenuhi kebutuhan informasi siswa sesuai dengan tahap perkembangan mereka (Wulandari, 2021).

Berdasarkan analisis per butir soal pada *pre test*, masih terdapat tiga pertanyaan dengan jumlah jawaban kurang tepat tertinggi. Pada pertanyaan nomor 25 mengenai pernyataan “saat menstruasi apabila darah yang keluar terlalu banyak dan terasa nyeri adalah hal yang normal”, sebanyak 36 responden menjawab kurang tepat. Hal ini menunjukkan masih adanya miskonsepsi terkait tanda dan gejala menstruasi yang perlu diwaspadai. Selanjutnya, pada pertanyaan nomor 9 tentang pernyataan “awal terjadinya menstruasi pertama biasanya disertai perasaan senang dan bahagia karena sudah dewasa”, terdapat 31 responden dengan jawaban kurang tepat, yang mengindikasikan bahwa siswi belum memahami bahwa respons emosional saat *menarche*

dapat bervariasi dan tidak selalu positif. Selain itu, pada pertanyaan nomor 22 mengenai pernyataan “saat menstruasi terjadi gatal-gatal pada kemaluan adalah hal yang wajar”, terdapat 30 responden yang menjawab kurang tepat, yang menunjukkan kurangnya pemahaman terkait kebersihan dan tanda gangguan pada area genital saat menstruasi. Setelah diberikan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, meskipun peningkatan tersebut relatif kecil. Kondisi ini diduga disebabkan oleh situasi ruangan saat pelaksanaan penyuluhan yang kurang kondusif, sehingga memengaruhi tingkat konsentrasi siswi dalam mengikuti kegiatan dan mengerjakan post-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas penyuluhan tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh kondisi lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, pelaksanaan penyuluhan perlu didukung oleh suasana yang kondusif dan nyaman agar proses penyampaian informasi dapat berlangsung secara optimal. Dengan demikian, penyuluhan diharapkan tidak hanya meningkatkan skor

pengetahuan secara umum, tetapi juga mampu memperbaiki dan meluruskan pemahaman yang kurang tepat terkait konsep-konsep menstruasi.

Keberhasilan pelaksanaan penyuluhan tidak terlepas dari pemilihan metode dan media yang digunakan dalam penyampaian informasi. Dalam penelitian ini, materi disampaikan melalui penggunaan media PowerPoint dan leaflet, sehingga informasi dapat disajikan secara lebih sistematis, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa. Penggunaan PowerPoint berperan dalam menampilkan materi secara visual dan terstruktur, sedangkan leaflet memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari kembali informasi yang telah disampaikan secara mandiri. Pendekatan ini sangat membantu siswa dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam dalam memahami materi secara optimal. Dengan demikian, variasi metode dan media yang digunakan menunjukkan bahwa efektivitas edukasi tidak hanya ditentukan oleh isi materi, tetapi juga oleh strategi komunikasi serta pemilihan media pembelajaran yang

disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

Dari aspek psikologis, peningkatan pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan mental siswi dalam menghadapi menarche. Edukasi mengenai menstruasi diketahui dapat membantu menurunkan kecemasan dan rasa takut yang sering muncul akibat kurangnya pemahaman tentang perubahan tubuh pada masa pubertas (Fitriani & Rahman, 2022). Hal ini diperkuat dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang memadai cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan tubuh pada masa pubertas. Selain itu, pemahaman mengenai proses biologis menstruasi juga membantu anak menerima perubahan fisik sebagai bagian normal dari pertumbuhan sehingga dapat mengurangi rasa malu yang muncul saat mengalami menstruasi pertama (Putri & Lestari, 2023; Dewi & Kurniawan, 2024). Lestari (2023). Edukasi kesehatan reproduksi juga diketahui berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh yang positif serta sikap penerimaan diri pada remaja awal. Hal ini menunjukkan

bahwa manfaat penyuluhan tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan perkembangan psikososial remaja (Rahmawati, 2023). Selain itu, dukungan orang tua berperan penting dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche melalui pemberian informasi yang benar, komunikasi terbuka, dan pendampingan emosional sehingga remaja lebih siap memahami menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal (Daryanti, 2024).

Dampak penyuluhan juga terlihat pada perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan diketahui berkorelasi dengan terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap menstruasi sehingga dapat mengurangi stigma maupun anggapan negatif yang sering muncul pada remaja putri (Kusuma & Ayuningtyas, 2023). Integrasi pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dasar juga dilaporkan mampu meningkatkan literasi kesehatan jangka panjang serta mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa (Lestari et al., 2025). Selain itu, tanpa edukasi yang memadai anak cenderung mengikuti

mitos yang dapat memengaruhi praktik kebersihan menstruasi yang kurang tepat (Pratiwi, 2022). Penyuluhan kesehatan juga terbukti meningkatkan kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi sehingga mendukung praktik personal hygiene yang lebih baik (Hidayah & Nuraini, 2022). Secara global, pendidikan kesehatan reproduksi sejak usia dini direkomendasikan sebagai upaya penting dalam membentuk perilaku higienis, kesiapan menghadapi pubertas, serta pemahaman yang benar mengenai menstruasi (World Health Organization, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan penyuluhan menstruasi. Sebelum dilakukan penyuluhan, masih terdapat siswi dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 24 orang (42,1%) dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (5,3%). Setelah dilakukan penyuluhan, jumlah siswi dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 30 orang (52,6%) menjadi 49 orang (86,0%), sedangkan kategori pengetahuan cukup menurun menjadi 8 orang (14,0%) dan tidak ditemukan lagi kategori pengetahuan

