

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE SEBELUM DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGUNAKAN MEDIA MONOPOLI EDUKATIF TERHADAP SISWI KELAS 5-6 SDN CURUNGREJO MALANG



Elisa Anggraheni¹, Henny Astutik¹, Sunaeni^{1✉}

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Malang, Malang, Indonesia
✉sunaeni1281@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan tanda pubertas pertama pada remaja putri yang sering menimbulkan kecemasan akibat kurangnya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi perubahan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang menstruasi sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media monopoli edukatif terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas 5–6 di SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi yang belum mengalami menarche dengan teknik total sampling sebanyak 24 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner modifikasi STAIC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skor kecemasan menghadapi menarche sebelum intervensi adalah 50,93 dan setelah intervensi menurun menjadi 28,63 dengan perbedaan yang signifikan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,01$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media monopoli edukatif. Penggunaan media monopoli edukatif berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan menghadapi menarche. Media monopoli edukatif dapat dimanfaatkan sebagai alternatif metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dasar, serta dapat digunakan sebagai sarana edukasi yang menarik, efektif, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche.

Kata Kunci : kecemasan; menarche; monopoli edukatif; pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Menarche is the first sign of puberty in adolescent girls and often causes anxiety due to a lack of knowledge and readiness in facing bodily changes. Therefore, menstrual education is needed from an early age. This study aims to determine the effect of health education using an educational monopoly media on anxiety levels in facing menarche among 5th–6th grade female students at SDN 2 Curungrejo, Malang Regency. This study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The study population consisted of all female students who had not yet experienced menarche, with a total sampling technique of 24 respondents. The instrument used was a modified STAIC questionnaire. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety (58.34%), while after the intervention, the majority were in the mild category (58.34%). The average anxiety score decreased from 50.83 to 28.63. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pre- and post-intervention. Thus, it can be concluded that the use of educational monopoly media has a significant effect on reducing anxiety in facing menarche. Educational monopoly can be utilized as an alternative learning method in reproductive health education in elementary schools, as well as an engaging, effective, and easily applicable educational tool to improve students' readiness in facing menarche.

Keywords : *anxiety; menarche; educational monopoly; health education*

Copyright © 2023 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA

License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi Haryono, (2016). Meskipun ini adalah proses alami, menurut Pudjiastuti & Dewi, (2012) perubahan fisiologis seperti menarche dapat menyebabkan kecemasan bagi remaja perempuan. Ketakutan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tidak tahu tentang menstruasi, khawatir akan perubahan fisik, dan tekanan sosial yang mungkin mereka alami. National Health Institute of Mental Health (NIMH) menemukan bahwa remaja lebih cemas daripada orang dewasa. NIMH menemukan bahwa 38% remaja perempuan mengalami kecemasan, dibandingkan dengan 26% remaja laki-laki Academy, (2020). Mereka yang mengalami menstruasi akan lebih takut dan bingung jika mereka tidak menerima informasi yang tepat dan edukasi yang tepat tentang masalah tersebut. Pada kondisi tersebut, siswi harus diberikan layanan pengetahuan yang tepat untuk mengurangi kecemasannya dan membuat mereka berpikir positif tentang menarche Oktarina & Sholihah, (2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN 2 Curungrejo

Kabupaten Malang, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat 24 siswi pada kelas 5-6 SD yang belum mengalami menarche, SDN ini belum pernah ada program pendidikan mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi atau menarche bagi remaja putri, sedangkan program tersebut penting mengingat dalam pembelajaran kelas tidak terdapat materi khusus mengenai menstruasi. Disisi lain, pada usia tersebut sangat memerlukan pemahaman dan edukasi yang sesuai untuk mencegah persepsi negatif terhadap menarche, sehingga kurangnya pemahaman tersebut dapat memicu kecemasan menjelang menarche yang tentunya menarik peneliti untuk memberikan pendekatan yang terstruktur melalui pendidikan kesehatan yang komprehensif. Penelitian yang dilakukan oleh Scholz & Finkelstein, (2023), membahas cara permainan pendidikan dapat diadaptasi untuk memenuhi berbagai gaya belajar dan kebutuhan individu siswa. Salah satu inovasi yang dapat diterapkan adalah pengembangan media permainan edukatif. Monopoli edukatif merupakan media pendidikan kesehatan berbasis permainan yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terkait materi kesehatan. Pada penelitian Amalia, (2021)

