

PENGARUH VIDEO ANIMASI MENSTRUASI TERHADAP KESIAPAN SISWI SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI PERTAMA

Fatimah Azzahra Sofianti^{1*}, Kresna Agung Yudhianto², Adi Buyu Prakoso²

¹Program Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

*Alamat Korespondensi: fatimahazzahrasofianti@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Menarche, atau menstruasi pertama, adalah pengalaman penting bagi remaja putri yang sering kali menimbulkan rasa malu, takut, dan kebingungan jika tidak disertai dengan pendidikan yang memadai. Pendidikan menstruasi, khususnya melalui media video animasi, dianggap efektif dalam meningkatkan kesiapan siswa menghadapi menarche.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi berbasis video animasi terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pertama di kalangan siswi di SDN Ngadirejo 01 Kartasura.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest satu kelompok.

Hasil: Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pendidikan video animasi berpengaruh positif terhadap kesiapan siswa dalam menghadapi menstruasi pertama mereka.

Kesimpulan: Pendidikan melalui media video animasi efektif dalam meningkatkan kesiapan siswa menghadapi menstruasi pertama mereka. Kolaborasi antara sekolah dan tenaga kesehatan sangat penting untuk memberikan pendidikan menstruasi dini dengan pendekatan yang sesuai usia.

Kata Kunci: Menstruasi, Kesiapan siswi, Animasi menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu ciri utama pubertas pada remaja putri adalah menstruasi pertama (menarche) (Nurwahyuni et al., 2022). WHO menyatakan bahwa remaja berusia 10–19 tahun mencakup sekitar 18% populasi dunia, dengan 900 juta di antaranya tinggal di negara berkembang (Lubis et al., 2022). Di Indonesia, siswi sekolah dasar kelas IV–VI yang berusia 10–12 tahun mulai memasuki masa pubertas dan berisiko mengalami menarche lebih dini. Data Kementerian Kesehatan mencatat bahwa 30,3% anak perempuan mengalami menstruasi pada usia 10–11 tahun (Lestari et al., 2022).

Menurut Artika (2021), usia 10–13 tahun merupakan fase awal remaja (early adolescence) yang sangat krusial karena

menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Pada fase ini, anak mulai mengalami berbagai perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, perubahan bentuk tubuh, hingga datangnya menstruasi pertama. Selain perubahan fisik, remaja awal juga menghadapi tantangan psikologis berupa pencarian identitas diri dan peningkatan sensitivitas emosional. Oleh karena itu, usia ini sangat memerlukan pendampingan dan edukasi yang memadai, termasuk dalam menghadapi menarche.

Banyak siswi dalam menghadapi menarche belum siap secara fisik dan emosional. Kurangnya informasi dari keluarga dan sekolah, serta anggapan bahwa menstruasi adalah hal tabu, menyebabkan rasa takut, malu, dan bingung saat mengalami menstruasi pertama (Yuningsih et al., 2023). Studi pendahuluan di SDN Ngadirejo 01

menunjukkan sebagian besar siswi merasa takut, tidak nyaman, bingung dan tidak percaya diri karena kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi.

Kesiapan menghadapi menarche sangat penting agar remaja putri dapat merespons perubahan tubuhnya dengan sikap positif dan bertanggung jawab (Fatmawati et al., 2022). Edukasi menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kesiapan tersebut, terlebih jika disampaikan secara menarik dan mudah dipahami. Media edukatif berbasis teknologi seperti video animasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswa karena bersifat visual, naratif, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak (Salsabila et al., 2024).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi melalui media video animasi terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada siswi SDN Ngadirejo 01 Kartasura.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen jenis one-group pretest-posttest design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 62 siswi kelas IV hingga VI di SDN Ngadirejo 01 Kartasura yang belum mengalami menstruasi. Instrumen penelitian berupa kuesioner kesiapan menghadapi menstruasi yang berjumlah 20 pertanyaan. Kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada tahap uji coba terhadap 30 responden, dengan hasil reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar $>0,7$ yang menunjukkan instrumen dapat digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov.

Pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (p -value): jika $p < 0,05$ maka

terdapat pengaruh antara edukasi video animasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama, sedangkan jika $p > 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh antara keduanya. Pada hasil penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan edukasi video animasi terhadap kesiapan menghadapi menstruasi pertama pada siswi

HASIL

Terdapat 62 responden diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 9 hingga 10 tahun. Usia terbanyak adalah 10 tahun dengan jumlah 23 responden (37,1%) yang berada di kelas IV dengan Jumlah siswi sebanyak 26 orang (41,9%) dan pekerjaan ibu terbanyak adalah dengan Ibu Pekerja yaitu 34 orang (54,8%).

