

**EFEKTIFITAS PROMOSI KESEHATAN TENTANG MENARCHE DENGAN TINGKAT
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI HAID PERTAMA SISWI SMPN 4 BEKASI****Kornelia Kolekta^{1*}, Tatag Mulyanto²**¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: kolekta13@gmail.com

Disubmit: 29 Juni 2023

Diterima: 14 Juli 2023

Diterbitkan: 23 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10718>**ABSTRACT**

Menarche in young women can cause anxiety, many teenagers view menarche as a scary thing because menarche will cause discomfort, pain, dizziness and so on. The psychological symptom that is mecolic at menarche is a strong anxiety by the desire to reject this psychological process. This is to find out the use of leaflet media as a media counseling on the effectiveness of health promotion about the level of menarche with the level of anxiety in dealing with first menstruation. This research method is quantitative analytic using pre-experimental method with paired T-test analytic test, with one group pre-test posttest research design, sampling method using sample clusters and respondents as many as 30 respondents. The research location was conducted at SMPN 4 Bekasi. Analysis test with Paired T-test showed that there was a sample of 30 respondents (N = 30) obtained data that T-Count (28.383) > T-table (0.711) and the p value (0.11) < alpha value (0 .05) which is stated to accept the hypothesis. The counseling program that has been carried out at SMPN 4 Bekasi helps students understand the effectiveness of health promotion about menarche with anxiety levels in dealing with first menstruation.

Keywords: Menarche, Young Women, Anxiety**ABSTRAK**

Menarche pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan banyak remaja memandang menarche adalah hal yang menakutkan karena menarche akan menimbulkan ketidaknyaman, sakit, pusing dan sebagainya. Gejala psikologis yang mecolik pada menarche adalah kecemasan yang kuat oleh keinginan untuk menolak proses psikologis tersebut. Ini adalah untuk mengetahui penggunaan media leaflet sebagai media penyuluhan terhadap efektifitas promosi kesehatan tentang tingkat menarche dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik menggunakan metode pre-Eksperimental dengan uji analitik paired T-test , dengan desing penelitian one graup pre test-posttest, metode pengambilan sampel menggunakan cluster sampel dan responden sebanyak 30 responden. Lokasi penelitian di lakukan SMPN 4 Bekasi. Uji Analisis dengan Paired T- test menunjukkan bahwa adanya jumlah sampel 30 responden (N=30) di dapatkan data bahwa T- Hitung (28,383) > T-tabel (0,711) dan nilai p Valuenya (0,11) <

nilai alpha (0,05) yang dinyatakan menerima hipotesis. Program penyuluhan yang telah dilakukan di SMPN 4 Bekasi membantu siswi dalam memahami Efektifitas promosi kesehatan tentang menarache dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama.

Kata Kunci: *Menarache*, Remaja Putri, Kecemasan

PENDAHULUAN

Menarache pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan banyak remaja memandang *menarache* adalah hal yang menakutkan karena *menarache* akan menimbulkan ketidaknyaman, sakit, pusing dan sebagainya. Gejala psikologis yang mecolik pada *menarache* adalah kecemasan yang kuat oleh keinginan untuk menolak proses psikologis tersebut.

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada peraturan materi kesehatan RI NO. 25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes.go.id,2018).

Hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia *menarache* di indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal dari pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarache* 14 samapi 14 tahun terjadi pada 37,5 persen anak indonesia dan ada juga yang berusia 8 tahun sudah mulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali (Eni dianawati, 2021).

Menarache merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh wanita, biasanya berusia 10 sampai 16 tahun (Yanti 2018). Usia rata-rata *menarache* adalah 12,4 tahun. *Menarache* normal terjadi pada usia 12 sampai 13 tahun, apabila terjadi

dibawah 12 tahun maka dikatakan *menarache* dini (Dya fal,. 2019).

Pengetahuan tentang menstruasi yang kurang yang kurang mengakibatkan remaja akan menganggap datanya *menarache* merupakan gejala dari datangnya 3 suatu penyakit, sehingga menimbulkan kepanikan, dan beberapa remaja juga menganggap bahwa merasa sangat kotor sangat mensturasi pertama, sehingga mereka merasa malu, hal tersebut membuat remaja putri tidak siap menghadapi datangnya *menarache*. Dampak dari tidak kesiapan menghadapi *menarache* adalah mempunyai resiko 4,079 kali berperilaku vulva hygiene tidak baik dibandingkan dengan remaja putri yang siap menghadapi *menarache* (Novitasari, 2018).

