

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SD 66 Kota Bengkulu

Murwati¹, Sulastris², Kartika Murya Ningrum³, Tita Septi Handayani⁴
^{1,2,3,4}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ murstikes@yahoo.co.id, ²⁾ sulastry2007@gmail.com, ³⁾ kartikamurya@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [11 November 2025]
Revised [28 Januari 2026]
Accepted [30 Januari 2026]

KEYWORDS

Institutions, Competitiveness,
Agribusiness.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Pertumbuhan fisik yang pesat tidak diiringi dengan kematangan pikiran atau kedewasaan psikologi. Hal ini sangat berkaitan dengan usia anak saat mendapat *menarche* yang dewasa ini kejadiannya cenderung lebih awal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. *Menarche* yang cenderung lebih awal saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran dan juga kurangnya faktor pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan saat mengalami *menarche*. *Menarche* yang lebih awal pada perempuan juga akan berdampak pada peningkatan risiko terjadinya kanker payudara, peningkatan kasus aborsi karena hubungan seksual pra nikah, dan penularan penyakit menular seksual. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu. Desain penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental dengan pendekatan *One Group pre-post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 pasien. Dengan menggunakan teknik sampling *accidental sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner. Analisa data menggunakan *Uji Paired t test* dengan derajat signifikansi α 0,05. Hasil analisis univariat terdapat lebih dari setengah responden (54,2%) memiliki pengetahuan cukup sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan lebih dari setengah responden (54,2%) memiliki pengetahuan baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil analisis bivariat ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu dengan nilai p $0,000 \leq 0,005$. Dengan demikian diharapkan pada guru SD 66 Kota Bengkulu dapat membuat program kegiatan dalam rangka mendukung peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi khususnya *menarche* melalui pendidikan kesehatan, baik dengan penyuluhan atau pemberian materi diluar pelajaran dengan media yang menarik yaitu media audiovisual seperti video animasi.

ABSTRACT

Rapid physical growth is not accompanied by mental maturity or psychological development. This is closely related to the age at which a child experiences menarche, which nowadays tends to occur earlier due to various influencing factors. Early menarche before a child reaches mental maturity, coupled with a lack of knowledge, evokes various psychological responses in girls experiencing menarche. Early menarche in girls also increases the risk of breast cancer, the incidence of abortion due to premarital sexual relations, and the transmission of sexually transmitted diseases. The aim of this study is to determine the effect of health education about menarche on the knowledge level of female adolescents at SD 66 in Bengkulu City. This research design uses a Pre-Experimental method with a One Group pre-post test design approach. The sample in this study consisted of 24 patients, using accidental sampling technique and the measurement tool used was a questionnaire sheet. Data analysis was conducted using the Paired t-test with a significance level of α 0.05. The univariate analysis results show that more than half of the respondents (54.2%) had sufficient knowledge before being given health education and more than half of the respondents (54.2%) had good knowledge after receiving health education. Bivariate analysis results indicate that health education on menarche has an effect on the level of knowledge of adolescent girls at SD 66 Bengkulu City with a p value of $0.000 \leq 0.005$. It is hoped that teachers at SD 66 in Bengkulu City can develop activity programs to support the improvement of reproductive health knowledge, particularly menarche, through health education, either by counselling or providing material outside lessons using engaging media such as audiovisual media like animated videos.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang bermula dari munculnya ciri-ciri seksual sekunder dan diakhiri dengan berhentinya pertumbuhan tubuh, sekitar usia 11 sampai 19 tahun. *World Health Organization* (WHO) 2018, remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun (Novita, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10-18 tahun. Jumlah penduduk remaja di Indonesia usia 10-19 tahun sebanyak 46,8 juta jiwa atau sekitar 17,3% dari jumlah penduduk. Sedangkan jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun sebanyak 22,7 juta jiwa atau 8,4% dari jumlah penduduk usia tersebut (BPS, 2021). Seiring masa peralihan yang dialami remaja, remaja mengalami penyesuaian fisik, emosional, serta sosial yang merupakan tanda masa pubertas. Pubertas merupakan tahapan dimana organ-organ seksual telah matang, ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi. Pada masa ini remaja perempuan dapat

mengalami *menarche* atau haid pertama kali akibat perubahan hormon yang terjadi pada perempuan (Hendriani, 2019).

