

PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TENTANG *MENARCHE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KECEMASAN SISWA

Dwi Hendriani¹⁾, Nino Adib Chifdillah²⁾, Sinta Rusdiana Tamara³⁾

^{1,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jl. Wolter Monginsidi No. 38,
75123

²Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jl. Wolter Monginsidi No.
38, 75123

e-mail : dwihendriani@gmail.com

Abstract

Adolescence is one of the stages in human life, often referred to as the transition from adult children. Especially in young women will experience a physical change one of them is the menarche. The study aims to know the influence of health education with audiovisual media about targeting knowledge and anxiety. This research uses pre-experimental designs by using one group pretest posttest. Samples used as many as 37 students. Data analysis using Wilcoxon Test. Research results show p-value $0.000 < 0.05$ There is a significant difference in students' knowledge before and after given a health education with audiovisual media about the menarche while the results in the anxiety variable p-value $0.000 < 0.05$ which means there is a significant difference in student anxiety before and after a health education with audiovisual media about the menarche. So the provision of health education uses effective audiovisual media to increase knowledge and reduce student anxiety.

Keywords : health education, menarche, knowledge, anxiety

Abstrak

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sering disebut dengan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Khususnya pada remaja perempuan akan mengalami suatu perubahan fisik salah satunya adalah menarche. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche* terhadap pengetahuan dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan *pre experimental designs* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 37 orang siswi. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Test*. Hasil Penelitian menunjukkan p-value $0,000 < 0,05$ ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche* sedangkan hasil pada variable kecemasan p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche*. Sehingga pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan siswa.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, menarche, pengetahuan, kecemasan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sering disebut dengan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahapan inilah remaja akan mengalami

suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas. Salah satu ciri pubertas adalah *menarche*. *Menarche* dapat menimbulkan reaksi positif maupun negatif bagi remaja perempuan. Reaksi

negatif yang tampak seperti demam, stress, dan cemas. Menurut WHO terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berumur di bawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang, penduduk dunia yang berumur antara 10-24 tahun besarnya 30% (Depkes, 2009). Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata umur *menarche* adalah 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada umur kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun. Serta 7,9% tidak menjawab atau lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid.

Secara nasional rata-rata *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia. Rata-rata umur *menarche* 11-12 tahun terjadi pada 30 pada anak di DKI Jakarta, dan 12,1% di Nusa Tenggara Barat. Rata-rata umur *menarche* 17-18 tahun terjadi pada 8,9% anak-anak di Nusa Tenggara Timur, dan 2,0% di Bengkulu. 2,6% anak-anak di DKI Jakarta sudah mendapatkan haid pertama pada umur 9-10 tahun, dan terdapat 1,3% anak-anak di Maluku dan Papua Barat yang baru mendapatkan haid pertama pada umur 19-20 tahun. Umur *menarche* 6-8

tahun sudah terjadi pada sebagian kecil <0,5% anak-anak di 17 provinsi, sebaliknya umur *menarche* 19-20 tahun merata terdapat di seluruh provinsi (Riskesdas, 2010).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2010 rata-rata umur *menarche* di provinsi Kalimantan Timur pada anak-anak umur 6-8 tahun sebanyak 0,1%. Rata-rata umur *menarche* 9-10 tahun terdapat 1,3%, pada anak umur 11-12 tahun sebanyak 22,3%, anak-anak umur 13-14 tahun sebanyak 39,8%, anak-anak umur 15-16 tahun sebanyak 17,16%, anak-anak umur 17-18 tahun sebanyak 3,6% dan 0,5% terjadi pada anak-anak berumur 19-20 tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 020 Tenggarong ini akses internet yang masih susah sehingga dapat memperlambat siswi serta staf dewan guru untuk mengakses informasi ilmu kesehatan maupun yang lainnya. Hasil wawancara secara langsung dengan salah seorang guru, didapatkan hasil bahwa tidak ada pelajaran khusus mengenai sistem reproduksi di sekolah para siswi hanya mendapatkan pengenalan sistem reproduksi dalam pelajaran biologi saja, dan jarang sekali dilakukan pendidikan kesehatan

khususnya tentang sistem reproduksi, serta melalui wawancara singkat kepada 5 orang siswi didapatkan bahwa 4 dari 5 siswi tersebut mengatakan tidak tahu tentang menstruasi pertama, mereka takut dan cemas akan mengalami menstruasi karena teman mereka yang sudah menstruasi sering tidak masuk sekolah karena nyeri saat menstruasi. Salah satu siswi mengatakan bahwa takut melihat temannya sering tembus ketika usai pelajaran olah raga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain pra eksperimen atau *pre experimental designs* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan

