



**PENGARUH INTERVENSI PSIKOEDUKASI TERHADAP
KESIAPAN *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI
DI SD NEGERI GEBANGSARI 01**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

RAIHANA NAZIFA SALSABILA

NIM : 30902200186

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**



**PENGARUH INTERVENSI PSIKOEDUKASI TERHADAP
KESIAPAN *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI
DI SD NEGERI GEBANGSARI 01**

SKRIPSI

Oleh :

RAIHANA NAZIFA SALSABILA

NIM : 30902200186

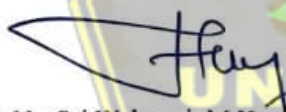
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Mengetahui
Wakil Dekan I

Semarang, 15 Januari 2026
Peneliti



Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep.Mat
NUPTK. 9941753654230092



Raihana Nazifa Salsabila
NIM. 30902200186

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH INTERVENSI PSIKOEDUKASI TERHADAP KESIAPAN
MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI SD NEGERI GEBANGSARI 01**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Raihana Nazifa Salsabila

NIM : 30902200186

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada :

Pembimbing I,

Tanggal 30 Oktober 2025

Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep.

NUPTK. 4234 7636 6432 0193

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH INTERVENSI PSIKOKEDUKASI TERHADAP KESIAPAN
MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI SD NEGERI GEBANGSARI 01**

Disusun oleh :

Nama : Raihana Nazifa Salsabila

NIM : 30902200186

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 29 Desember 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat unruk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep.Mat
NUPTK. 9941 7536 5423 0092



Penguji II,

Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep.
NUPTK. 4234 7636 6432 0193



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep
NUPTK. 1154 7526 5313 0093



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, November 2025**

ABSTRAK

Raihana Nazifa Salsabila

**PENGARUH INTERVENSI PSIKOEDUKASI TERHADAP KESIAPAN
MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI SD NEGERI GEBANGSARI 01**

xv + 81 halaman + 6 tabel + 3 gambar + 14 Lampiran

Latar Belakang: Menarche merupakan tanda awal dari kematangan reproduksi yang menjadi peristiwa penting dalam perkembangan remaja putri. Kurangnya pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche sering menimbulkan kecemasan, rasa takut, dan persepsi negatif terhadap perubahan tubuh. Pendidikan kesehatan melalui intervensi psikoedukasi dapat membantu remaja memahami proses menstruasi secara ilmiah dan psikologis, sehingga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche dengan sikap positif. Berdasarkan observasi awal di SD Negeri Gebangsari 01, sebagian besar siswi belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai menarche dan belum siap secara mental menghadapi perubahan tersebut. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

Metode: Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gebangsari 01. Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian *Quasi Experimental With Pretest PostTest Group Design*. Jumlah populasi seluruh siswa kelas 4 dan kelas 5 di SD Negeri Gebangsari 01 dengan jumlah populasi didapatkan sebanyak 45 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Uji bivariat menggunakan *Wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon* pada kesiapan menarche didapatkan hasil Nilai $p = 0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesiapan menarche sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

Simpulan: Terdapat pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri.

Kata kunci : Psikoedukasi, Kesiapan *Menarche*, Remaja Putri.

Daftar Pustaka : 76 (2020-2025)

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Undergraduate Thesis, November 2025**

ABSTRACT

Raihana Nazifa Salsabila

**THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATIONAL INTERVENTION ON
MENARCHE READINESS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SD
NEGERI GEBANGSARI 01**

xv + 81 pages + 6 tables + 3 pictures + 14 appendices

Background: Menarche marks the onset of reproductive maturity and represents a significant milestone in the development of adolescent girls. A lack of knowledge and readiness to face menarche often leads to anxiety, fear, and negative perceptions toward bodily changes. Health education through psychoeducational interventions can help adolescents understand the menstrual process from both scientific and psychological perspectives, thereby enhancing their readiness to face menarche with a positive attitude. Preliminary observations at SD Negeri Gebangsari 01 indicated that most female students lacked sufficient knowledge about menarche and were not mentally prepared for these changes. Therefore, this study aimed to determine the effect of psychoeducational intervention on menarche readiness among adolescent girls at SD Negeri Gebangsari 01.

Method: This study was conducted at SD Negeri Gebangsari 01 using a Quasi-Experimental design with a Pretest–Posttest Group Design. The population consisted of all 4th- and 5th-grade female students, totaling 45 respondents, selected through total sampling. The bivariate analysis was performed using the Wilcoxon test.

Result: The results of the Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant difference between menarche readiness scores before and after the psychoeducational intervention. This finding demonstrates a significant effect of psychoeducational intervention on menarche readiness among adolescent girls at SD Negeri Gebangsari 01.

Conclusion: There is a significant effect of psychoeducational intervention on menarche readiness among adolescent girls.

Keywords : Psychoeducation, Menarche Readiness, Adolescent Girls.

Bibliographies : 76 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillah rabbil' alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Terhadap Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Di Sd Negeri Gebangsari 01” ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penulisan tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih M.Kep., Sp.KMB selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan arahan, bimbingan, ilmu, dan nasihat yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga tercinta penulis, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi yang tiada henti sehingga skripsi ini bisa selesai.

6. Sahabat dan teman penulis yang memberikan motivasi, masukan, dukungan, dan doa, selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan doa yang diberikan pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi. Semoga dengan skripsi ini dapat membantu memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca.

Wassalamualaikum wr.wb



Semarang, 1 November 2025

(Raihana Nazifa Salsabila)

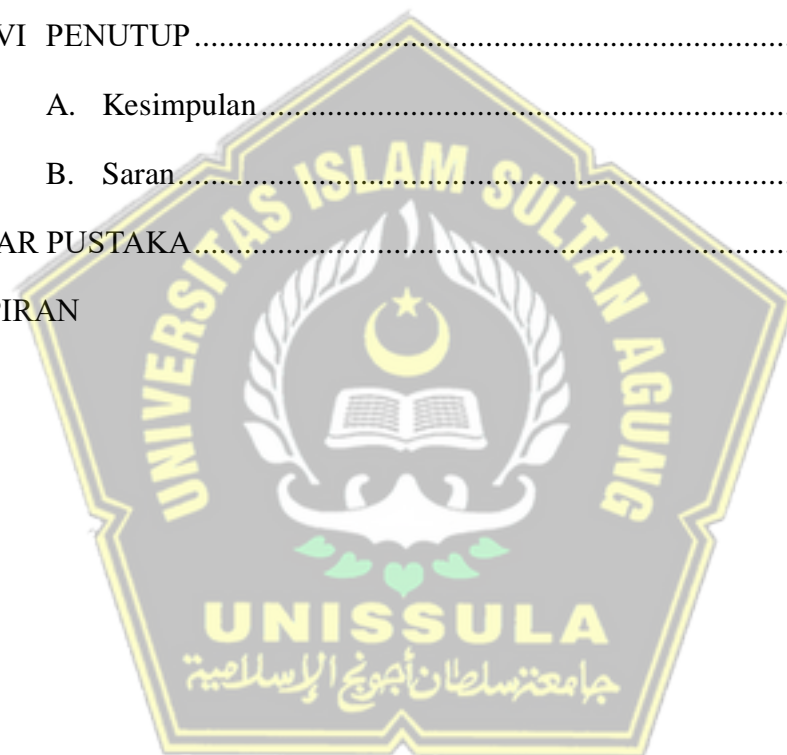
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	14
1. Tujuan Umum	14
2. Tujuan Khusus	14
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Tinjauan Teori.....	16
1. Konsep Remaja Putri.....	16
a. Definisi Remaja Putri	16
b. Karakteristik Perkembangan Remaja Putri.....	17

