

## **PENGARUH EDUKASI TENTANG MENSTRUASI TERHADAP SELF EFFICACY SISWI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SD NEGERI 1 SELOMUKTI**

**Inaya Wulandari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan  
Probolinggo, Email: [inayawulandari31@gmail.com](mailto:inayawulandari31@gmail.com)

### **Abstract**

*Menarche is a phase of physiological changes experienced by all young women involving changes in the hormonal system which are characterized by physical, biological, psychological, cognitive and emotional changes in the body where this phase is a transitional phase from childhood to adulthood. (Permatasari, 2021). The purpose of this study was to analyze the effect of education about menstruation on the self-efficacy of female students in dealing with menarche at SDN 1 Selomukti Situbondo. The research method used Quasi Experiment using a pretest-posttest design and the sampling technique used in this research was a total sampling of 35 respondents. Data analysis in this study used the paired T-test. The result Showed that there is an effect of education about menstruation on the self-efficacy of female students in dealing with menarche at SDN 1 Selomukti Situbondo with Asymp.Sig 0.000 <  $\alpha$  = 0.05  $H_0$  is accepted. Thus it can be concluded that there is a significant difference between before and after being given menarche education. There is an influence of education about menstruation on the self-efficacy of female students in dealing with menarche at SDN 1 Selomukti Situbondo.*

**Keywords:** Education, Menarche, Self Efficacy

## **Abstrak**

*Menarche* merupakan suatu fase perubahan secara fisiologis yang dialami oleh semua remaja putri yang melibatkan perubahan sistem hormonal yang ditandai perubahan fisik, biologis, psisikologis, kognitif dan emosioanal dalam tubuh dimana fase ini merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (Permatasari, 2021). Untuk menganalisis adanya pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap self efficacy siswi dalam menghadapi menarche di SDN 1 Selomukti Situbondo. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperiment dengan menggunakan rancangan pretest-posttest dan Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling sebanyak 35 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji paired T-Test. Menunjukkan adanya pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap self efficacy siswi dalam menghadapi menarche di SDN 1 Selomukti Situbondo dengan  $\text{Asymp.Sig } 0,000 < \alpha = 0,05$  Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi menarche. Ada pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap self efficacy siswi dalam menghadapi menarche di SDN 1 Selomukti Situbondo.

**Kata Kunci:** Edukasi, Menarche, Self Efficacy

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah keluarnya darah akibat perubahan hormone yang terus menerus mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi perubahan dinding rahim jika tidak terjadi kehamilan (Nurhayati & Purwaningroom, 2019). Menstruasi pertama atau menarche adalah haid yang pertama kali terjadi pada wanita, dan merupakan ciri khas dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil (Yusuf et al., 2014). Kurang dari setengah remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi, hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri sehingga diperlukan program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi

(Nurhayati & Purwaningroom, 2019).

### Menarche

merupakan suatu fase perubahan secara fisiologis yang dialami oleh semua remaja putri yang melibatkan perubahan sistem hormonal yang ditandai perubahan fisik, biologis, psikologis, kognitif dan emosional dalam tubuh dimana fase ini merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (Permatasari, 2021). Usia remaja berkisar antara 10 hingga 19 tahun.. Remaja juga disimpulkan mempunyai rentang Antara 10 hingga 19 tahun dan belum menikah serta diikuti oleh tanda kematangan fisik. (Depkes RI, 2014), Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami remaja putri sebagai bentuk kematangan reproduksi seorang perempuan. Menarche mengakibatkan berbagai dampak pada perubahan fisik psikologis maupun sosial yang negatif pada remaja perempuan apabila tidak diberikan informasi kesehatan secara tepat.

## METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan *one group pre-test* dan *pos-test design*. Pada metode ini di perlukan beberapa Langkah pengerjaan, yaitu memberikan pretes untuk mengukur variable terikat sebelum subjek di berikan perlakuan, memberikan perlakuan atau treatmen terhadap subjek, kemudian memberikan postes untuk mengukur variable terikat setelah perlakuan.

Pengujian kuesioner digunakan berjumlah 35 responden kemudian dianalisis menggunakan product momen person. Hasil uji menunjukkan bahwa 18 item pertanyaan dari 20 item pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan dinyatakan valid karena masing-masing item lebih besar dari r-tabel (0,468), sedangkan untuk hasil uji mengenai kesiapan menghadapi *menarche* bahwa dari 8 item pertanyaan dari 10 iteem pertanyaan dikatakan valid karena masing-masing item lebih besar

dari r-tabel (0,468). Jadi semua item soal yang di gunakan sebagai alat uji adalah valid digunakan sebagai alat uji untuk menentukan tingkat pengetahuan menghadapi *menarche* dan kesiapan menghadapi *menarche*.