pada tanggal 13 April 2019 di SD Negeri 020 Tenggarong. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas 5 dan 6 yang belum mengalami menarche sebanyak 37 siswi. Kelas 5 berjumlah 18 siswi, dan kelas 6 berjumlah 19 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* semua siswa kelas 5 dan 6.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Peneliti menggunakan 2 kuesioner yaitu pengetahuan dan kecemasan. Kuesioner kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Scale* (HAS) yang dimodifikasi oleh peneliti sebanyak 12 butir pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Normalitas data

No.	Variabel	<i>Shapiro wilk</i> <i>p-value</i>	Keterangan
1.	Pengetahuan	0,018	Berdistribusi tidak normal
2.	Kecemasan	0,002	Berdistribusi tidak normal

Sumber : Uji *Shapiro wilk*

Berdasarkan tabel 1, hasil uji normalitas variabel pengetahuan dan kecemasan menggunakan uji *shapiro wilk*. pada variabel pengetahuan yaitu

$p = 0,018 < 0,05$, sedangkan pada variabel kecemasan $p = 0,002 < 0,05$. Sehingga variabel pengetahuan dan kecemasan berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Analisis Perbedaan Pengetahuan Siswi Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Pengetahuan	Nilai Mean	Peningkatan Nilai Mean	p-value	Ket.
1.	Pretest	11,75	2,06	0,000	Ada beda
2.	Posttest	13,81			

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 2, menunjukkan bahwa nilai *mean pretest* dan *posttest* variabel pengetahuan masing- masing adalah 11,75 dan 13,81 dengan peningkatan nilai *mean* sebesar 2,06. Sementara itu, hasil uji statistik dengan uji wilcoxon

menghasilkan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche*.

Tabel 3. Perbedaan Kecemasan Siswi Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Kecemasan	Nilai Mean	Peningkatan Nilai Mean	p-value	Ket.
1.	Pretest	4,94	3,78	0,000	Ada beda
2.	Posttest	8,72			

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 3, nilai *mean pretest* dan *posttest* variabel kecemasan masing- masing adalah 4,94 dan 8,72 dengan peningkatan nilai *mean* sebesar 3,78. Sementara itu, hasil uji statistik dengan uji wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menggambarkan ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche*.

adalah 11,75 dan 13,81 dengan peningkatan nilai *mean* sebesar 2,06. Sementara itu, hasil uji statistik dengan uji wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche*.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *mean pretest* dan *posttest* variabel pengetahuan masing- masing

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan siswi tentang *menarche*. Hal ini merupakan salah satu implementasi/bukti dari tujuan pendidikan kesehatan meningkatkan

pengetahuan responden atau target sasarannya. Menurut Novita, dkk (2012) bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang masalah kesehatan serta dapat menetapkan keputusan untuk mengubah sikap atas dasar kesehatan yang diberikan.

Media pendidikan kesehatan merupakan salah satu bagian penting dalam kegiatan pendidikan kesehatan. Pada penelitian ini media yang digunakan adalah audiovisual. Media audiovisual merupakan salah satu jenis media yang efektif dan sering digunakan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran. Hal ini senada dengan penelitian Zakaria (2017) menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang inisiasi menyusui dini.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media audiovisual secara statistik meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan siswi atau terjadi perubahan pengetahuan siswi mengenai *menarche* yang diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Pada variable kecemasan menunjukkan nilai *mean pretest* dan *posttest* masing-masing adalah 4,94 dan 8,72 dengan peningkatan nilai *mean* sebesar 3,78. Sementara itu, hasil uji statistik dengan uji wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan siswi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual tentang *menarche*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap kecemasan siswi tentang *menarche*. Dalam kehidupan untuk mencapai nilai-nilai dalam masyarakat selalu memerlukan bantuan orang lain yang mempunyai kelebihan (lebih dewasa, lebih pandai, lebih mampu, lebih tahu, dan sebagainya). Dalam mencapai tujuan tersebut, seorang individu, kelompok ataupun masyarakat tidak terlepas dari kegiatan belajar (Notoatmodjo, 2011).