2.	Konsep <i>Menarche</i>	19
a.	Pengertian <i>Menarche</i>	19
b.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Menarche</i>	20
3.	Konsep Kesiapan <i>Menarche</i>	21
a.	Definisi Kesiapan <i>Menarche</i>	21
b.	Faktor-Faktor Khusus Kesiapan Menghadapi <i>Menarche</i>	23
4.	Konsep Psikoedukasi.....	24
a.	Definisi Psikoedukasi	24
b.	Komponen Psikoedukasi.....	26
c.	Metode Psikoedukasi.....	32
d.	Manfaat Psikoedukasi.....	33
5.	Intervensi Psikoedukasi untuk Kesiapan <i>Menarche</i>	33
B.	Kerangka Teori	35
C.	Hipotesis	36
BAB III	METODE PENELITIAN	37
A.	Kerangka Konsep.....	37
B.	Variabel Penelitian.....	37
1.	Variabel Independent (bebas).....	37
2.	Variabel Dependent (terikat).....	37
C.	Jenis dan Desain Penelitian	38
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	38
1.	Populasi	38
2.	Sampel	39
3.	Teknik Sampling	40

E.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1.	Tempat penelitian	40
2.	Waktu penelitian.....	40
F.	Definisi Operasional.....	41
G.	Intrumen atau Alat Pengumpulan Data	42
1.	Instrumen Penelitian.....	42
2.	Metode Pengumpulan Data.....	45
H.	Rencana Analisa Data	49
1.	Analisa Univariat	49
2.	Analisa Bivariat.....	49
I.	Etika Penelitian	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	51
A.	Pengantar Bab	51
B.	Karakteristik Sampel.....	51
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Orangtua dan Pendapatan Orangtua Responden.....	52
2.	Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche	52
C.	Analisa Bivariat	53
1.	Uji Wilcoxon.....	53
BAB V	PEMBAHASAN.....	54
A.	Pengantar Bab	54
B.	Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	54
1.	Usia.....	54
2.	Pendidikan Orangtua.....	58
3.	Pendapatan Orangtua	61

4. Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Intervensi Psikoedukasi	65
5. Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Sesudah Dilakukan Intervensi Psikoedukasi	68
6. Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri	70
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Implikasi untuk Keperawatan	75
BAB VI PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	41
Tabel 3.2	Kisi-kisi Kuesioner Penelitian.....	43
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Orangtua dan Pendapatan Orangtua Responden (n=45) Tahun 2025	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche (n=45) Tahun 2025 ..	52
Tabel 4.3	Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri (n=45) Tahun 2025	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.2 Alur Pelaksanaan Intervensi Psikoedukasi	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 5. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Kesiapan Menghadapi Menarche
- Lampiran 8. SAP Menarche
- Lampiran 9. Materi
- Lampiran 10. Hasil Uji Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Jadwal Penelitian
- Lampiran 13. Konsultasi
- Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Menarche merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang perempuan yang menandakan dimulainya kemampuan reproduksi. Proses ini sering kali disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang bisa menimbulkan kecemasan dan kebingungan bagi remaja, terutama yang kurang mendapat informasi yang cukup. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi menjadi sangat relevan untuk membantu remaja mempersiapkan diri dengan lebih baik (Sadewa et al., 2024)

Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2019, menunjukkan rata-rata usia *menarche* kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2019, angka kejadian *menarche* pada remaja putri Indonesia sebesar 55,125% (Riskesdas, 2019). Di Jawa Tengah, 19,4% remaja putri telah mengalami *menarche* sebelum mencapai usia 12 tahun. Di Kota Semarang, Jawa Tengah, sekitar 0,1% remaja putri mengalami *menarche* atau menstruasi pertama pada usia 6–8 tahun. Sementara itu, sekitar 26,3% remaja putri mengalami *menarche* pada usia lebih dari 14 tahun.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu terkait kesiapan *menarche* pada remaja semakin mendapatkan perhatian, terutama terkait dengan pentingnya

memberikan edukasi yang tepat dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sadewa et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat berperan signifikan dalam membantu remaja memahami perubahan tubuh mereka, termasuk *menarche*. Selain itu, intervensi ini juga dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan yang mungkin timbul seiring dengan munculnya tanda-tanda pubertas. *Menarche* yang terlambat atau tidak dipersiapkan dengan baik seringkali menyebabkan perasaan bingung dan cemas pada remaja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penerapan intervensi psikoedukasi di Indonesia, termasuk di Jawa Tengah dan Semarang, menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan tubuh mereka (Zahro et al., 2024).

Di Semarang dan wilayah Jawa Tengah, angka kesadaran remaja mengenai pubertas dan *menarche* masih tergolong rendah. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Marsia et al. (2022) hanya sebagian kecil remaja yang mengetahui tentang proses *menarche* dengan baik, sementara yang lainnya cenderung mengandalkan informasi yang salah atau terbatas. Menurut Auliah et al. (2021) penerapan program psikoedukasi yang melibatkan orang tua juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait siklus menstruasi dan perubahan tubuh lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun program kesehatan remaja telah ada, masih terdapat kebutuhan untuk memperluas akses dan penyuluhan agar remaja di Semarang dan daerah

lainnya dapat lebih siap menghadapi *menarche* dan perubahan tubuh lainnya dengan pemahaman yang lebih baik.

Psikoedukasi adalah bentuk intervensi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada individu mengenai perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka selama masa pubertas. Proses ini tidak hanya mengarah pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis. Dalam konteks kesiapan *menarche*, psikoedukasi dapat membantu remaja memahami apa yang akan terjadi pada tubuh mereka, serta memberikan cara untuk menghadapi perubahan tersebut dengan sikap yang positif dan sehat. Hal ini sangat penting karena ketidaktahuan atau kurangnya informasi mengenai *menarche* dapat menyebabkan perasaan cemas, takut, atau bahkan tertekan pada remaja (Sari, 2021).

Selain itu, perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, termasuk dimulainya menstruasi, sering kali disertai dengan perasaan tidak nyaman dan gangguan psikologis, seperti kecemasan atau perasaan malu. Kesiapan mental untuk menghadapi *menarche* juga mempengaruhi bagaimana remaja akan menerima dan merespons perubahan tersebut. Dalam banyak kasus, tanpa adanya informasi yang memadai, remaja mungkin merasa tidak siap atau bahkan merasa terkejut dengan munculnya menstruasi pertama mereka. Hal ini bisa berpengaruh pada rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan yang tepat, baik dari keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan, agar mereka merasa lebih siap menghadapi *menarche* dengan penuh pemahaman dan keyakinan (Marsia et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi berbagai perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Auliah et al. (2021) menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kondisi fisik yang mereka alami. Hal ini terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi perubahan tubuh yang mungkin mereka anggap asing. Dalam hal ini, psikoedukasi tidak hanya terbatas pada pengetahuan fisik tentang *menarche*, tetapi juga melibatkan dukungan emosional yang penting untuk kesiapan psikologis remaja (Buanasari, 2021). Berdasarkan penelitian Sofianto et al. (2024) penelitian yang dilakukan pada 92 responden ini menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan metode peer group terhadap kesiapan remaja menghadapi *menarche*.