kurang pada hasil posttest. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi mengenai menarche serta memberikan informasi yang benar terkait perubahan tubuh pada masa pubertas.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berpotensi membentuk sikap positif serta meningkatkan kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menarche. Dengan pemahaman yang lebih baik, siswi dapat menerima menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal dan diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan organ reproduksi serta menggunakan pembalut dengan benar untuk mencegah terjadinya infeksi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi merupakan intervensi promotif yang efektif diberikan sejak usia sekolah dasar karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk sikap

positif terhadap menstruasi serta meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis remaja putri dalam menghadapi masa pubertas.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan menstruasi terhadap pengetahuan menarche pada siswi SD Negeri Jetisharjo Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pengetahuan siswi tentang menarche. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik setelah penyuluhan, disertai penurunan kategori cukup dan tidak ditemukannya lagi kategori kurang pada posttest. Dengan demikian, penyuluhan menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan penting diberikan sejak dini untuk mempersiapkan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi pubertas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, N., Ba'diah, U., & Pramana, R. (2025). Edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 7(1), 12–20.
- Andini, Z. T., & Mahmudah, N. (2024).

- The Effect of Health Counseling on Knowledge About Menarche in Kauman State Elementary School Pleret Bantul Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(3), 465-477.
- Anggraini, D., Lestari, S., & Rafi'ah, N. (2025). Efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(1), 45-53.
- Anggraini, R., Putri, A., & Sari, M. (2023). Penggunaan booklet interaktif dalam edukasi kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 88-96.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Profil penduduk Indonesia tahun 2025*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2025). *Statistik kependudukan DIY*. Yogyakarta: BPS DIY.
- BPS Pusat Statistik. (2025). *Data kependudukan Kecamatan Jetis tahun 2025*. Yogyakarta: BPS.
- Chairunisa, F., Rahmawati, D., & Lestari, P. (2025). Pengaruh media flipbook terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 33-41.
- Daryanti, Menik Sri. (2024). Hubungan dukungan orang tua dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SDN Demakijo 1 Sleman Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 675-681).
- Dewi, R., & Kurniawan, A. (2024). Hubungan edukasi kesehatan reproduksi dengan perilaku personal hygiene remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 101-109.
- Fatmawati, L., Sari, D., & Hidayat, T. (2022). Media animasi sebagai sarana edukasi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 55-63.
- Fitriani, N., & Rahman, F. (2022). Pengaruh pendidikan menstruasi terhadap tingkat kecemasan remaja putri. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 22-30.
- Hasanah, U. (2023). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang menarche dengan desain cross sectional. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 77-84.
- Hidayah, N., & Nuraini, E. (2022). Peran penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan praktik kebersihan organ reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(2), 65-73.
- Ismarwati, (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Menarche Pada Anak Kelas V. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(2), 92-101.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Permenkes Nomor 2 Tahun 2025 tentang Promosi Kesehatan Reproduksi di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, H., & Ayuningtyas, D. (2023). Sikap remaja putri terhadap menstruasi setelah edukasi kesehatan reproduksi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 40-48.
- Lestari, P., Wibowo, A., & Sari, N. (2025). Integrasi pendidikan kesehatan reproduksi dalam kurikulum sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(1), 1-9.
- Mahadewi, A., Rohmah, F., &

- Sulistyoningtyas, S. (2023). The Influence of Menstruation Health Education on Adolescent Women's Readiness to Face Menarche at SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 2(4), 576-587.
- Masra, R., Jingsung, M., & Rahmawati, I. (2023). Penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap kesiapan siswi menghadapi menarche. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 90-98.
- Nova, S. (2025). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menarche di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1), 25-33.
- Nurul, A., & Palila, S. (2024). Peran orang tua dalam mempersiapkan anak menghadapi pubertas. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 13(1), 50-58.
- Pratiwi, D. (2022). Miskonsepsi menstruasi pada anak usia sekolah dasar akibat kurangnya edukasi kesehatan reproduksi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 120-128.
- Putri, A. (2023). Efektivitas ceramah interaktif dalam meningkatkan pengetahuan pubertas pada remaja putri. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 14-22.
- Putri, A., & Lestari, D. (2023). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan mental remaja putri menghadapi pubertas. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 66-74.
- Putri, M. A., & Putri, I. M. (2026). Hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada siswi SD Muhammadiyah Mantaran Sleman Yogyakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 9(1).
- Putri, R., Sari, M., & Dewi, T. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan menarche dengan desain one group pretest-posttest. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 70-78.
- Rahmawati, L. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi dan pembentukan citra tubuh positif pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 33-41.
- Sari, N., & Handayani, R. (2022). Pengaruh media audiovisual terhadap pengetahuan menstruasi pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 7(1), 10-18.
- UNICEF. (2023). *Menstrual health and hygiene management for adolescent girls*. New York: UNICEF.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent reproductive health guidelines*. Geneva: WHO.
- Winarni, S., Lestari, P., & Handoko, A. (2024). Persepsi tabu menstruasi dan dampaknya terhadap edukasi kesehatan reproduksi anak. *Jurnal Sosial Kesehatan*, 8(2), 55-63.
- Wulandari, D. (2021). Kebutuhan informasi kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(1), 1-9.
- Yunike, R., & Agustin, L. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. *Jurnal Kebidanan Modern*, 5(2), 44-52.
- Yunita, N., & Putri, S. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi dengan uji Wilcoxon pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 23-31.