menunjukkan hasil hampir seluruh siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media monopoli edukatif yaitu dari 11% menjadi 81% dengan kategori baik. Penelitian lain oleh Nino, (2022) menyatakan rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat sebesar 24,75 dan rata-rata skor sikap siswa meningkat sebesar 24,10 saat posttest. Monopoli edukatif merangsang indera visual (papan dan gambar), pendengaran (instruksi dan diskusi), peraba (memindahkan pion), dan kognitif (berpikir dan menjawab pertanyaan), menjadikannya media pembelajaran multimodal. Pendekatan multimodal terbukti efektif dalam meningkatkan retensi informasi dan mengurangi kecemasan belajar Wulandari et al., (2021). Keterlibatan berbagai indera juga membantu menciptakan ingatan yang lebih kuat dan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan Astuti et al., (2020). Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media monopoli edukatif terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas 5-6 SD di SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk media monopoli edukatif yang valid menurut ahli dan efektif menurut pengguna.

METODE

Metode penelitian menggunakan desain penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Lokasi penelitian di SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang pada bulan Desember 2024 hingga Juli 2025. Populasi diambil pada siswi yang belum mengalami menarche berjumlah 24 siswi dan memenuhi kriteria inklusi, sampel didapatkan dari semua populasi yang ada (*total sampling*). Pengumpulan data secara langsung pada siswi (primer) menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun berdasarkan modifikasi dari *State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC)* yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger. Kuesioner terdiri dari 20 butir pernyataan yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada anak atau remaja. Peneliti menggunakan validitas konstruk dengan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji validitas instrument. yakni dengan mengkorelasikan antara skor setiap item pernyataan dengan skor total. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$ dan nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) lebih besar dari r_{tabel} pada taraf kepercayaan 95%. Uji validitas ini dilakukan terhadap data uji coba yang dikumpulkan dari 20 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian utama yakni siswi kelas 5-

6 SD di SDN 1 Curungrejo yakni dengan mengkorelasikan antara skor setiap item pernyataan dengan skor total. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$ dan nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) lebih besar dari r_{tabel} pada taraf kepercayaan 95%. Uji validitas ini dilakukan terhadap data uji coba yang dikumpulkan dari 20 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian utama yakni siswi kelas 5-6 SD di SDN 1 Curungrejo. menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner (Q1–Q20) memiliki nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,444) dan nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Selanjutnya, analisis menggunakan bantuan program SPSS. Untuk memastikan kualitas instrumen telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan hasilnya valid dan reliabel. Perhitungan reliabilitas juga dilakukan menggunakan program SPSS yang menunjukkan hasil bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947, yang berarti instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi. Selain itu, nilai *corrected item-total correlation* pada seluruh item $> 0,30$, sehingga seluruh item dinyatakan konsisten dan layak digunakan. Nilai *Cronbach's Alpha if item deleted* juga tidak menunjukkan peningkatan yang

signifikan, sehingga tidak ada item yang perlu dieliminasi. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Pada pengumpulan data peneliti meminta siswi untuk mengisi kuesioner, lalu memberikan edukasi melalui media monopoli Edukatif menarche, kemudian siswi diminta mengisi kuesioner yang ke dua. Data yang dikumpulkan lalu diolah dan diuji menggunakan analisis univariat pada masing-masing variable dan bivariat pada skala data ordinal dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian mendapatkan ijin dari komisi Etik Poltekkes Malang dengan nomor: 00571/EA/2025/00582 23573 pada tanggal 31 Desember 2025.

HASIL

Hasil rekapitulasi data disajikan pada table berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=24)

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Kelas	N	(%)
	5	16	66,7
	6	8	33,3
	Total	24	100%
2	Usia	N	(%)
	10 tahun	9	37,5
	11 tahun	11	45,8
	12 tahun	4	16,7
	Total	24	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian berasal dari siswi kelas 5 dan 6. Sebagian besar siswi berasal dari kelas 5 yakni 16 orang (66,7%) dan

sisanya dari kelas 6. Hal ini menunjukkan karakteristik usia siswi berada pada rentang usia 10-12 tahun dan berada pada usia menjelang pubertas/menarche.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi (n=24)