Selain itu, efektivitas intervensi psikoedukasi juga tercermin dalam pengurangan masalah psikologis yang dialami oleh remaja pada masa pubertas. Salah satu studi yang relevan adalah penelitian oleh Faizah (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dan terapi spiritual dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu pre-menopause, yang memberikan gambaran bahwa pendidikan dan dukungan psikologis memiliki pengaruh positif terhadap kesiapan menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung mengarah pada *menarche*, hal ini memberikan wawasan bahwa intervensi psikologis

yang tepat juga sangat bermanfaat bagi remaja yang menghadapi peristiwa penting dalam perkembangan mereka (Kusnaningsih & Manuntung, 2022).

Penting untuk diingat bahwa *menarche* bukan hanya sebuah peristiwa biologis, tetapi juga merupakan perubahan psikososial yang signifikan dalam kehidupan seorang remaja perempuan. Perasaan cemas dan takut yang muncul pada saat pertama kali mengalami menstruasi adalah hal yang sangat umum. Sebagai contoh, Marsia et al. (2022) dalam penelitiannya tentang edukasi deteksi dini kanker payudara pada remaja putri juga menekankan pentingnya memberikan informasi yang tepat kepada remaja agar mereka dapat memahami tubuh mereka dengan lebih baik. Dengan memahami proses-proses yang terjadi dalam tubuh mereka, remaja akan lebih siap untuk menghadapi tantangan psikologis yang mungkin muncul.

Intervensi psikoedukasi yang dirancang dengan baik tidak hanya memberikan informasi yang jelas mengenai aspek fisik dari *menarche*, tetapi juga membantu remaja memahami perubahan emosional dan sosial yang akan mereka hadapi. Dalam penelitian oleh Muchtar et al. (2023) ditemukan bahwa edukasi yang dilakukan secara sistematis dapat membantu remaja mengurangi kecemasan tentang perubahan tubuh mereka dan meningkatkan penerimaan diri. Dalam hal ini, intervensi psikoedukasi tidak hanya mengurangi kecemasan terkait *menarche* tetapi juga membentuk sikap positif terhadap pubertas secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa kesiapan *menarche* tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan fisik, tetapi juga oleh bagaimana remaja memandang dan menerima perubahan tersebut secara psikologis.

Kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Peran keluarga sangat penting dalam membentuk sikap dan persepsi remaja terhadap perubahan tubuh mereka. Penelitian oleh Auliah et al. (2021) menegaskan bahwa ketika keluarga memberikan edukasi yang tepat dan mendukung remaja dengan cara yang positif, hal ini dapat meningkatkan kesiapan remaja untuk menghadapi tantangan fisik dan emosional yang datang dengan *menarche*. Dalam banyak kasus, keluarga yang terbuka untuk membahas masalah pubertas dengan cara yang tidak memalukan dapat membantu mengurangi stigma yang sering kali terkait dengan menstruasi pada remaja perempuan.

Selain itu, sekolah juga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan edukasi mengenai pubertas dan *menarche*. Banyak remaja merasa lebih nyaman untuk bertanya atau mencari informasi dari teman sebaya di sekolah (Wahyusari et al., 2023). Banyak remaja justru merasa lebih nyaman bertanya atau mencari informasi dari teman sebaya di lingkungan sekolah, sehingga interaksi antar-teman sekelas menjadi kanal efektif untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional menjelang *menarche* (Hikmah et al., 2023). Oleh karena itu, sekolah dapat menjadi tempat yang ideal untuk memberikan edukasi yang sistematis dan komprehensif tentang pubertas. Program-program edukasi kesehatan yang diterapkan di sekolah dapat membantu remaja memperoleh pengetahuan yang mereka butuhkan, sekaligus memberikan dukungan sosial yang sangat

penting untuk membantu mereka menghadapi peristiwa *menarche* dengan lebih baik.

Psikoedukasi yang dilakukan dengan pendekatan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial, dapat membantu remaja mempersiapkan diri dengan lebih baik dalam menghadapi *menarche*. Selain itu, pendekatan yang melibatkan orang tua dan sekolah juga akan memberikan dukungan yang lebih holistik bagi remaja. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche* pada remaja, guna memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pengembangan program edukasi kesehatan di berbagai lingkungan, terutama yang berkaitan dengan pubertas dan perubahan tubuh pada remaja (Mufidah, 2022).

Menarche, yang merupakan haid pertama seorang remaja putri, adalah salah satu tonggak penting dalam perkembangan biologis seorang individu. Masa ini menjadi momen transisi dari masa kanak-kanak menuju pubertas, sehingga memerlukan kesiapan yang optimal baik secara fisik maupun psikologis. *Menarche* sering kali menimbulkan kecemasan pada remaja yang tidak memiliki pemahaman yang cukup terkait perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka. Kesiapan *menarche* berbeda dengan kecemasan yang dialami pada masa tersebut. Kesiapan *menarche* mencakup pemahaman, kesiapan mental, dan penerimaan terhadap perubahan tubuh, sedangkan kecemasan lebih mengacu pada perasaan khawatir atau takut terhadap hal-hal yang tidak diketahui atau belum dipahami (Sari, 2021).

Intervensi psikoedukasi adalah salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mempersiapkan remaja menghadapi *menarche*. Psikoedukasi mencakup pemberian informasi tentang aspek fisiologis dan emosional dari *menarche*, serta membangun pemahaman dan kesiapan untuk menghadapi perubahan tersebut. Dalam konteks ini, psikoedukasi dapat membantu remaja memahami bahwa *menarche* adalah proses alami yang menunjukkan bahwa tubuh mereka tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap kehidupannya (Sadewa, Hapsari, & Nisman, 2024). Selain itu, psikoedukasi juga mencakup elemen konseling yang dapat membantu remaja mengelola emosi yang muncul, seperti rasa malu, cemas, atau bingung, sehingga mereka dapat menghadapi perubahan ini dengan rasa percaya diri.

Kesiapan menghadapi *menarche* sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, dan pemahaman individu terhadap kesehatan reproduksi. Ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* sering kali berakar dari kurangnya informasi yang diberikan pada remaja terkait perubahan yang akan mereka alami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marsia et al. (2022) pendidikan kesehatan, termasuk psikoedukasi, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi berbagai aspek kesehatan reproduksi. Dalam penelitian ini, pemberian informasi yang sistematis mampu mengurangi rasa takut dan memberikan rasa aman terhadap perubahan yang dialami.

Kesiapan *menarche* tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga mencakup kesiapan emosional dan sosial. Remaja yang tidak siap secara emosional cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Auliah et al. (2021) promosi kesehatan melalui media edukasi seperti booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang berbagai aspek kesehatan reproduksi. Media edukasi semacam ini memberikan informasi yang mudah dipahami oleh remaja, sehingga mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa pubertas.

Kesiapan *menarche* juga berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima oleh remaja, baik dari keluarga maupun lingkungan sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Buanasari (2021), dukungan dari orang tua dan tenaga kesehatan sangat berperan dalam membentuk pemahaman dan kesiapan remaja menghadapi masa pubertas. Orang tua yang memberikan informasi secara terbuka dan mendukung anak mereka dapat membantu mengurangi rasa takut dan cemas yang mungkin dialami oleh remaja. Selain itu, tenaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang akurat dan memadai tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama pubertas.

Intervensi psikoedukasi yang terstruktur tidak hanya membantu remaja memahami perubahan yang terjadi, tetapi juga mendorong mereka untuk mengadopsi perilaku positif dalam menjaga kesehatan reproduksi

mereka. Menurut Muchtar et al. (2023), edukasi yang diberikan sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh, termasuk deteksi dini masalah kesehatan, dapat membentuk perilaku yang lebih proaktif pada remaja. Psikoedukasi tentang *menarche*, misalnya, tidak hanya memberikan informasi tentang proses biologis tetapi juga mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, yang merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi.