## HASIL

Table 1 Karakteristik Usia Siswi Di SD Negeri 1 Selomukti.

Usia	F	%
9 Thn	13	33%
10 Thn	10	30%
11Thn	10	30%
12 Thn	2	7%
Total	35	100%

Sumber : Data

Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil analisis usia siswi remaja putri didapatkan yang terbanyak rata-rata berusia 9 tahun dengan presentase 33%,

Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Suku

Suku	F	%
Jawa	5	15%
Madura	30	85%
Total	35	100%

Sumber : Data

Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil analisis suku siswi remaja putri didapatkan yang

terbanyak bersuku Madura sebanyak 30 orang (85%).

Table 3 Karakteristik Berdasarkan Agama

Agama	F	%
Islam	35	100%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil analisis dari agama siswi remaja putri didapatkan seluruh beragama islam, menurut kepercayaannya bahwasanya kebersihan adalah sebagian dari iman.

Tabel 4 Distribusi *Self Efficacy* Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Sebelum Diberikan Edukasi Di SD Negeri 1 Selomukti

<i>Self efficacy</i>	F	%
Baik	3	3%
Kurang Baik	32	97%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui tingkat *self efficacy* siswi di SD Negeri 1 Selomukti dengan nilai terendah pengetahuan baik sebanyak 3 responden dengan presentase (3%).

Table 5 Hasil Penelitian Berdasarkan *Self Efficacy* Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Setelah Diberikan Edukasi Di SD Negeri 1 Selomukti.

<i>Self efficacy</i>	F	%
Baik	20	60%
Kurang Baik	15	40%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan hasil *self efficacy* siswi dalam menghadapi *menarche* pada siswi setelah diberikan edukasi di SD Negeri 1 Selomukti dengan nilai tertinggi *self efficacy* sebanyak 20 responden dengan presentase (60%).

Table 6 Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengaruh Edukasi Tentang Menstruasi Terhadap *Self-Efficacy* Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*

Self-efficacy	N	Mean	Std Dev	Std Error Mean	p value
<i>Pretest</i>	35	43.086	6.180	1.0447	0.000
<i>Posttest</i>	35	49.942	6.145	1.0387	0.000

Sumber : Data Primer, Diolah 2023

Berdasarkan tabel 6 diatas, Hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil P Value 0.000 ( $<0.05$ ) artinya  $H_0$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menstruasi terhadap *self efficacy* siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 1 Selomukti.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Self-Efficacy Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sebelum Diberikan Edukasi Di SD Negeri 1 Selomukti.**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui tingkat *self efficacy* siswi Dalam menghadapi *menarche* pada siswi sebelum diberikan edukasi di SD Negeri 1 Selomukti dengan nilai terendah *self efficacy* kurang baik sebanyak 3 responden dengan presentase (3%).

Pada saat diberikan *pre test* tentang *self efficacy* didapatkan hasil bahwa nilai tertinggi tentang

memelihara organ kewanitaan. Upaya seseorang dalam menjaga kebersihan organ kewanitaan adalah nilai yang paling menonjol oleh siswi. Siswi cukup memahami bahwa upaya menjaga kebersihan organ kewanitaan memang merupakan sangat penting.

Ketika diberikan *post test* setelah dilakukan edukasi *menarche* pada siswi, hasil yang didapatkan adalah *self efficacy* siswi meningkat.

Pengetahuan siswi yang paling menonjol setelah diberikan edukasi adalah tentang memelihara organ kewanitaan. Yang kedua yakni Pengetahuan siswi tentang definisi *menarche*. Dan terakhir Pengetahuan santri tentang tujuan dalam memelihara organ kewanitaan.

Penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Purniawati Nurul Qomari (2017) dengan judul "Pengaruh

Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kesiapan dalam Menghadapi Menarche di Min Rejoso Peterongan Jombang” menunjukkan bahwa kesiapan pada kedua kelompok sesudah perlakuan ada perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,000$ . Sehingga kesiapan dalam menghadapi menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya dan informasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *menarche* ( $p = 0,000$ ), Hal ini disebabkan karena dalam pendidikan kesehatan selain diberikan booklet sebagai media pembelajaran, juga dilakukan diskusi dan tanya-jawab sehingga

responden dapat bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui mengenai menarche.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche ( $p = 0,000$ ) pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan booklet menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi menarche. Penelitian ini menyarankan pendidikan kesehatan remaja diharapkan dapat dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran dan diberikan secara rutin atau berkala kepada remaja di sekolah.