Sebelum diberikan intervensi edukatif, sebagian besar responden menunjukkan kesiapan menghadapi menstruasi dalam kategori cukup (62,9%), disusul oleh kategori kurang (32,3%), dan hanya (4,8%) yang termasuk kategori baik.

Setelah diberikan edukasi menggunakan video animasi, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kesiapan responden. Siswi yang berada pada kategori baik meningkat menjadi 83,9%, sedangkan kategori cukup dan kurang menurun masing-masing menjadi 12,9% dan 3,2%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi edukatif.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan video animasi, sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan menghadapi menstruasi dalam kategori cukup (62,9%), dan hanya 4,8% dalam kategori baik.

Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 83,9%

responden berada pada kategori baik, dan hanya 3,2% yang masih kurang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa edukasi melalui video animasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan siswi menghadapi menstruasi pertama.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan video animasi

Penelitian ini melibatkan 62 siswi kelas IV–VI SDN Ngadirejo 01 Kartasura dengan rentang usia 9–13 tahun. Mayoritas responden berusia 10 tahun (37,1%) dan berasal dari kelas IV (41,9%), yang termasuk dalam usia pra-menarche (Audyta, 2024). Usia ini penting karena pada masa tersebut anak mulai mengalami perubahan fisik dan emosional yang berkaitan dengan pubertas, namun sering kali belum mendapat pemahaman yang memadai tentang menstruasi. Selain itu, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden (54,8%) memiliki ibu yang bekerja. Kondisi ini dapat berdampak pada keterbatasan waktu ibu dalam memberikan edukasi kepada anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Nur'aini et al. (2020) bahwa peran ibu sangat penting dalam membentuk kesiapan anak menghadapi menarche, namun ibu yang bekerja cenderung memiliki waktu lebih terbatas untuk membicarakan isu kesehatan reproduksi.

Sebagian besar siswi belum siap sepenuhnya secara pengetahuan, emosional, maupun keterampilan praktis dalam menghadapi menstruasi pertama. Kesiapan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal, usia dan tingkat pengetahuan sangat memengaruhi kesiapan menghadapi menarche. Anak yang mengalami menstruasi di usia yang lebih muda cenderung memiliki tingkat kesiapan yang lebih rendah karena kurangnya pengalaman dan informasi (Artika et al., 2022). Mayoritas siswi berusia 9–10 tahun, yang belum mendapatkan

pelajaran formal mengenai sistem reproduksi, sehingga menganggap menstruasi sebagai hal yang menakutkan atau membingungkan. Meinarisa et al. (2021) menyatakan bahwa remaja yang tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang menstruasi cenderung merasa takut, bingung, bahkan menganggap menarche sebagai penyakit. Faktor eksternal, seperti kurangnya sumber informasi dan pola asuh orang tua, juga berperan penting. Banyak responden tidak mendapatkan edukasi langsung dari ibu, guru, atau media, yang menyebabkan keterbatasan informasi (Narsih et al., 2021). Terlebih lagi, ibu yang bekerja cenderung memiliki waktu interaksi yang terbatas dengan anak. Hal ini sejalan dengan temuan Yuningsih et al. (2023) bahwa anak yang tidak diberi pemahaman cukup mengenai menarche akan lebih rentan mengalami kecemasan, rasa malu, dan ketidaksiapan saat menstruasi terjadi.

Setelah diberikan video animasi

Peningkatan kesiapan yang terjadi mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek pemahaman, penghayatan, dan kesediaan. Pada aspek pemahaman, sebelum intervensi mayoritas responden tidak mengetahui definisi menstruasi, tanda-tanda awal, serta pentingnya menjaga kebersihan. Setelah intervensi, 75% responden menunjukkan pemahaman tinggi mengenai proses menstruasi sebagai peristiwa biologis yang normal dan wajar.

Pada aspek penghayatan, sebelum intervensi sebagian besar responden merasa malu, takut, dan cemas, terutama jika mengalami menstruasi di sekolah. Namun setelah mendapatkan edukasi melalui media visual yang menarik, responden mulai menerima menstruasi sebagai hal yang biasa. Mereka juga merasa lebih percaya diri untuk memberitahukan kepada guru atau orang tua saat menarche terjadi (Andi et al., 2022).

Dari aspek kesediaan, sebelum intervensi banyak responden belum mengetahui cara

penggunaan pembalut, cara menjaga kebersihan organ intim, maupun tindakan jika menstruasi terjadi di sekolah. Setelah intervensi, sebagian besar menunjukkan kesiapan praktis seperti membawa pembalut cadangan, mengetahui cara penggunaannya, dan memahami pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi (Sasrianita et al., 2021).