Dampak yang sering ditimbulkan ketika mengalami *menarache* yaitu, merasa cemas, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir dan bingung. Masa depan sangat tergantung pada kondisi kesehatan organ reproduksi wanita. Namun, bila perubahan secara cepat dan mendadak terutama berkaitan dengan organ reproduksinya menjadikan seorang anak perempuan tidak selalu mampu bersikap secara tepat terhadap organ reproduksinya. Jumlah penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang sedikit sehingga tidak memiliki pengetahuan yang lain tentang menstruasi pertama (*menarache*) (Astria, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan penelitian di Bekasi terkhususnya di SMPN 4 Bekasi didapatkan hampir rata-rata remaja wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi siklus mensturasi. Dari 50 responden terdapat 27 (54%) remaja wanita mengalami kecemasan berat, 15 (30%) remaja wanita mengalami kecemasan sedang, 4 (8%) remaja wanita tidak menelami cemas. Dilihat dari data diatas maka menunjukkan tingginya remaja wanita yang menelami kecemasan dalam menghadapi mensturasi.

Berdasarkan pemaparan materi diatas terbukti bahwa masih tingginya kasus kecemasan dalam menghadapi mensturasi, maka dari itu penelitian terkait untuk melakukan penelitian yang berjudul “ efektifitas Promosi Kesehatan Tentang *Menarche* Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Haid Pertama Siswi SMPN 4 Bekasi Tahun 2023”

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Usia Remaja

Definisi Remaja

Menurut King (2017) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Menurut Monks (2014) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berfikir konkter, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (*Early adolescent*) 12-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) 15-18 tahun
- c. Remaja terakhir umum (*late adolescent*) 18-21 tahun. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan serta pilihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun.

Perkembangan Emosi Remaja

Menurut M.Al & M. Asrori (dalam fadhillah 2016 secara garis besar masa remaja dibagi menjadi empat periode yaitu:

- a) Periode pra remaja
Pada periode ini sudah mulai nampak perubahan secara fisik namun belum signifikan. Perubahan ini disertai dengan perubahan emosi yang cepat, misalnya cepat merasa senang, cepat merasa sedih bahkan meledak-ledak.
- b) Periode Remaja Awal Remaja
Mulai mengalami perubahan fisik yang menonjol. Sehingga membuat remaja di periode ini harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik. Pada periode ini sering muncul kecemasan dari diri remaja atas respon berbagai masalah.
- c) Periode Remaja Tengah
Pada periode ini remaja ingin membentuk nilai-nilai sendiri yang dia anggap benar dan tetap untuk dirinya dan kelompoknya.
- d) Periode Remaja Akhir
Pada periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa yang

mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa.

Konsep Menarche

Definisi

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami wanita sebagai tanda kematangan seksual, yang biasanya terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun (Lestari Titik, 2015). Menarche merupakan menstruasi pertama pada wanita, hal ini adalah pertanda seorang remaja putri beranjak dewasa dan sudah siap menjadi seorang wanita seutuhnya, dimana semua organ intim wanita tersebut telah siap untuk sistem reproduksi. Menarche merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut di daerah pubis serta distribusi lemak di daerah pinggang (Proverawati Atikah, 2016)

Secara khusus, perempuan mengalami menstruasi pada masa remaja, menurut WHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun. Akan tetapi, selalu ada perempuan yang mengalaminya pada usia lebih awal. Kira-kira sepuluh tahun dan beberapa di antaranya bahkan lebih dini. Di lain pihak perempuan mungkin belum mengalami menstruasi sampai usia 15 tahun atau 16 tahun. Hal ini bergantung pada produksi dan pelepasan hormon. Apabila perdarahan terjadi sebelum seorang gadis berusia sepuluh tahun, ibunya harus membawanya ke dokter. Seorang perempuan yang pada usia 15 tahun belum juga mengalami menstruasi mungkin lebih baik kalau memeriksakan diri ke dokter (Robert P, 2014).