Selain itu, intervensi psikoedukasi juga dapat mengurangi kecemasan yang dialami remaja selama masa pubertas. Faizah (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan terapi spiritual efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu dalam menghadapi perubahan fisiologis yang signifikan. Dalam konteks *menarche*, psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pendekatan spiritual atau relaksasi dapat memberikan dukungan emosional tambahan kepada remaja, sehingga mereka merasa lebih tenang dan siap menghadapi proses tersebut.

Lebih jauh lagi, psikoedukasi dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah untuk menjangkau lebih banyak remaja. Kusnaningsih & Manuntung (2022) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan di sekolah memiliki dampak yang signifikan terhadap pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi. Melalui program-program seperti seminar, diskusi kelompok, atau penyediaan materi edukasi, sekolah dapat menjadi tempat yang ideal untuk menyampaikan informasi yang relevan dan mendukung kesiapan remaja menghadapi *menarche*.

Dalam pelaksanaannya, intervensi psikoedukasi memerlukan pendekatan yang holistik dan melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Kolaborasi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja, baik secara fisik maupun psikologis. Pendidikan yang diberikan tidak hanya berfokus pada informasi biologis, tetapi juga mencakup dukungan emosional untuk membantu remaja mengatasi rasa cemas atau takut yang mungkin muncul (Sadewa et al., 2024).

Sebagai kesimpulan, intervensi psikoedukasi terbukti memiliki peran krusial dalam memfasilitasi kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Melalui penyajian informasi ilmiah mengenai proses fisiologis menstruasi, pembentukan keterampilan coping emosional, dan praktik teknik relaksasi, program ini tidak hanya memperkaya pemahaman kognitif peserta, tetapi juga memperkuat regulasi afektif selama masa transisi pubertas (Sadewa et al., 2024). Dengan demikian, intervensi ini dapat meningkatkan kesejahteraan remaja secara keseluruhan, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi perubahan biologis dengan percaya diri. Dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan, sangat diperlukan untuk memastikan keberhasilan intervensi psikoedukasi ini. Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesiapan remaja dalam menghadapi berbagai aspek pubertas, termasuk *menarche*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada Januari 2025 di SDN Gebangsari 01, Desa Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur dengan 10 siswi kelas 4 dan 5 untuk mengevaluasi tingkat pemahaman dan kesiapan mereka menghadapi *menarche*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswa remaja putri pemahaman mereka masih terbatas tentang *menarche*, mereka merasa takut dan malu ketika membicarakan tentang *menarche* selain itu mereka belum mengerti apa yang harus dilakukan saat menstruasi datang, ada juga yang mengatakan mereka takut melihat darah yang keluar dari vagina, 4 remaja putri lainnya juga mengatakan hal yang sama mereka bingung bagaimana cara memakai pembalut, bagaimana cara *vulva hygiene* yang benar saat menstruasi datang, mereka juga mengatakan takut jika mengalami nyeri perut, sakit pinggang dan muncul jerawat. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi psikoedukasi yang komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktis, dan regulasi emosi remaja putri menjelang *menarche*.

Sesuai dengan hasil studi pendahuluan untuk mengurangi perasaan seperti gelisah, menangis dan sebagainya remaja putri perlu mengadakan adanya penyesuaian tingkahlaku dan pengetahuan serta informasi yang jelas. Umumnya, remaja putri belajar tentang menstruasi dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi kepada anaknya. Informasi tentang kesiapan menghadapi *menarche* sangat di butuhkan oleh remaja putri. Untuk meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche*, maka perlu dilakukan metode pembelajaran kesiapan menghadapi *menarche*. Ada banyak solusi untuk

memberikan informasi serta pengetahuan yang di praktekan dan dibuat semenarik mungkin agar siswa remaja putri mendapat informasi dan pengetahuan dengan efektif dan efisien.

B. Rumusan Masalah

Menarche adalah peristiwa penting yang menandakan dimulainya masa reproduksi bagi remaja putri. Namun, banyak remaja yang mengalami kecemasan dan ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik dan emosional ini, terutama jika mereka kurang mendapatkan informasi yang memadai. Data Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa 55,125% remaja putri di Indonesia mengalami menarche, dengan beberapa di antaranya mengalami menarche lebih awal atau lebih lambat dari usia rata-rata. Ketidaksiapan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mereka.

Studi menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang melibatkan orang tua dan tenaga kesehatan, termasuk perawat, memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesiapan remaja menghadapi perubahan ini. Melalui edukasi tentang siklus menstruasi, perubahan hormonal, dan cara menjaga kebersihan selama menstruasi, remaja dapat meningkatkan kesiapan mereka. Perawat berperan penting sebagai pendidik dan fasilitator dalam proses ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah: "Bagaimana pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri meliputi usia, pendapatan orang tua, pendidikan orang tua di SDN Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang
- b. Untuk mengidentifikasi kesiapan *menarche* pada remaja putri sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi di SDN Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang
- c. Untuk mengidentifikasi kesiapan *menarche* pada remaja putri setelah dilakukan intervensi psikoedukasi di SDN Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang
- d. Untuk menganalisis pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri di SDN Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang *menarche* sebagai proses normal dalam perkembangan. Melalui intervensi psikoedukasi, remaja putri dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta meningkatkan kesiapan baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi *menarche*.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi orang tua dalam mendampingi anak perempuan menghadapi *menarche*. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dengan anak tentang kesehatan reproduksi dan memberikan dukungan psikologis yang tepat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi model dalam mengembangkan program kesehatan sekolah yang terintegrasi dan menjadi acuan dalam menyusun kurikulum pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Penelitian ini juga dapat meningkatkan peran guru BK dan petugas UKS dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa. Instrumen penelitian yang telah dikembangkan dapat digunakan atau dimodifikasi untuk penelitian lain. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi data pembanding untuk penelitian dengan variabel atau populasi yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Remaja Putri

a. Definisi Remaja Putri

Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan individu karena menjadi jembatan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Dalam periode ini terjadi perubahan besar dari segi fisik, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (2021), remaja adalah individu berusia 10 hingga 19 tahun, dan mereka mengalami perkembangan yang cepat dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja juga merupakan kelompok usia yang paling dinamis dalam hal pertumbuhan dan eksplorasi jati diri.

Secara spesifik, remaja putri adalah individu berjenis kelamin perempuan yang berada dalam rentang usia tersebut. Remaja putri yang berusia 10 hingga 13 tahun termasuk dalam kategori remaja awal, sedangkan mereka yang berusia 17 hingga 19 tahun tergolong remaja akhir. Perubahan biologis yang paling signifikan pada remaja putri adalah *menarche* (menstruasi pertama), yang menandakan kematangan fungsi organ reproduksi. Proses ini sering kali disertai dengan perubahan emosi, pola pikir, dan perilaku.

Menurut Batubara (2016) remaja putri adalah perempuan berusia 10–19 tahun yang mengalami perubahan dalam aspek fisik,

mental, emosional, dan sosial. Mereka mulai menghadapi berbagai persoalan seperti ketidakstabilan emosi, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pencarian identitas diri. Sementara itu, Santrock (2019) menekankan bahwa perubahan hormonal pada remaja putri turut memengaruhi perilaku dan suasana hati, serta membentuk persepsi terhadap tubuh dan hubungan interpersonal.