Edukasi kesehatan merupakan serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu, kelompok,

keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan. Sama halnya dengan proses edukasi memiliki tujuan yang sama seperti terjadinya perubahan tingkat kecemasan dimana ada proses meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan kesehatan dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan, pengetahuan, sikap dan tindakan kesehatan saja. Tetapi juga meningkatkan dan memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka.

## **2. Self Efficacy Siswi Dalam Menghadapi Menarche pada siswi Setelah Diberikan Edukasi Di SD Negeri 1 Selomukti.**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil self efficacy dalam menghadapi menarche siswi di SD Negeri 1

Selomukti setelah diberikan edukasi dengan nilai tertinggi sikap baik sebanyak 20 responden dengan presentase (60%). Nilai tertinggi sikap baiknya kebanyakan dari kelas 6 karena tingkat pengetahuannya dan pemikirannya tinggi.

Hasil Analisa pada saat diberikan *post test* tentang self efficacy siswi dalam menghadapi *menarche* ini diambil dihari yang beda didapatkan hasil bahwa nilai tertinggi yaitu tentang hal yang perlu diperhatikan dalam self efficacy menghadapi *menarche*. siswi menyikapi bahwa menghadapi *menarche* memang perlu kepercayaan diri agar bisa menghadapi *menarche* dengan baik.

Ketika diberikan *post test* setelah dilakukan edukasi *self efficacy* pada siswi, terjadi peningkatan nilai yang cukup tinggi. Sikap siswi yang paling tinggi setelah diberikan edukasi yakni tetap tentang tentang hal yang perlu diperhatikan

dalam self efficacy menghadapi *menarche*. siswi menyikapi bahwa menghadapi *menarche* memang perlu kepercayaan diri agar bisa menghadapi *menarche* dengan baik.

Penelitian ini juga didukung penelitian Hidayah (2021) dengan judul “Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu” didapatkan bahwa dari 52 responden yang siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 4 anak, dan semua anak (100%) mendapatkan informasi tentang *menarche* dari keluarga. Responden yang tidak siap dalam menghadapi *menarche* sebanyak 48 anak, sebagian besar yaitu sebanyak 27 anak (56,25%) mendapatkan informasi tentang *menarche* dari teman sebaya. Informasi yang diterima anak dari teman sebaya tidak menjamin anak tersebut siap dalam menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang di kemukakan oleh Endang (2016) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi *menarche* dengan  $p\text{-value} = 0,004$ . Dan menurut Ananda, dkk (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa pengetahuan tentang *menarche* mempunyai peranan penting dalam menghadapi kecemasan yang timbul saat menghadapi *menarche*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan hasil menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kecemasan dengan  $p\text{-value} = 0,000 (\leq 0,05)$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

pengetahuan remaja putri tentang *menarche* mempengaruhi kecemasan menghadapi *menarche*.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan usia seorang remaja putri yang lebih tinggi cenderung akan lebih berfikir logis dalam menyikapi suatu permasalahan sehingga semakin rendah remaja putri mengalami kecemasan. Sebaliknya menurut Suarni (2019) usia yang masih sangat muda merupakan ketidak siapan remaja putri menerimanya dan peristiwa terjadinya *menarche* tersebut terasa menekan jiwanya, dan remaja putri akan lebih cemas menghadapi *menarche* tersebut.

### **3. Pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap self-efficacy siswi dalam menghadapi menarche di SD Negeri 1 Selomukti.**

Berdasarkan hasil penelitian, Hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*

didapatkan hasil P Value 0.000 ( $<0.05$ ) artinya  $H_0$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menstruasi terhadap *self efficacy* siswi dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 1 Selomukti.

Hasil analisa saat diberikan *pre test* pengetahuan siswi, indikator yang muncul yaitu tentang *menarche*, gejala yang menyertai *menarche* dan faktor-faktor yang terjadi saat *menarche*. Indikator terendah yaitu macam-macam *menarche* dan perubahan-perubahan yang terjadi saat *menarche*. Pada saat diberikan *post test*, indikator pengetahuan siswi yang paling baik adalah tentang *menarche*, selanjutnya gejala yang menyertai *menarche*. Indikator terendah adalah macam-macam *menarche* dan perubahan-perubahan

yang terjadi saat *menarche*.