Usia Menarche

Usia remaja yang mendapat Menarche bervariasi yaitu antara usia 10-14 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun (Winkjosastro, 2016). Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun, tetapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Di Inggris usia rata-rata untuk mencapai menarche adalah 13 tahun, sedangkan suku budi di Papua menarche pada usia 18 tahun. (Proverawati, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2017, rata-rata usia Menarche pada perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia adalah 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun (Sukarni K, 2016).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Usia Menarche

Faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Psikologi yang menyatakan bahwa menarche merupakan bagian dari masa pubertas. Menarche merupakan suatu proses yang melibatkan sistem anatomi dan fisiologi dari proses pubertas yaitu sebagai berikut:
 - a) Disekresikannya estrogen oleh ovarium yang distimulasi oleh hormon pituitari.
 - b) Estrogen mensitulus pertumbuhan uterus.
 - c) Fluktuasi tingkat hormon yang dapat menghasilkan perubahan suplai darah yang adekuat ke bagian endometrium.
 - d) Kematian beberapa jaringan endometrium dari hormon ini dan adanya

peningkatan fluktuasi suplai
dara ke desidua.

2. Menarche dan kesuburan

Pada sebagian besar wanita, menarche bukanlah sebagai tanda terjadinya ovulasi. Sebuah penelitian di Amerika menyatakan bahwa interval rata-rata antara menarche dan ovulasi terjadi beberapa bulan. Secara tidak teratur menstruasi terjadi sela 1-2 tahun sebelum terjadinya ovulasi yang teratur.

3. Pengaruh waktu terjadinya menarche

Menarche biasanya terjadi sekitar dua tahun setelah perkembangan payudara. Namun akhir-akhir ini menarche terjadi pada usia yang lebih muda dan tergantung dari pertumbuhan individu tersebut, diet dan tingkat kesehatannya

4. Menarche dan lingkungan sosial

Menurut sebuah penelitian menyatakan bahwa lingkungan sosial berpengaruh terhadap waktu terjadinya menarche. Beberapa aspek struktur dan fungsi keluarga berpengaruh terhadap kejadian menarche dini yaitu sebagai berikut:

- a) Ketidak hadirannya seorang ayah ketika ia masih kecil.
- b) Kekerasan seksual pada remaja.
- c) Adanya konflik dalam keluarga

5. Usia menarche dan status sosial ekonomi

Menarche terlambat terjadi pada kelompok sosial ekonomi sedang sampai tinggi yang memiliki selisih sekitar 12 bulan. Penelitian Alin Yaotu Padmavati (2013) menyatakan bahwa wanita yang vegetarian kejadian menarchenya lebih lama. Orang yang non vegetarian menarchenya 6

bulan lebih awal daripada yang vegetarian.

6. Basal metabolik indek dan kejadian menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengalami menarche dini (9-11 tahun) mempunyai berat badan maksimum 46 Kg. kelompok yang memiliki berat badan 37 Kg mengalami menarche yang terlambat yaitu sekitar 4,5 Kg lebih rendah dari kelompok yang memiliki berat badan yang ideal. Menarche merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi dan sistem endokrin yang akan bermanifestasi pada polistik ovarian syndrome dan resiko kanker payudara. Basal metabolik indek merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche dan hal ini telah 19 terbukti bahwa berhubungan dengan pertumbuhan postnatal dan kejadian peningkatan resiko penyakit DM, hipertensi, dan penyakit jantung. Selanjutnya BBLR dan menarche dini merupakan faktor resiko terjadinya intoleransi glukosa pada wanita yang mengalami syndrome polistik ovarium (Sukarni K, 2016).

Konsep Kecemasan

Definisi

Menurut Kholil Lur Rochman (2010 : 104) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang

nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. (Suwanto 2015).

Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra et al. 2017).

Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

1. Kecemasan ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari individu masih dapat di waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

3. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat

perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perhatian/ arahan untuk berfokus pada area lain.

4. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah karena hilangnya kontrol. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka muncul pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- Bagaimana efektifitas promosi kesehatan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama siswi SMPN 4 Bekasi Tahun 2023?
- Bagaimana tingkat pengetahuan tentang *menarche* siswi di SMPN 4 Bekasi Tahun 2023?
- Bagaimana tingkat kecemasan pada siswi dalam menghadapi *menarche* di SMPN 4 Bekasi Tahun 2023?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas promosi kesehatan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama di SMPN 4 Bekasi Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *Pre-Experimental* dengan pendekatan *one-grup pretes-posttet*. Pada rancangan jenis penelitian ini, kelompok eksperimen diperoleh pada satu kelas yang sama. Diberikan

perlakuan untuk memperlihatkan perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Jenis uji statistik yang digunakan adalah *Paired Sampel T-test*, yang merupakan uji analitik untuk menunjukkan adanya perbedaan antara dua sampel yang berpasangan.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Menarche

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	50,0 %
Cukup	3	10,0 %
Kurang	12	40,0 %
Total	30	100

Berdasarkan data hasil penelitian sebelum diberikan promosi kesehatan kepada 30 siswi di SMPN 4 Bekasi di dapatkan responden terbanyak yaitu siswi yang mempunyai pengetahuan baik terhadap *menarche* yaitu

sebanyak 15 siswi (50,0 %), kemudian pengetahuan kurang tentang *menarche* yaitu sebanyak 12 responden (40,0 %), yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 3 responden (10,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang Menarche

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase(%)
Baik	28	93,4 %
Cukup	1	3,3 %
Kurang	1	3,3 %
Total	30	100

Berdasarkan data hasil penelitian pada 30 siswi di SMPN 4 Bekasi sudah diberikan promosi kesehatan tentang *menarche* didapatkan responden terbanyak yaitu siswi yang mempunyai pengetahuan baik terhadap mempunyai

pengetahuan baik terhadap *menarche* yaitu sebanyak 28 siswi (93,4%), kemudian pengetahuan yang kurang terhadap *menarche* pada mahasiswa berkurang karena pengetahuan yang kurang terhadap *menarche*.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Tentang Tingkat Kecemasan Siswi SMPN 4 Bekasi Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	11	36,7 %
Sedang	0	0 %
Berat	19	63,3 %
Toal	30	100

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan pada 30 responden sebelum diberikan promosi kesehatan tentang menarche menunjukkan responden

terbanyak yaitu siswi yang mempunyai tingkat kecemasan yang berat sebanyak 19 responden (63,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan terkait Kecemasan Siswi SMPN 4 Bekasi Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	20	66,8%
Sedang	2	6,6%
Berat	8	26,6%
Total	30	100

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan pada 30 responden sesudah memberikan promosi kesehatan menunjukkan responden terbanyak yaitu siswi yang mempunyai tingkat kecemasan yang ringan

sebanyak 20 responden (66,8%), kemudian siswi dengan kecemasan berat sebanyak 8 responden (26,6%), dan siswi dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6,6%).

Tabel 5 Uji Paired T Test tingkat pengetahuan terhadap menarche sebelum dan sesudah di berikan promosi kesehatan melalui media penyuluhan dan leaflet.

Variabel	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pretest	52,1	30	0,711	28,383	0,011
Posttest	38,7				

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *Paired T- test* dengan jumlah sampel 30 responden (N=30) di dapatkan data bahwa T-

Hitung (28,383) > T-tabel (0,711) dan nilai p Valuenya (0,11) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan siswi terhadap *menarche* setelah

diberikan kesehatan *menarche* melalui promosi tentang media penyuluhan dan *leaflet* di SMPN 4 Thun 2023.

Tabel 6 Uji Paired T Test tingkat pengetahuan terkait kecemasan dalam menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah di berikan promosi keshatan melalui media penyuluhan dan *leaflet*

Variable	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pretest	44,6				
Posttest	52,1	30	0,531	22,165	0,002

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *Paired T-test* dengan jumlah sampel 30 responden (N=30) didapatkan data bahwa T-Hitung (22,165) > T-tabel (0,711) dan nilai p Valuenya (0,002) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan terkait kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan promosi kesehatan tentang *menarche* melalui media penyuluhan dan *leaflet* di SMPN 4 Bekasi Tahun 2023.

mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 3 responden (10,0%).

Jadi mayoritas frekuensi yang mempunyai pengetahuan baik lebih banyak dari pada frekuensi pengetahuan yang kurang dan pengetahuan yang cukup.

Hal itu sependapat dengan hasil penelitian. Frekuensi siswi dengan sumber informasi yang diperoleh sebagian besar yaitu dari orang tua dan teman sebanyak 19 responden (54,3%).