Dalam hal ini, Losoiyo et al. (2025) menambahkan bahwa menstruasi pertama menjadi indikator penting dalam pertumbuhan remaja putri. Namun, masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami perubahan ini karena minimnya edukasi seksual dan kesehatan reproduksi, terutama dalam budaya yang menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang tabu.

b. Karakteristik Perkembangan Remaja Putri

Perkembangan remaja putri merupakan proses yang tidak linier dan terbagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Setiap tahap memiliki karakteristik tersendiri dari aspek fisik, kognitif, maupun sosial emosional.

1) Remaja Awal (10–13 tahun)

Pada tahap ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, seperti peningkatan tinggi badan, berat badan, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder seperti pertumbuhan payudara dan rambut pubis. Banyak remaja putri mulai mengalami *menarche* (menstruasi pertama) dalam rentang usia ini. Namun,

pengalaman ini kerap diiringi rasa takut, bingung, atau malu akibat minimnya pemahaman mengenai perubahan tubuh (Nadirahilah & Fitriyani, 2024). Secara kognitif, remaja awal masih berpikir konkret dan mulai menyadari perubahan fisik serta lebih memperhatikan penampilan diri (Suryana, 2022).

2) Remaja Pertengahan (14–16 tahun)

Fase ini ditandai dengan melambatnya pertumbuhan fisik, namun diikuti oleh peningkatan intensitas emosi dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Menstruasi cenderung sudah menjadi lebih teratur. Pola pikir abstrak mulai berkembang, yang ditandai dengan kemampuan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dan mengevaluasi nilai-nilai pribadi. Remaja juga mulai mengalami tekanan dari lingkungan sosial dan pencarian identitas diri (Izzani et al., 2022).

3) Remaja Akhir (17–19 tahun)

Pada tahap ini, kematangan fisik dan seksual umumnya telah tercapai. Remaja putri mulai memiliki gambaran diri yang lebih stabil dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik. Fokus terhadap masa depan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan relasi jangka panjang, menjadi semakin kuat. Proses ini merupakan landasan penting bagi pembentukan identitas diri yang utuh (Elisabeth et al., 2022).

2. Konsep *Menarche*

a. Pengertian *Menarche*

Menarche adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan. Peristiwa ini merupakan indikator biologis utama bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas, dan bahwa sistem reproduksi mulai berfungsi secara fisiologis. *Menarche* merupakan tonggak penting dalam kehidupan seorang perempuan karena menandai dimulainya potensi reproduksi, walaupun tidak serta-merta berarti kematangan emosional atau psikososial telah tercapai (Nadirahilah & Fitriyani, 2024).

Menurut Kusmiran (2018), *menarche* adalah peristiwa biologis yang berkaitan dengan pematangan organ reproduksi, yang terjadi sebagai akibat dari aktivitas hormonal, terutama estrogen dan progesteron, yang mulai diproduksi oleh ovarium. Hormon-hormon ini menyebabkan penebalan dinding endometrium dan, jika tidak terjadi pembuahan, dinding ini akan luruh dalam bentuk darah menstruasi.

Wiknjosastro (2018) menyatakan bahwa *menarche* terjadi akibat siklus ovulasi yang stabil, di mana perdarahan uterus muncul secara periodik, kira-kira 14 hari setelah ovulasi. Hal ini menunjukkan bahwa sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium telah berfungsi secara normal. Umumnya, *menarche* terjadi pertama kali

pada usia 12–13 tahun, tetapi rentang normalnya bisa berkisar antara 9 hingga 16 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

b. Faktor yang Mempengaruhi *Menarche*

Usia *menarche* pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor utama yang berpengaruh antara lain:

1) Faktor Genetik

Faktor keturunan memiliki peran penting dalam menentukan usia *menarche*. Penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* pada remaja putri seringkali serupa dengan usia *menarche* ibu mereka, mengindikasikan adanya pengaruh genetik dalam proses pubertas (Yulica, 2017).

2) Faktor Nutrisi

Status gizi yang baik dapat mempercepat terjadinya *menarche*, sedangkan status gizi kurang dapat menunda *menarche*. Penelitian di Kecamatan Pasar Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi overweight dan normal cenderung mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan dengan yang underweight dan stunted (Yuliarti et al., 2020).

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan juga berpengaruh terhadap waktu terjadinya *menarche*. Kondisi geografis, iklim, dan bahkan musim dapat memengaruhi biokimia tubuh, termasuk kadar hormon. Selain itu, paparan terhadap zat kimia berbahaya seperti pestisida, ftalat, dan BPA (Bisphenol-A) yang ditemukan dalam plastik dapat memengaruhi sistem endokrin dan mempercepat pubertas (Santrock, 2019).

4) Faktor Psikologis

Stres emosional dan ketegangan dalam keluarga dapat memengaruhi waktu *menarche*. Remaja yang mengalami stres kronis atau konflik keluarga dapat mengalami *menarche* lebih awal atau lebih lambat, tergantung pada mekanisme adaptasi individu (Sukriani & Audyta, 2020).

3. Konsep Kesiapan *Menarche*

a. Definisi Kesiapan *Menarche*

Kesiapan *menarche* adalah kondisi psikologis, fisik, dan sosial di mana remaja putri memiliki pengetahuan cukup, sikap positif, dan keterampilan praktis dalam menghadapi menstruasi pertama. Tanpa bekal ini, *menarche* dapat menimbulkan stres dan kecemasan (Putri et al., 2024).

Menurut Narsih et al. (2021) dukungan sosial dan ketersediaan informasi yang memadai sangat berpengaruh terhadap

kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Remaja yang mendapatkan edukasi langsung dari orang tua atau teman dekat mengalami peningkatan kesiapan secara signifikan.

Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa melalui metode edukasi sebaya (*peer group*), kesiapan remaja basi menjadi naik secara signifikan, termasuk kesiapan mental dan pengetahuan mereka dalam menyambut *menarche*.

Faktor-faktor Kesiapan *Menarche*:

1) Faktor Internal

a) Pengetahuan dan sikap

Pengetahuan yang memadai tentang menstruasi dan sikap positif terhadap perubahan fisiologis terkait *menarche* sangat berpengaruh terhadap kesiapan. Losoiyo et al. (2025) menemukan hubungan positif antara pengetahuan dan kesiapan *menarche* remaja dengan pengetahuan baik lebih siap secara emosional dan praktis.

b) Kematangan Emosional

Kesiapan emosi mencakup kemampuan mengelola perasaan cemas, malu, atau takut yang mungkin muncul saat *menarche* terjadi.

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Keluarga

Dukungan emosional dan informasi dari orang tua terutama ibu terbukti berperan signifikan. Putri et al. (2024)

menjelaskan adanya korelasi positif antara persepsi peran orang tua dengan kesiapan *menarche*.

b) Lingkungan Sekolah

Sekolah yang menyediakan edukasi kesehatan reproduksi dan fasilitas kebersihan yang layak mendukung kesiapan remaja putri.

c) Teman Sebaya

Diskusi dan berbagi pengalaman antar teman sebaya memberi dukungan emosional dan rasa aman.

d) Sumber Informasi

Kualitas dan akurasi informasi dari media massa, buku, guru, dan tenaga kesehatan mempengaruhi pemahaman dan kesiapan remaja.

b. Faktor-Faktor Khusus Kesiapan Menghadapi *Menarche*

1) Usia

Semakin tinggi usia biologis, semakin besar kemungkinan seorang remaja siap menghadapi *menarche*. Namun, tanpa dukungan edukatif, usia saja tidak cukup menjamin kesiapan.

2) Sumber Informasi

Akses terhadap informasi yang akurat dari guru, tenaga kesehatan, media, dan teman meningkatkan kesiapan remaja. Narsih et al. (2021) menemukan bahwa ketersediaan informasi tersebut sangat berpengaruh terhadap kesiapan *menarche*.