Hasil ini sejalan dengan teori Sasrianita et al. (2021) bahwa kesiapan menghadapi menarche mencakup tiga aspek, yaitu pemahaman, penghayatan, dan kesediaan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswi belum memahami proses menstruasi, penyebab, serta cara perawatan diri. Pengetahuan siswi masih tergolong cukup, serupa dengan hasil penelitian Artika et al., (2022), yang juga menunjukkan mayoritas siswi memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup.

Pada aspek emosional, beberapa siswi menyatakan merasa takut dan malu menghadapi menstruasi. Menurut Rahmawati (2022), kecemasan muncul karena kurangnya pemahaman dan pengalaman, terlebih etika menstruasi dianggap sebagai hal yang tabu. Setelah intervensi, siswi menunjukkan penerimaan yang lebih baik terhadap menstruasi, tidak lagi malu, dan siap memberitahu orang tua atau guru saat mengalami menarche.

Dari aspek keterampilan, sebelumnya banyak siswi belum mengetahui cara penggunaan pembalut atau menjaga kebersihan saat menstruasi. Setelah diberikan edukasi, mereka menunjukkan peningkatan kesiapan secara praktis. Hal ini mendukung pendapat Sasrianita et al. (2021), bahwa kesediaan adalah bentuk kesiapan praktis yang menunjukkan bahwa remaja tidak hanya tahu, tetapi juga mampu bertindak. Dengan demikian, edukasi menggunakan media video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche, baik secara pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa secara signifikansi ditemukan ada pengaruh edukasi menstruasi terhadap kesiapan menghadapi menstruasi di SDN Ngadirejo 01. Studi ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi untuk studi yang selanjutnya dan bisa diteruskan utamanya dalam meningkatkan kesiapan menstruasi dengan media edukasi berbasis animasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Midayanti Ramulya, & Nurafriani, (2022). Gambaran Pengalaman Persepsi dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*,
Artika, Purnama, & Kurniawaty, (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
Audyta, (2024). Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (menarche) pada siswi muslimat nu kota palangka raya.
Lestari, Masrikhiyah, & Sari, (2022). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,
Lubis, Pramana, & Kasjono, (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche.
Meinarisa, M., Anita Sari, L., & Mardiantika, B. (2021). Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 99–107.
Narsih, Widayati, & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan

- Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche The Social Support and Availability of Information Influence The Readiness of Adolescent Girls in Facing Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr.Soetomo*, 7(2), 359–371.
- Nur'aini, F., Susilawati, S., Isnaini, N., & Anggraini, A. (2020). Peran Ibu Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 114–120.
- Nurwahyuni, Herni Oktriani, Hani Monika, H. M. (2022). Efforts to Increase Knowledge about Menstruation in SMP Negeri 1 Sadananya.
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche. In *HealthCare Nursing Journal* (Vol. 5, Nomor 1).
- Sasrianita, Syamsul Bahri, (2021). Pengaruh kesiapan belajar terhadap hasil belajar warga belajar program paket c di pkbm batu tujua kelurahan tanete kecamatan bulukumpa kabupaten bulukumba. 1–13.
- Yuningsih, Mujiyanti, & Ijah. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV Sekolah Dasar. *Kesehatan*, 12(2), 132–140. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.280>

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia		
9 Tahun	18	29,0
10 Tahun	23	37,1
11 tahun	8	12,9
12 Tahun	10	16,1
13 Tahun	3	4,8
Kelas		
Kelas IV	26	41,9
Kelas V	20	32,0
Kelas VI	16	25,8
Pekerjaan Ibu		
Ibu Pekerja	34	54,8
Ibu Rumah Tangga	28	45,2
Jumlah	62	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum diberikan intervensi video animasi

Kesiapan menghadapi menstruasi	Pre-test	
	f	%
Kurang	20	32,3
Cukup	39	62,9
Baik	3	4,8
Jumlah	62	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Distribusi frekuensi sebelum diberikan intervensi video animasi

Kesiapan menghadapi menstruasi	Pre-test	
	f	%
Kurang	2	3,2
Cukup	8	12,9
Baik	52	83,9
Jumlah	62	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Distribusi frekuensi sebelum diberikan intervensi video animasi

Kesiapan menghadapi menstruasi	Pre-test		Pre-test		P-Value
	f	%	f	%	
Kurang	20	32,3	2	3,2	0,000
Cukup	39	62,9	8	12,9	
Baik	3	4,8	52	83,9	
Jumlah	62	100	62	100	

Sumber: Data Primer