Menurut Notoatmodjo (2019) sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, merangsang pikiran dan kemampuan serta menambah pengetahuan komunikasi antara ibu dan anak akan memberikan informasi yang lebih dipahami oleh anak sehingga

dapat menimbulkan kesiapan yang positif dari anak dalam menghadapi *menarche*.

Tingkat pengetahuan responden tersebut menunjukkan masih ada siswi yang malu bertanya mengenai mensturasi pada orang tua, disinilah peran orang tua diperlukan. Jika ibu tdak terbuka tentang kesehatan reproduksi maka anak juga akan malu bertanya, jadi ibu sebagai orang tua seharusnya memberi informasi kepada anak,

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang *menarche* pada siswi SMPN 4 Bekasi tahun 2023 sebelum diberikan promosi kesehatan tentang *menarche*.

Berdasarkan data hasil penelitian sebelum diberikan promosi kesehatan kepada 30 siswi di SMPN 4 Brkasi di dapatkan responden terbanyak yaitu siswi yang mempunyai pengetahuan baik terhadap *menarche* yaitu sebanyak 15 siswi (50,0 %), kemudian pengetahuan kurang tentang *menarche* yaitu sebanyak 12 responden (40,0 %), yang

agar anak siap menghadapi mensturasi pertamanya.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Tingkat Kecemasan Siswi SMPN 4 Bekasi Tahun 2023, dalam menghadapi Menarche Haid Pertama sebelum diberikan promosi kesehatan tentang menarche.

Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan pada 30 responden sebelum diberikan promosi kesehatan tentang menarche menunjukkan responden terbanyak yaitu siswi yang mempunyai tingkat kecemasan yang berat sebanyak 19 responden (63,3%)

Hal ini sependapat dengan penelitian Menurut (Usraleli Tahun 2021), mayoritas tingkat kecemasan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan di SD Negeri 41 pekanbaru adalah termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 orang (56,7%). Mayoritas tingkat kecemasan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SD Negeri 41 pekanbaru adalah termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 10 orang (33,3%). Adanya pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* penurunan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian pendidikan kesehatan dengan *p value* (0,038) < (0,05) yang artinya alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak.

2. Analisis Bivariat

Uji Paired T Test tingkat pengetahuan terhadap menarche sebelum dan sesudah di berikan promosi kesehatan melalui media penyuluhan dan leaflet.

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan Paired T-test dengan jumlah sampel 30 responden (N=30) didapatkan data t awal T - Hitung (28,383) > T -tabel (0,711) dan nilai p Value nya (0,011) < nilai α (0,05) yang berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan siswi terhadap menarche setelah diberikan promosi kesehatan tentang menarche melalui media penyuluhan dan leaflet di SMPN 4 Bekasi Tahun 2023.

Hal ini sependapat dengan penelitian Menurut (Juannit Pratiwi 2019). Hasil analisis data pada tabel 5 menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 38 responden diperoleh rata-rata nilai pada media leaflet sebelum penyuluhan yakni 3.89%. dan rata-rata nilai sesudah penyuluhan yakni 7,21%. Sehingga, untuk mengetahui pengaruh kesiapan remaja menghadapi menarche sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media leaflet maka dapat dilihat dari hasil uji analisis Wilcoxon didapatkan nilai p -value = 0,000 < α (0,05). Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh kesiapan remaja menghadapi menarche sebelum dan sesudah pada kelompok media leaflet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 4 Bekasi Kabupaten Bekasi pada Tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Adanya efektifitas promosi kesehatan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama di wilayah SMPN 4 Bekasi.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan kuesioner yang lebih mengacu pada efektifitas promosi kesehatan tentang *menarche* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi haid pertama.
- b. Siswi berpartisipasi dan aktif mencari informasi tentang *manarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, P., Rahayu, A., Nyoman Budiani, N., Armini, N. W., Kebidanan, A. J., Kebidanan, D. J., & Denpasar, P. (N.D.). *Manfaat Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Benoa*.
- Anjar Pratiwi, F. (N.D.). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche Sdn Tegal Alur 03 Pagi Jakarta Influence Of Health Education About Menarche To Knowledge And Student Attitudes In Facing Menarche Sdn Tegal Alur 03 Pagi Jakarta*.
- Aulia, I. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas Di Sd Negeri Jatiasih 05 Kota Bekasi. In *Kesehatan Dan Anak |* (Vol. 6, Issue 2).
- Dewi Novita, ;, Purwaningsih, H., & Susilo, E. (2020). 2 Readiness To Face Menarche In Elementary Students Before And After Getting Health Education. In *Journal Of Tscs1kep* (Vol. 5, Issue 2). [Http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscs1kep](http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscs1kep).
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In *Istighna* (Vol. 1, Issue 1). [Www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id)
- Dwi, M., Handini, S., Kurikulum, J., & Pendidikan, T. (N.D.). *Efektifitas Media Video Dan Leaflet Untuk Pendidikan Kesehatan Reproduksi Siswi Kelas 5 Sd Muhammadiyah Sokonandi The Effectiveness Of Video Media And Leaflets On Reproductive Health Education For Grade 5 Students At Sokonandi Muhammadiyah Primary School Yogyakarta*
- Evitasari, D., & Euis Citra Intan Suteja, N. (2022). *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj) Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Di Mts Negeri 7 Sumedang Tahun 2022* (Vol. 5).
- Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (N.D.). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri Nogotirto Naskah Publikasi*.
- Hanifah, R., Sari Oktavia, N., Nelwatri, H., Div Kebidanan, P., Kesehatan Kemenkes Padang, P., & Kebidanan, J. (2021). Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui

- Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Oktober*, 4(2).
- Handayani, M., Silawati, V., Tiara Carolin, B., Kebidanan, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Aplikasi Android Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Menara Medika*, 5(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Harini, R., & Rahmawati, N. A. (N.D.). *Video Learning Multimedia Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Menarche*.
- Hartati, S. N., Wardani, E., & Ariwinanti, D. (N.D.). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sdn Asrikaton 1*.
- Kebidanan, J., Kesehatan, D., & Kebidanan, J. I. (2018). *Diterbitkan Oleh Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati*. www.akbidbup.ac.id
- Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*, 26(1), 270-276. <https://doi.org/10.46984/Sebatik.V26i1.1544>
- Manoppo, I. J., Suwardi, A. J., & Keperawatan, J. S. (N.D.). *Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Knowledge And Anxiety Dealing With Menarche Among Teenager Artikel Penelitian* (Vol. 8, Issue 1).
- National Institute Of Mental Health Office Of Science Policy, P. And C. 6001 E. B. R. 6200, M. 9663 B. M. 20892-9663. (2023). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>. Nimh Information Resource Center.
- Nurdhiana, T., & Dwi Agussafutri, W. (N.D.). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Desa Jendi Kecamatan Girimarto*.
- Purbowati, N., Follona, W., & Wijayanti, M. E. (2021). Pengaruh Video Dan Leaflet Tentang Menstruasi Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i1.239>
- Suryawantie, T., Dewi Budiarti, K., Nuraeni, S. R., S1, P., Stikes, K., Garut, K. H., & D3, P. (2020). Literature Review: Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 2(1). www.search.proquest.com
- Trismiyana, E., Rani Zofitri, I., & Bandar Lampung, M. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Menarche Menggunakan Metode Ceramah Pada Siswi Kelas Vi* (Vol. 14, Issue 2).
- Tri Rahyuning Lestari, R., Rahmatulloh, G., Rahmi, J., Selvia, A., Unayah, M., & Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, S. (N.D.). Pentingnya Remaja Putri Memiliki Pengetahuan

- Yang Baik Dalam
Mengendalikan Kecemasan
Menghadapi Disminorea
Primer. *Journal Of Telenursing
(Joting)*, 5(1), 2023.
<https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4635>
- Wahyuningsih, A., Wahyuni, S.,
Anggreini, L. A., Kebidanan,
D., & Klaten, U. M. (2023).
*Efektifitas Penyuluhan
Kesehatan Tentang Menarche
Terhadap Pengetahuan Siswi
(Vol. 13, Issue 1).*
- Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky,
W. (2017). Pengaruh
Pendidikan Kesehatan
Terhadap Kecemasan Tentang
Menarche Pada Siswi Kelas V
Sekolah Dasar. *Jurnal Ners
Dan Kebidanan Indonesia*,
5(1),51.[https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5\(1\).51-57](https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5(1).51-57)