3) Lingkungan Sekolah

Sekolah berperan penting melalui program kesehatan reproduksi, seperti UKS, kelas tambahan, atau sesi khusus dengan petugas kesehatan, untuk membekali remaja menghadapi *menarche* secara sehat dan bermartabat.

4. Konsep Psikoedukasi

a. Definisi Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan intervensi psikologis yang dirancang untuk memberikan informasi, keterampilan, dan dukungan emosional guna meningkatkan pemahaman individu mengenai kondisi psikologis, kesehatan mental, maupun perubahan perkembangan yang mereka alami. Psikoedukasi biasanya digunakan dalam konteks klinis, pendidikan, dan komunitas untuk membantu individu atau kelompok memahami kondisi psikologis dan mengembangkan keterampilan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi (Hasanah et al., 2025).

Menurut Wahyuni & Fitri (2021) psikoedukasi mencakup proses pemberian pengetahuan yang sistematis dan terstruktur mengenai isu psikologis tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, perubahan sikap, serta keterampilan praktis dalam menghadapi suatu permasalahan. Dalam konteks remaja, psikoedukasi berperan penting dalam memberikan informasi yang tepat dan ilmiah mengenai perubahan fisiologis dan emosional selama masa pubertas, termasuk *menarche*.

1) Tujuan Psikoedukasi

Tujuan utama dari psikoedukasi adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu terhadap kondisi yang sedang dihadapi, baik dalam bentuk gangguan psikologis maupun perubahan perkembangan. Selain itu, psikoedukasi bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dalam menghadapi stres, membangun strategi koping yang sehat, serta mendorong perubahan perilaku yang adaptif. Idris et al. (2023) menjelaskan bahwa psikoedukasi yang diberikan secara konsisten dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan menurunkan risiko gangguan psikologis.

2) Prinsip-Prinsip Psikoedukasi

Prinsip-prinsip dasar psikoedukasi meliputi: (1) pemberian informasi yang akurat dan berbasis bukti ilmiah (evidence-based); (2) pendekatan yang partisipatif dan melibatkan individu secara aktif; (3) penggunaan metode yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan peserta; dan (4) pemberdayaan individu untuk mengambil keputusan dan mengatasi permasalahan secara mandiri. Prinsip ini penting diterapkan dalam proses psikoedukasi kepada remaja agar materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterapkan dengan efektif (Hasanah et al., 2025).

b. Komponen Psikoedukasi

Psikoedukasi terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan yang diinginkan:

1) Pemberian Informasi

Informasi yang diberikan mencakup pengetahuan dasar mengenai kondisi psikologis atau isu yang sedang dihadapi, seperti menstruasi, pubertas, stres, dan kecemasan. Informasi ini harus disampaikan dengan bahasa yang sederhana, jelas, dan sesuai dengan tingkat perkembangan peserta. Irwanti & Haq (2023) menekankan pentingnya informasi yang akurat dan relevan untuk membentuk pemahaman yang benar.

Penyampaian informasi harus akurat dan relevan untuk membantu membentuk pemahaman yang benar (Lismayani, 2023). Hal ini sangat penting terkait *menarche* karena pengalaman pertama kali ini dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya sendiri, serta bagaimana mereka merespon perubahan biologis yang berlangsung. Informasi yang tepat misalnya mengenai apa itu *menarche*, kapan biasanya terjadi, apa yang dirasakan secara fisik maupun emosional, serta bagaimana cara menjaga kesehatan selama menstruasi akan membantu mengurangi rasa cemas dan stigma yang mungkin dirasakan oleh remaja putri (Lismayani, 2023).

2) Pelatihan Keterampilan

Pelatihan ini bertujuan untuk membekali individu dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang mereka alami. Keterampilan ini dapat berupa keterampilan komunikasi, pengelolaan stres, pemecahan masalah, dan keterampilan sosial lainnya. Wahyuni & Fitri (2021) menyatakan bahwa pelatihan keterampilan menjadi aspek penting dalam meningkatkan kemampuan coping remaja.

Selain keterampilan komunikasi, pengelolaan stres, dan pemecahan masalah, pelatihan keterampilan bagi remaja juga perlu memasukkan pendidikan dan praktik terkait kebersihan menstruasi terutama pemakaian pembalut yang benar sebagai bagian dari keterampilan hidup sehari-hari (Manoppo, 2022). Hal ini penting karena menstruasi adalah bagian alami dari kehidupan remaja putri yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan spesifik untuk menjaga kesehatan fisik dan emosional selama masa haid (Manoppo, 2022).

Pemakaian pembalut yang tepat termasuk mengganti pembalut secara berkala dan menjaga kebersihan area genital merupakan praktik penting yang berpengaruh pada kesehatan reproduksi (Manoppo, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa perilaku pemakaian pembalut yang tidak sesuai, misalnya pembalut yang terlalu lama digunakan, dapat berhubungan

dengan keluhan pruritus vulvae (*gatal di area vulva*) pada remaja putri, karena meningkatnya risiko iritasi dan gangguan kulit akibat kelembapan yang berkepanjangan (Manoppo, 2022).

3) Dukungan Emosional

Dukungan emosional diberikan melalui validasi perasaan, empati, dan keterlibatan aktif dalam mendengarkan keluhan atau kekhawatiran peserta. Psikoedukasi yang efektif menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana peserta merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaannya (Idris et al., 2023).

Dukungan emosional dimulai dengan validasi perasaan, yaitu mengakui dan menerima berbagai emosi yang muncul, seperti takut, cemas, atau malu. Misalnya, ketika seorang remaja merasa takut karena melihat darah pada pakaian, orang tua atau pendamping dapat menenangkan dengan mengatakan bahwa perasaan tersebut wajar dan merupakan bagian dari proses tubuh yang normal. Validasi seperti ini membuat remaja merasa dirangkul secara emosional dan mengurangi rasa malu atau panik (Manoppo et al., 2022).

Selanjutnya, empati aktif menjadi kunci dalam membangun kepercayaan. Pendamping menunjukkan bahwa mereka memahami perasaan remaja tanpa menghakimi.

Contohnya, mengatakan, “Aku mengerti kamu merasa gugup, banyak hal baru terjadi pada tubuhmu,” dapat membantu remaja merasa dimengerti dan diterima. Pendekatan ini mendorong keterbukaan, sehingga remaja lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka dan menerima perubahan tubuh yang sedang terjadi (Manoppo et al., 2022).

Dukungan emosional juga mencakup pendampingan praktis, yaitu membimbing remaja dalam aspek nyata terkait menarche. Ini termasuk cara menggunakan pembalut, mengganti pembalut secara rutin, menjaga kebersihan tubuh, dan mengenali tanda-tanda awal menstruasi. Pendampingan semacam ini tidak hanya mengurangi rasa cemas, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan hidup yang penting (Manoppo et al., 2022).

Selain itu, menyediakan waktu untuk mendengarkan tanpa menghakimi sangat membantu remaja mengekspresikan kecemasan atau pertanyaan mereka. Misalnya, duduk bersama remaja dan bertanya, “Bagaimana perasaanmu sekarang?” sambil memberi kesempatan untuk bercerita, menciptakan lingkungan aman dan nyaman. Dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya yang sudah berpengalaman juga memperkuat rasa aman remaja, menunjukkan bahwa mereka tidak menghadapi perubahan ini sendirian (Manoppo et al., 2022).