Menarche adalah haid yang pertama kali terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan wanita yang sehat. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik faktor terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan selama *menarche*, maupun lamanya hari *menarche* (Marmi, 2013).

Rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 12,4 tahun. *Menarche* dapat terjadi lebih awal pada usia 9-10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun (Kemenkes, 2018). Pertumbuhan fisik yang pesat tidak diiringi dengan kematangan pikiran atau kedewasaan psikologi. Hal ini sangat berkaitan dengan usia anak saat mendapat *menarche* yang dewasa ini kejadiannya cenderung lebih awal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. *Menarche* yang cenderung lebih awal saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran dan juga kurangnya faktor pengetahuan memunculkan beragam respon psikologis pada anak perempuan saat mengalami *menarche*. *Menarche* yang lebih awal pada perempuan juga akan berdampak pada peningkatan risiko terjadinya kanker payudara, peningkatan kasus aborsi karena hubungan seksual pra nikah, dan penularan penyakit menular seksual. Perempuan dengan umur *menarche* 17 tahun atau di atas 17 tahun memiliki risiko 30% lebih rendah untuk terkena kanker payudara dibandingkan dengan mereka yang *menarche* dibawah umur 12 tahun. Keterbatasan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi akan meningkatkan risiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dan akan mengarah pada tindakan aborsi (Putra dkk, 2016).

Di Indonesia, kesehatan reproduksi remaja diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi. Pasal 12 mengatur pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi, konseling, dan pelayanan klinis medis.

Pengetahuan yang rendah mengenai menstruasi bisa membuat remaja kurang memperhatikan kebersihan pribadi ketika menstruasi yang mengakibatkan kesehatan reproduksi bermasalah (Hayati & Gustina, 2020). Ketidaktahuan mereka pada kesehatan reproduksi dan pengaruhnya bagi kehidupan. Banyak sekali penyakit yang bisa muncul bila kita tidak memperhatikan kesehatan organ reproduksi. Salah satu penyakit yang dapat muncul yaitu infeksi saluran reproduksi, akibat yang timbul jika tindakan kebersihan diri saat menstruasi tidak dilaksanakan bisa menyebabkan terkena kanker Rahim dan keputihan (Hayati & Gustina, 2020).

Menurut Astana dalam (Puspita, 2019), *menarche* menjadi pengalaman yang buruk dan menimbulkan perasaan panik, traumatis, malu apabila remaja perempuan memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi. Reaksi emosi dapat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Reaksi emosi yang buruk dapat mendorong seseorang mengambil keputusan yang tidak tepat, dalam hal ini berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Ledakan emosi yang tidak stabil juga dapat berdampak terhadap metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh (Notoatmodjo, 2014). Reaksi setiap remaja perempuan berbeda-beda dalam menghadapi *menarche*, tergantung kesiapan diri remaja tersebut.

Kesiapan dalam menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan *menarche* yaitu pengetahuan, pendidikan terakhir ibu, dan sumber informasi (Puspita, 2019). Pengetahuan merupakan hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek, dapat melalui indera penglihatan, penciuman, pendengaran, dan perabaan (Notoadmodjo, 2014). Penelitian Ririn Ratnasari (2018), menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 46% (16 responden).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap perwakilan siswi, terungkap bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang terbatas mengenai *menarche*. Beberapa siswi mengungkapkan perasaan cemas dan malu saat mengalami menstruasi untuk pertama kalinya. Selain itu, belum ditemukan adanya inisiatif dari pihak sekolah maupun lembaga eksternal untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa terkait *menarche*. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan di dalamnya terdapat tiga unsur yang mendasari pendidikan kesehatan yaitu input (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan output (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau

perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan. (Notoadmojo, 2012).

Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan pendidikan dan promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut (Notoatmodjo, 2012). Upaya untuk mewujudkan pendidikan dan promosi kesehatan dapat dilakukan melalui strategi yang baik. Strategi adalah cara yang digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam promosi kesehatan sebagai penunjang dari program-program kesehatan yang lainnya, seperti kesehatan lingkungan, peningkatan status gizi masyarakat, pemberantasan penyakit menular, pencegahan penyakit tidak menular, peningkatan kesehatan ibu dan anak, serta pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Metode Penyuluhan Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoadmojo (2012), membedakan metode penyuluhan berdasarkan sasarannya menjadi tiga, yaitu penyuluhan individual, kelompok dan masa.

1. Penyuluhan individual

Metode ini merupakan metode untuk mengubah perilaku individu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu tersebut.

2. Penyuluhan Kelompok Besar

Ceramah, dilakukan kepada sasaran dengan memberikan informasi secara lisan dari narasumber disertai tanya jawab setelahnya.

a. Metode seminar, dilakukan untuk membahas sebuah isu dengan dipandu oleh ahli di bidang tersebut.

b. Metode demonstrasi lebih mengutamakan pada peningkatan kemampuan (skill) yang dilakukan dengan menggunakan alat peraga.

1. Kelompok Kecil

2. Metode masa, Metode pendekatan massa cocok untuk mengomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditunjukkan kepada masyarakat. Oleh karena sasaran ini bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan, umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya. Maka pesan-pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa, sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut.

Media dalam Penyuluhan Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoadmojo (2012) Yang dimaksud dengan media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan. Media pendidikan kesehatan disebut juga alat peraga karena berfungsi membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran. Media ini dibagi menjadi 3, yakni media cetak, media papan dan media elektronik.

Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami

2. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

3. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

4. Minat

Minat adalah kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya

Remaja

Remaja atau adolescence diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda

Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap percepatan perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh hipotalamus dan hipofisis yang kemudian akan merangsang kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi (Rosyida, 2020).

Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020)

Menarche

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh perempuan (Aidina, 2022). Usia *menarche* remaja putri rata-rata terjadi pada usia 12-14 tahun. Di Indonesia, usia remaja mengalami *menarche* beragam antara usia 10-16 tahun (Puspita, 2019).

Gejala Menarche

Gejala yang dapat muncul saat terjadinya *menarche* adalah rasa tidak nyaman akibat berkurangnya volume air di dalam tubuh selama menstruasi. Selain itu, gejala yang dapat dirasakan adalah sakit kepala dan pusing, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut, muncul jerawat, payudara tegang, keputihan, sulit tidur. Sebelum periode ini biasanya terjadi beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon. Perempuan yang mengalami *menarche* selalu diikuti perasaan bingung, gelisah, dan tidak nyaman (Lestari, 2022). Perubahan emosional lainnya seperti rasa cemas yaitu terkejut, trauma, takut, bersikap irasional, dan mudah tersinggung (Hayati, 2020).

METODE PENELITIAN

Analisa Univariat

Seluruh variabel yang akan digunakan dalam analisa ditampilkan dalam distribusi frekuensi, dihitung dengan menggunakan rumus menurut Sugiono (2015) :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

| | | |
|---|---|------------------------------|
| P | : | Presentase |
| f | : | Jumlah jawaban yang di dapat |
| N | : | Jumlah total skor soal |

Setelah hasil didapat, hasil penelitian disajikan dalam bentuk persentase dengan kriteria interpretasi menurut Sugiono (2015) sebagai berikut :

| | | |
|----|-------------|----------------------------------|
| 0 | % | : Tidak satupun dari responden |
| 1 | % – 25 % | : Sebagian kecil dari responden |
| 2 | 26 % - 49 % | : Kurang dari setengah responden |
| 50 | % | : Setengah dari responden |
| 51 | % - 75 % | : Lebih dari setengah responden |
| 52 | 76 % - 99 % | : Hampir seluruh responden |
| 53 | 100 % | : Seluruh Responden |