Menurut Nursalam dalam Hawari (2016) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang adalah umur, status pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang,

makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pemberian informasi siswi didapatkan melalui pendidikan kesehatan yang telah diberikan, khususnya media audiovisual yang digunakan dalam penelitian ini. Sehingga informasi yang telah diterima melalui pendidikan kesehatan tersebut dapat menurunkan atau menghilangkan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Hal ini senada dengan penelitian Sudjana (2015) bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Hal ini juga senada dengan penelitian Winarti, dkk (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan tentang menarche pada siswi kelas 5 sekolah dasar. Penelitian lain yang menggunakan media audiovisual meski tak serupa dengan penelitian ini ialah Rahmawati (2017) dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Personal Hygiene Siswa SD Muhammadiyah Kragan Tempel Slemen", menyatakan ada pengaruh yang signifikan penggunaan media

audiovisual terhadap perilaku personal hygiene siswa kelas III, IV, V SD Muhammadiyah Kragan Tempel Slemen.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media audiovisual secara statistik meningkatkan nilai rata-rata kecemasan siswi atau terjadi perubahan kecemasan siswi mengenai *menarche* yang diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kecemasan ringan yang dialami siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* membuktikan bahwa mereka telah mampu memahami, menghargai, dan menerima adanya menstruasi pertama sebagai tanda kedewasaan seorang wanita.

SIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi angka kecemasan siswa yang mengalami menarche. Peneliti menganjurkan pada peneliti selanjutnya untuk menerapkan metode penelitian lainnya seperti *quasy experiment* dengan menggunakan kelompok kontrol dan observasi untuk mengukur variabel kecemasan melalui gejala-gejala fisik. Selain itu penelitian

selanjutnya, dapat melibatkan dukungan teman sebaya dalam menghadapi menarche sehingga hasil penelitian ini lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri SD Negeri 020 Tenggarong dan enumerator dalam penelitian ini yang telah membantu proses pelaksanaan hingga lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, M. (2012). Pengaruh Ibu Bekerja Terhadap Anak Di MtsN Karangrejo Tulungagung. Jurnal, tidak dipublikasikan, Tulungagung. Indonesia

Anurogo dan Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: EGC

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta

Aspuah, S. (2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Dahlan, S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta :Salemba Medika

Depkes RI. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Komunikasi, Informasi, Edukasi Kesehatan Reproduksi Untuk Petugas Kesehatan Ditingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta: Dirjen

Bina Kesehatan Masyarakat dan Direktorat Bina Kesehatan Ibu

Estri, D. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Personal Hygiene Siswa SD Muhammadiyah Kragan Tempel Slemen*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/2523/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20.pdf>

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi Edisi 2*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Hidayat, A. A. (2015). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat, A. A. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat, A. A. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Kartono, K. (2016). *Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Jakarta: Mandar Maju

Laila, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi & Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta : EGC

Manuaba, I. A.. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC

Muscari, M. (2015). *Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC

- Ninawati, J. (2016). Hubungan Antara Sikap Menstruasi dan Kecemasan Terhadap Menarche. Jurnal, tidak dipublikasikan, Jakarta. Universitas Tarumanegara, Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2015). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasari, dkk. (2018). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN Asrikaton 1*. Malang: Universitas Negeri Malang. Available at: <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/5923>
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati, A. dkk. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riduwan. (2013). *Dasar-dasar Statistika*. Jakarta: Jawa Barat: Alfabeta
- Riskesdas. (2010). *Masa Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Ristraningsih (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 28 Semarang*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/53718/12/HALAMAN%20DEPAN.pdf>
- Rizema, S. (2012). *Panduan Riset Keperawatan dan Penulisan Ilmiah*. Yogyakarta: D-Medika
- Sa'diah H, dkk. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Pop-Up Book tentang Menarche terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SDN 008 Samarinda Seberang Tahun 2018*. Samarinda: Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia
- Sarwono, S. M (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Efarindo Persada
- Soetjiningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta Sangung Seto
- Sudjana, dkk (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP Kelas VII Menjelang Menarche di SMP Negeri 1 Semarang*. Bali: Universitas Udayana, Indonesia
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R&D* Cetakan 14., Bandung: Alfabeta
- Sunyoto, dkk. (2013). *Buku Ajar Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Medical Book

- Winarti A, dkk. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas 5 Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Alma Ata. Available at: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/360>
- Yusuf Y, dkk. (2014). *Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan*. Manado: Universitas Sam Ratulangi. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5272>
- Zakaria, F. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Inisiasi Menyusu Dini di Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/2397/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20THESIS%20FATMAH%20ZAKARIA.pdf>