Terakhir, penyampaian informasi dan edukasi secara lembut melengkapi dukungan emosional. Memberikan penjelasan tentang menarche, siklus menstruasi, perubahan fisik dan emosional, serta tips menjaga kebersihan diri, membantu remaja memahami pengalaman mereka. Psikoedukasi yang efektif dapat menurunkan rasa cemas, membangun sikap positif terhadap menstruasi, dan meningkatkan kesiapan remaja menghadapi menstruasi berikutnya (Manoppo et al., 2022).

Dengan kombinasi validasi perasaan, empati, pendampingan praktis, mendengarkan secara aktif, dukungan sosial, dan edukasi, remaja putri dapat menghadapi menarche sebagai pengalaman yang aman, nyaman, dan positif, sekaligus belajar mengelola emosi dan menjaga kesehatan diri selama masa pubertas (Manoppo et al., 2022).

4) Pemecahan Masalah

Komponen ini mendorong peserta untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan mencari solusi yang tepat secara mandiri atau bersama fasilitator. Irwanti & Haq (2023) menyebutkan bahwa kemampuan memecahkan masalah membantu individu untuk mengembangkan rasa kontrol dan percaya diri dalam menghadapi tantangan psikologis.

Dengan kemampuan pemecahan masalah, remaja dapat mengidentifikasi potensi kesulitan yang mungkin muncul saat menghadapi menarche, seperti ketidakpastian mengenai

penggunaan pembalut, perubahan fisik yang tiba-tiba, rasa nyeri, atau ketidaknyamanan sosial, kemudian mencari solusi yang sesuai. Misalnya, seorang remaja yang merasa cemas menghadapi menstruasi pertama dapat dilatih untuk menyadari perasaan tersebut, mencari informasi dari orang tua, guru, atau tenaga kesehatan, menyiapkan perlengkapan menstruasi yang diperlukan, serta menggunakan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Lismayani, 2023).

Proses pemecahan masalah ini dapat dibagi menjadi beberapa langkah: pertama, mengidentifikasi masalah, seperti kebingungan atau rasa takut terhadap menarche; kedua, mencari informasi dan alternatif solusi, misalnya belajar tentang cara menjaga kebersihan diri dan cara menggunakan pembalut; ketiga, mengimplementasikan solusi, yaitu menyiapkan perlengkapan menstruasi dan menerapkan tips perawatan diri; dan keempat, merefleksikan hasil, sehingga remaja dapat menilai apakah strategi yang digunakan efektif dan memperbaikinya pada siklus menstruasi berikutnya (Lismayani, 2023).

Melalui pendekatan ini, remaja tidak hanya menjadi lebih siap secara praktis, tetapi juga mengembangkan rasa kontrol dan percaya diri dalam menghadapi perubahan tubuhnya. Kemampuan pemecahan masalah mendorong remaja untuk menyikapi menstruasi pertama dengan sikap positif,

mengurangi kecemasan, dan membuat keputusan yang tepat terkait perawatan diri (Lismayani, 2023).

c. Metode Psikoedukasi

Psikoedukasi dapat dilaksanakan melalui berbagai metode yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.

1) Metode Individual

Metode ini melibatkan interaksi satu-satu antara peserta dan fasilitator, seperti psikolog atau guru BK. Kelebihannya adalah dapat menyesuaikan isi materi dan pendekatan berdasarkan kebutuhan spesifik individu.

2) Metode Kelompok

Metode ini dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok, ceramah, permainan peran (role-play), atau simulasi. Hasni et al. (2024) menyebutkan bahwa metode kelompok lebih efektif dalam membangun rasa kebersamaan, saling belajar, dan mengurangi stigma sosial.

3) Media yang Digunakan

Media yang umum digunakan dalam psikoedukasi mencakup presentasi visual (PowerPoint), leaflet, video edukasi, buku saku, modul pembelajaran, dan media digital interaktif. Penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi (Hasanah et al., 2025).

d. Manfaat Psikoedukasi

Psikoedukasi memberikan berbagai manfaat, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan perkembangan remaja.

1) Peningkatan Pengetahuan

Psikoedukasi membantu peserta memperoleh informasi yang benar dan menyeluruh mengenai isu yang dihadapi. Puspitasari et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti psikoedukasi mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan.

2) Perubahan Sikap

Melalui pemahaman yang benar, peserta dapat mengubah sikap negatif menjadi lebih positif terhadap isu tertentu. Perubahan sikap ini mencerminkan kesiapan individu dalam menghadapi kondisi psikologisnya secara lebih sehat.

3) Pengembangan Koping

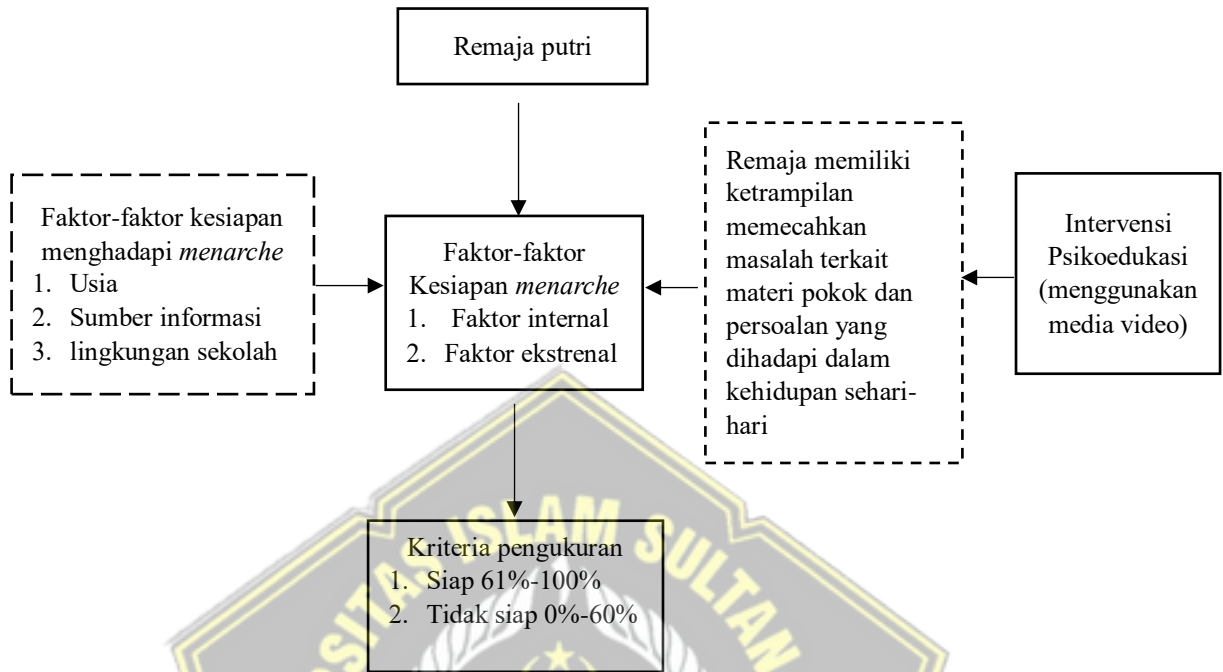
Psikoedukasi memberikan keterampilan dan strategi koping yang berguna untuk menghadapi tekanan dan tantangan psikososial. Irwanti & Haq (2023) menjelaskan bahwa strategi koping yang dikembangkan melalui psikoedukasi terbukti meningkatkan ketahanan emosional dan adaptasi sosial pada remaja.