Analisa Bivariat

Analisis bivariat ini berfungsi untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *Menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu. Skala data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data interval, data yang diperoleh adalah data pre test dan *post test* serta dianalisis menggunakan uji paired t test menggunakan SPSS 16.0 dengan nilai kesalahan α 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SD 66 Kota Bengkulu

| No | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------|-------------|-----------|------------|
| 1. | Kurang | 7 | 29.2 |
| 2. | Cukup | 13 | 54.2 |
| 3. | Baik | 4 | 16.7 |
| | | 24 | 100 |
| No. | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
| 1. | Cukup | 11 | 45.8 |
| 2. | Baik | 13 | 54.2 |
| Total | | 24 | 100 |

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 24 responden sebelum diberikan Pendidikan kesehatan, lebih dari setengah responden (54,2%) memiliki pengetahuan cukup, kurang dari setengah responden (29.2%) memiliki pengetahuan kurang, dan sebagian kecil dari responden (16.7%) memiliki pengetahuan baik, serta 24 responden setelah diberikan pendidikan kesehatan, lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki pengetahuan baik dan kurang dari setengah responden (45.8%) pengetahuan cukup.

Pembahasan

Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 responden sebelum diberikan Pendidikan kesehatan, lebih dari setengah responden (54,2%) memiliki pengetahuan cukup, kurang dari setengah responden (29.2%) memiliki pengetahuan kurang, dan sebagian kecil dari responden (16.7%) memiliki pengetahuan baik, serta 24 responden setelah diberikan pendidikan kesehatan, lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki pengetahuan baik dan kurang dari setengah responden (45.8%) pengetahuan cukup, maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan pemberian pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang *menarche*.

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata).

Tingkat pengetahuan siswi mayoritas masih kurang yaitu terkait pengetahuan tentang kelainan-kelainan saat menstruasi. Kelainan-kelainan menstruasi dalam penelitian ini yaitu seputar gangguan menstruasi dan cara mengatasi gangguan menstruasi. Kurangnya pengetahuan terkait hal tersebut

dapat disebabkan kemungkinan siswi masih belum memahami tentang konsep menstruasi normal, sehingga dalam membedakan antara menstruasi normal dengan tidak normal masih belum baik.

Kurangnya pengetahuan tentang kelainan-kelainan saat menstruasi juga dapat disebabkan oleh informasi yang didapatkan masih kurang. Upaya dalam peningkatan pengetahuan ini dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan. Media pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Hanifah, 2021). Siswi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *menarche* dengan melihat atau menonton tayangan dari media berbasis tayangan audiovisual. Dengan melihat tayangan informasi dengan media audiovisual, siswi akan lebih mudah memahami informasi yang disampaikan. Hal ini sejalan (Notoatmodjo, 2014), bahwa sebagian besar pengetahuan seseorang didapatkan melalui indera mata dan telinga

Pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu

Hasil penelitian menggunakan uji *paired t test* menunjukkan bahwa Nilai p $0,000 \leq 0,005$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menarche*.

Tingkat pengetahuan siswi tentang *menarche* dalam penelitian ini paling banyak dalam kategori pengetahuan baik sebesar 54,2% (13 siswi) dan masih ada siswi yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebesar 45,8% (11 siswi). Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu terhadap suatu objek yang diperoleh setelah terjadinya proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan paling dasar berada pada tingkatan tahu (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi perlu ditingkatkan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pihak sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan seperti bidan untuk mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan yang lebih menarik seperti testimoni remaja putri yang sudah pernah mengalami menstruasi pertama atau dengan memperagakan bagaimana cara memakai dan menggunakan pembalut dengan benar dikarenakan pengetahuan juga akan meningkat salah satunya dari faktor pengalaman, baik itu pengalaman dirinya sendiri, keluarga ataupun teman sehingga perlu dilakukan kunjungan berkala dari pihak puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan (Maulina Sa danoe et al., 2022).