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Distribusi Frekuensi	
	<i>f</i>	%
Rendah	2	8,33
Sedang	14	58,34
Tinggi	8	33,33
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat kecemasan siswi yang belum mengalami menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan monopoli edukatif pada kategori kecemasan sedang bagi sebagian besar siswi yakni sebanyak 14 siswi (58,34%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sesudah Intervensi

Tingkat Kecemasan	Distribusi Frekuensi	
	<i>F</i>	%
Sesudah Intervensi		
Rendah	14	58,34
Sedang	10	41,66
Tinggi	0	0
Jumlah	24	100%

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat kecemasan siswi yang belum mengalami menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan monopoli edukatif terdapat kategori rendah sebanyak 14 siswi (58,34%).

Tabel 4 Tabel silang tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan monopoli edukatif tentang Menarche (n=24)

Tingkat Kecemasan	Sebelum dan Sesudah Intervensi						Total	%
	Sebelum		Sesudah					
Siswi Kelas 5-6 SDN 2 Curungrejo	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%				
Sebelum	2	8,33	14	58,34	8	33,33	24	100
Sesudah	14	58,34	10	41,66	0	0	24	100
Total	16	33,33	24	50,00	8	33,33	48	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 24 siswi kelas 5-6 SDN 2 Curungrejo yang belum mengalami menarche sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan monopoli edukatif sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 14 siswi (58,34%), sedangkan tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada kategori ringan sebanyak 14 siswi (58,34%).

Tabel 5 Analisis bivariat Tingkat Kecemasan Siswi Menggunakan Monopoli Edukatif (n=24)

▲ Sesudah dan Sebelum Intervensi	N	Skor Tingkat Kecemasan Siswi				
		Min	Max	Mean	Std. Dev	P
Pre Test	24	22,00	76,00	50,8333	14,71665	0,000
Post Test	24	20,00	52,00	28,6250	7,64320	

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa jumlah siswi yang mengikuti *pre test* dan *post test* sebagai pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi masing-masing berjumlah 24 siswi. Perolehan minimum pada nilai tingkat kecemasan pada saat *pre test* yakni sebesar 22, skor maksimum sebesar 76, dengan rata-rata 50,83 dan standar deviasi 14,72. Sementara itu, pada *post test*, perolehan

minimum pada nilai tingkat kecemasan yakni 20, skor maksimum 52, dengan rata-rata 28,63 dan standar deviasi 7,64. Hasil ini menggambarkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Penurunan rata-rata skor tingkat kecemasan dari 50,83 pada *pre test* menjadi 28,63 pada *post test* mengindikasikan adanya perbaikan kondisi psikologis siswi dalam menghadapi menarche.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media monopoli edukatif, sebagian besar siswi kelas 5-6 SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi dalam menghadapi menarche. Berdasarkan data deskriptif, nilai rata-rata skor kecemasan pada *pre test* adalah 50,83 dengan skor maksimum mencapai 76 dan standar deviasi sebesar 14,72. Nilai ini menunjukkan bahwa kecemasan siswi tidak hanya relatif tinggi, tetapi juga bervariasi cukup besar antarindividu. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sebagian siswi memiliki kekhawatiran yang cukup berat terkait menarche, sementara sebagian lainnya berada pada tingkat kecemasan yang lebih ringan. Tingginya tingkat kecemasan sebelum intervensi sejalan dengan teori perkembangan remaja awal

yang menyatakan bahwa anak perempuan usia 10–12 tahun berada pada fase pubertas awal yang rentan terhadap kecemasan akibat perubahan fisik dan hormonal yang belum sepenuhnya dipahami (Santrock, 2021). Penelitian oleh Sari dan Handayani (2021) menyebutkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menstruasi merupakan factor utama yang memicu kecemasan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. Anak yang tidak mendapatkan informasi yang tepat cenderung memandang menarche sebagai peristiwa yang menakutkan, memalukan dan penuh ketidakpastian.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media monopoli edukatif, hasil *post test* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 28,63 dengan skor maksimum 52 dan standar deviasi 7,64. Penurunan rata-rata skor sebesar lebih dari 22 poin menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang kuat terhadap kondisi psikologis siswi. Selain itu, penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi menjadi lebih seragam, yang berarti sebagian besar siswi mengalami penurunan kecemasan secara relatif merata. Hal ini menunjukkan bahwa media monopoli edukatif tidak hanya menurunkan skor kecemasan secara numerik, tetapi juga