Dari hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa self efficacy siswi dalam menghadapi *menarche* untuk menyampaikan informasi salah satunya adalah kesehatan reproduksi dan kesiapan untuk menghadapi *menarche*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi mengalami perubahan yaitu sebelum diberikan edukasi berkategori kurang baik dan sedangkan sesudah diberikan edukasi mengalami peningkatan berkategori baik karena diberikan edukasi *self efficacy* pada siswi.

Penelitian ini juga didukung penelitian sebelumnya berdasarkan hasil uji statistik rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 7,27 dengan standar deviasi 1,223. Pada pengetahuan kedua didapat rata-rata

pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 10,47 dengan standar deviasi 1,885. Terlihat nilai mean yang berbeda antara pengetahuan pertama dengan kedua. Uji statistic di dapat hasil (p) value < (0,05) =0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang Menarche pada siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko.

#### **SIMPULAN**

1. Self efficacy siswi dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan edukasi di SD Negeri 1 Selomukti dengan hasil Mean 43.0857
2. Self efficacy siswi dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan edukasi di SD Negeri 1 Selomukti tanpa adanya edukasi mengalami perubahan dengan hasil Mean 49.9429
3. Ada pengaruh edukasi tentang menstruasi

terhadap *self efficacy* siswi dalam menghadapi *Menarche* Di SD Negeri 1 Selomukti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Permatasari, R. D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami Menarche. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 93–102. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.788>
- Nurhayati, T., & Purwaningroom, D. L. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.356>
- Anjarsari. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 25. [http://ejournal.unair.ac.id/PMNJ/index](http://ejournal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://ejournal.unair.ac.id/PMNJ/index)
- Permatasari, R. D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Individu Remaja yang Mengalami Menarche. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 93–102. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.788>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Haq, A. X. (2020). Gambaran Status Gizi Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi. *Toleransi Masyarakat Beda Agama*, 30(28), 5053156.
- Risiko, F., Menarche, K., Pada, D., Di, R., & Semarang, S. M. P. N. (2012). *Online di: http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.p*

- hp/jnc keluaranya  
Gonadotropin  
Releazing Hormone  
mempengaruhi  
pengeluaran Follicle  
Stimulating Hormone ( FSH ) dan Luteinizing  
Hormone ( LH ). 1,  
115–126.
- Larasati, N., Sintha, F. S.,  
Luh, N., & Puspareni,  
D. (2019). FAKTOR-  
FAKTOR YANG  
BERHUBUNGAN  
DENGAN KEJADIAN  
MENARCHE DINI PADA  
SISWI SMP SETIA  
NEGARA DEPOK  
TAHUN 2018 In 2018.  
14(2), 143–149.
- Sulayfiyah, T. N., &  
Mukhoirotn, M.  
(2020). *Jurnal of  
Bionursing Analisis  
Faktor yang  
Berhubungan dengan  
Kejadian Menarche  
Dini.* 2(1), 33–38.
- Kesehatan, I., Alam, S.,  
Syahrir, S., Adnan, Y.,  
Asis, A., Masyarakat,  
B. G., Studi, P.,  
Masyarakat, K.,  
Adminstrasi, B.,  
Kesehatan, K., Studi,  
P., Masyarakat, K.,  
Studi, P., Masyarakat,  
K., Tinggi, S., &  
Kesehatan, I. (2021).  
*Jurnal Ilmu Kesehatan  
Masyarakat.* 200–207.
- Dewi, M. W. K., & Nuraeni,  
R. (2022). Kemampuan  
Komunikasi Matematis  
Siswa SMP ditinjau  
dari Self-Efficacy pada  
Materi Perbandingan  
di Desa  
Karangpawitan.  
*Plusminus: Jurnal  
Pendidikan  
Matematika,* 2(1), 151–  
164.  
[https://doi.org/10.31  
980/plusminus.v2i1.1  
586](https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i1.1586)
- konsepsiAyu A, D., &  
Prodalima Sinulingga.  
(2020). Pengetahuan  
Remaja Putri Tentang  
Menarche. *Jurnal  
Ilmiah Keperawatan  
Imelda,* 6(2), 123–127.  
[https://doi.org/10.52  
943/jikeperawatan.v6i  
2.405](https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405)