Menurut peneliti, orangtua memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pengetahuan tentang *menarche* kepada anak, hal ini akan lebih mudah dipahami oleh anak dengan adanya kedekatan orangtua dengan anak. Informasi yang diperoleh akan menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan. Jika seorang remaja tidak diberikan pemahaman tentang *menarche* dan tidak dipersiapkan menghadapi *menarche* akan menimbulkan perasaan atau keinginan untuk menolak proses fisiologis (Juwita, 2019).

Tingkat pengetahuan yang baik didapatkan dari sumber informasi yang baik pula (Ariesthi, 2020). Masih adanya siswi dengan tingkat pengetahuan kurang dengan sumber informasi dari orangtua kemungkinan dapat disebabkan karena perbedaan informasi tentang *menarche* yang didapatkan karena adanya keterbatasan pengetahuan atau pemahaman orangtua siswi itu sendiri. Selain itu, dapat disebabkan adanya kemungkinan beberapa orangtua yang tidak terbuka kepada anaknya untuk membahas tentang kesehatan reproduksi termasuk menstruasi karena dianggap sebagai hal yang kurang pantas untuk dibicarakan dengan anak. Orangtua dan anggota masyarakat di lingkungan siswi masih tabu apabila harus menjelaskan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi bagi anaknya (Sinaga, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan cukup sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.
2. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SD 66 Kota Bengkulu dengan nilai p $0,000 \leq 0,005$.

Saran

1. Bagi SD 66 Kota Bengkulu
Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat pengetahuan siswi dan sebagai masukan untuk membuat program kegiatan dalam rangka mendukung peningkatan pengetahuan kesehatan

reproduksi khususnya menarache melalui pendidikan kesehatan, baik dengan penyuluhan atau pemberian materi diluar pelajaran dengan media yang menarik yaitu media audiovisual seperti video animasi.

2. Bagi Institusi Dehasen
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang melaksanakan praktek di rumah sakit atau pelayanan kesehatan lainnya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan *menarache*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, A. (2022) *Berbagai Informasi Penting Seputar Menarache (Menstruasi Pertama), hellosehat*. Available at: <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/menarache-menstruasi-pertama/> (Accessed: 17 January 2023).
- Aidina, D. F. S. R. S. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Wilayah Kerja PMB Suratmi', *Zona Kebidanan*.
- Alam, S. et al. (2021) 'Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarache pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), pp. 200–207. doi: 10.33221/jikm.v10i03.953.
- Hendriani, D. A. C. R. T. (2019) 'Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarache Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Siswa', *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 4(2), p. 24. doi: 10.35963/midwifery.v4i2.132.
- Larasati, N. et al. (2019) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarache Dini pada Siswi SMP Setia Negara Depok Tahun 2018', 14(2), pp. 143–149.
- Lestari, A. M. (2022) 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Rangka Menghadapi Menarache Pada Sisiwi Di SD Negeri Songkar', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*. doi: 10.21608/pshj.2022.250026.
- Nabila, S. F. (2022) *Perkembangan Remaja Adolescence*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescence.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, D. P. S. (2020) 'Kesiapan Menghadapi Menarache pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan', *Journal of TSCS1Kep*, 5(2), pp. 2503–2445. Available at: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>.
- Prabandari, A. W. (2018). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK 2 Muhammadiyah Bantul.
- Puspita, D. S. (2019) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menarache Pada Siswi Kelas IV, V, dan VI Di MIT Raudhlatul Ulum Depok 2019'.
- Puspita, D. S. (2019). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Manarch Pada Siswi Kelas IV, V dan VI Di MIT Raudhlatul Ulum Depok. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiahkesehatan/article/view/23/11>.
- Ratnasari, R. (2018) 'Pengetahuan Remaja Awal dalam Menghadapi Menarache', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(2), p. 129. doi: 10.24269/ijhs.v2i2.1399.
- Rois, A. et al. (2019) 'Factors Realted to Incidence of Menarache Praecox [Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarache Prekoks]', *Proceeding of Community Development*, 2, p. 200. doi: 10.30874/comdev.2018.235.

Rosyida, D. A. C. (2020) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Sari, D. H. A. S. (2020) 'Journal of Nursing Invention', *Journal of Nursing Invention*, 1(2), pp. 41–47.

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, V. Wiratna (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.