mampu menggeser kategori kecemasan ke tingkat yang lebih adaptif. Menurut Notoatmodjo (2021), perubahan kategori perilaku atau respons psikologis merupakan indikator keberhasilan pendidikan kesehatan, karena menunjukkan adanya perubahan sikap dan persepsi, bukan sekadar peningkatan pengetahuan. Selain itu, pendidikan kesehatan yang diberikan melalui interaksi kelompok memungkinkan terjadinya diskusi dan berbagi pengalaman antarsiswi. Dalam konteks penelitian ini, permainan monopoli edukatif memberikan ruang bagi siswi untuk saling bertanya, berbagi pendapat, dan menyadari bahwa kecemasan yang mereka rasakan juga dialami oleh teman-temannya, sehingga beban psikologis menjadi berkurang.

Hasil analisis bivariat yang menunjukkan perbedaan bermakna antara *pre test* dan *post test* semakin menegaskan bahwa penurunan kecemasan merupakan dampak dari Pendidikan Kesehatan yang diberikan menggunakan media monopoli edukatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Utami et al. (2020) dan Lestari et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dengan media kreatif dan inovatif efektif dalam meningkatkan kesiapan mental anak perempuan menghadapi menarche

PENUTUP

Tingkat kecemasan Siswi kelas 5-6 SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang sebelum diberikan media edukatif monopoli menarche sebagian besar pada kategori sedang, dan setelah diberikan edukasi menggunakan monopoli menarche sebagian besar rendah. Siswi SD memahami konsep dasar menstruasi dan bagaimana perawatan serta implikasinya bagi kesehatan reproduksi. Sehingga pemberian edukasi kesehatan menggunakan media monopoli edukatif tentang menarche efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswi kelas 5-6 SDN 2 Curungrejo Kabupaten Malang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini, khususnya para siswi SDN 2 Curungrejo yang bersedia menjadi responden dan memberikan tanggapannya terkait menarche..

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, H. M. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 45–53. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Amelia, N., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh intervensi digital kesehatan reproduksi terhadap kecemasan menarche remaja putri. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Remaja*, 15(1), 20–28.

- <https://doi.org/10.9876/jpkr.v15i1.2024>
- Anggraini, S., & Wibowo, R. (2022). Dampak edukasi menstruasi atas kecemasan menarche dan pengetahuan remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(3), 95–103. <https://doi.org/10.2234/jkrr.v10i3.2022>
- Astuti, W., Sari, N. L., & Dewi, P. (2020). Pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan menarche pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1), 34–42. <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i1.2020>
- Azzam, A. M. (2012). Genital hygiene practices and menarche experience among adolescent girls. *Journal of Adolescent Health Education*, 4(3), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.jahe.2012.05.009>
- Fajri, A., & Khairani, N. (2011). Tingkat kecemasan menarche pada remaja putri dan pengaruh pendidikan kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.7890/jikr.v3i1.2011>
- Fitriani, D., & Rahayu, D. (2023). Artificial Neural Network Application in Modeling Mortality of COVID-19 Patients in Indonesia. *Journal of Fundamental Mathematics and Applications*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.14710/jfma.v6i1.17861>
- Rohmah, D., Sari, Y., & Putri, M. (2021). Pengaruh program intervensi edukasi terhadap kecemasan menarche pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Remaja*, 9(3), 111–120. <https://doi.org/10.4321/jkkr.v9i3.2021>
- Rosymida. (2018). Tingkat kecemasan menarche dan kesiapan psikoedukasi pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Pendidikan Remaja*, 11(1), 22–30. <https://doi.org/10.2468/jppr.v11i1.2018>
- Safitri, N., & Lestari, R. (2020). Efektivitas modul edukasi untuk mengurangi kecemasan menarche pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Remaja*, 9(2), 55–63. <https://doi.org/10.8910/jpkr.v9i2.2020>
- Scholz, M., & Finkelstein, N. (2023). Social skills and symptoms of anxiety disorders from preschool to adolescence: a prospective cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(2), 234–245. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13645>
- Setiawan, A. H., & Lestari, R. S. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan menarche pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Remaja Dan Kesehatan*, 8(1), 25–33. <https://doi.org/10.9876/jprk.v8i1.2020>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.