5. Intervensi Psikoedukasi untuk Kesiapan *Menarche*

Intervensi psikoedukasi untuk kesiapan *menarche* merupakan suatu pendekatan sistematis yang bertujuan untuk memberikan

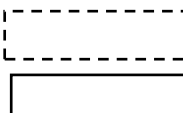
pemahaman, keterampilan, dan kesiapan psikologis kepada remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Psikoedukasi juga bertujuan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan remaja dalam mengelola perubahan yang terjadi selama menstruasi (Agustiani et al., 2022). Tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk mempersiapkan remaja secara komprehensif dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap peristiwa biologis yang signifikan tersebut. Secara kognitif, materi menyajikan informasi mendalam mengenai fisiologi siklus menstruasi, karakteristik *menarche*, dan mekanisme nyeri menstruasi sehingga remaja putri dapat membentuk representasi penyakit (*illness representation*) yang akurat. Komponen afektif berfokus pada identifikasi dan pengelolaan kecemasan melalui diskusi terarah dan pemberian kesempatan bagi remaja putri untuk mengungkapkan pengalaman emosional terkait menstruasi. Sementara itu, komponen psikomotorik meliputi pelatihan teknik relaksasi otot progresif, simulasi manajemen nyeri yang telah terbukti menurunkan tingkat distress selama menstruasi (Asgari et al., 2020).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
(Mughtar et al., 2023), Sari (2021), (Arikunto,2013).

Keterangan :



: Diteliti

: Tidak diteliti

C. Hipotesis

Menurut Zaki & Saiman (2021) hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang masih perlu diuji kebenarannya:

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche*.

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche*.



C. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Adiputra et al., 2021).

Desain penelitian adalah sesuatu yang viral dalam penelitian yang memungkinkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi validitas suatu hasil. Desain penelitian merupakan suatu petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Sugiyono, 2015). Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Sugiyono, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen design* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu suatu kelompok sebelum dilakukan perlakuan tertentu diberi *pre-test* kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan *post-test* (Sugiyono, 2015).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa kelas 4 dan kelas 5 di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang pada periode Juli tahun 2025 dengan total siswi sebanyak 45 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2015). Adapun sampel dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 4, 5 di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang dengan jumlah siswi 45 orang. Responden penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman saat menentukan kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- 1) Remaja putri yang belum mengalami *menarche*
- 2) Remaja putri yang bersedia menjadi responden
- 3) Remaja putri yang belum mendapatkan informasi tentang *menarche*

b. Kriteria Ekslusi

Kriteria inklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab, antara lain :

- 1) Remaja putri yang sakit saat penelitian
- 2) Remaja putri yang tidak masuk saat penelitian

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*.

Menurut Sugiyono (2020) total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Didalam penelitian ini remaja putri kelas 4, 5 di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang dengan jumlah siswi 45 orang.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan di bulan September 2025

F. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor	Skala Data
Psikoedukasi	Tindakan pembelajaran edukatif dan konseling yang diberikan kepada remaja putri sebelum <i>menarche</i> untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama mereka	Intervensi psikoedukasi	SAP frekuensi : 2x pertemuan (1 pertemuan untuk pengisian pretest dan pemaparan materi kemudian pertemuan kedua untuk pengisian posttest) Durasi : 60 menit metode : video	-	-
Kesiapan <i>Menarche</i> pada remaja putri	Kemampuan atau kesediaan seseorang dalam menerima perubahan dan perkembangan biologis khususnya <i>menarche</i>	Kesiapan menghadapi <i>menarche</i> 1. Keinginan untuk berdiskusi dengan ibu tentang menstruasi 2. Menerima dan siap menghadapi menstruasi pertama 3. Rasa takut dan bingung dalam menghadapi menstruasi pertama 4. Persepsi negatif (tabu, merepotkan, kotor) dan positif (tanda kedewasaan) 5. Antisipasi sebelum menstruasi (gizi, aktivitas) 6. Pemahaman tentang gejala fisik dan emosional saat	<i>Kuesioner</i> kesiapan remaja putri menghadapi <i>menarche</i>	1. Sangat Tidak Siap = 0-2 2. Tidak Siap = 3-5 3. Siap = 6-8 4. Sangat Siap = 9-10	ordinal

G. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Alat ukur instrument pada pengumpulan data oleh peneliti yaitu kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Kuniawati 2021 dengan judul “Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar Negeri 6 Gianyar”. Kuesioner merupakan suatu teknik dalam pengumpulan informasi yang dapat menganalisis, mempelajari sikap dan karakteristik seseorang. Instrumen penelitian ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai untuk mengukur tingkat kesiapan. Alat ukur ini sendiri terdiri dari 10 subpernyataan dengan skor jawaban Ya dan Tidak. Didalam instrumen ini terdiri dari 6 subpernyataan Keinginan untuk berdiskusi dengan ibu tentang menstruasi = 1 pernyataan, Menerima dan siap menghadapi menstruasi pertama = 2 pernyataan, Rasa takut dan bingung dalam menghadapi menstruasi pertama = 2 pernyataan, Persepsi negatif (tabu, merepotkan, kotor) dan positif (tanda kedewasaan) = 4 pernyataan, Antisipasi sebelum menstruasi (gizi, aktivitas) = 1 pernyataan, Pemahaman tentang gejala fisik dan emosional saat menstruasi = 1 pernyataan. Total skor dalam penelitian ini yaitu 0-2 = Sangat Tidak Siap, 3-5 = Tidak Siap, 6-8 = Siap, 9-10 = Sangat Siap.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Penelitian

Indikator	Nomor Pernyataan	Bentuk Pernyataan
Keinginan untuk berdiskusi dengan ibu tentang menstruasi	1	<i>Favorable</i>
Menerima dan siap menghadapi menstruasi pertama	2	<i>Favorable</i>
Rasa takut dan bingung dalam menghadapi menstruasi pertama	3,4	<i>Unfavorable</i>
persepsi negatif (tabu, merepotkan, kotor) dan positif (tanda kedewasaan)	5,6,7,10	<i>Unfavorable = 5,7,10</i> <i>Favorable = 6</i>
Antisipasi sebelum menstruasi (gizi, aktivitas)	8	<i>Favorable</i>
Pemahaman tentang gejala fisik dan emosional saat menstruasi	9	<i>Favorable</i>

a Uji validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam literatur yang lain disebutkan bahwa validitas dari suatu perangkat tes dapat diartikan kemampuan suatu tes untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sanaky et al. 2021).

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali pada kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* karena sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Pada kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* untuk mengukur tingkat kesiapan pada remaja putri yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2021) hasil pengujian menunjukkan valid. Kuesioner yang dinyatakan valid bila tidak ada soal yang memiliki nilai “corrected item-total correlation” bertanda negatif dan

lebih besar dari 0.05 (> 0.05) dan dinyatakan reliabilitas baik bila nilai Cronbach's Alpha > 0.60 (Kautsar, et al., 2015). Sehingga pada bagian corrected item-total correlation memiliki nilai positif dari seluruh item dan lebih besar dari syarat 0,05 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid.

b Uji reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata reliability yang mempunyai asal kata rely dan ability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Reliabilitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulang dua kali atau lebih. Instrumen dikatakan reliabel saat dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya (Sanaky et al., 2021).

Pada kuesioner kesiapan menghadapi *menarche* yang dilakukan oleh Ni Putu Kuniawati 2021 uji reliabilitas menunjukkan dapat tampak bahwa nilai Cronbach's Alpha > 0.898 yang artinya kuesioner tersebut terbukti reliabel atau dapat diandalkan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kuesioner kesiapan menghadapi *mernarche* adalah valid (validity) dan dapat diandalkan (reliability) untuk mengukur kesiapan.

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi yang valid dan komprehensif terkait pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan *menarche* pada remaja putri. Alur pengumpulan data yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

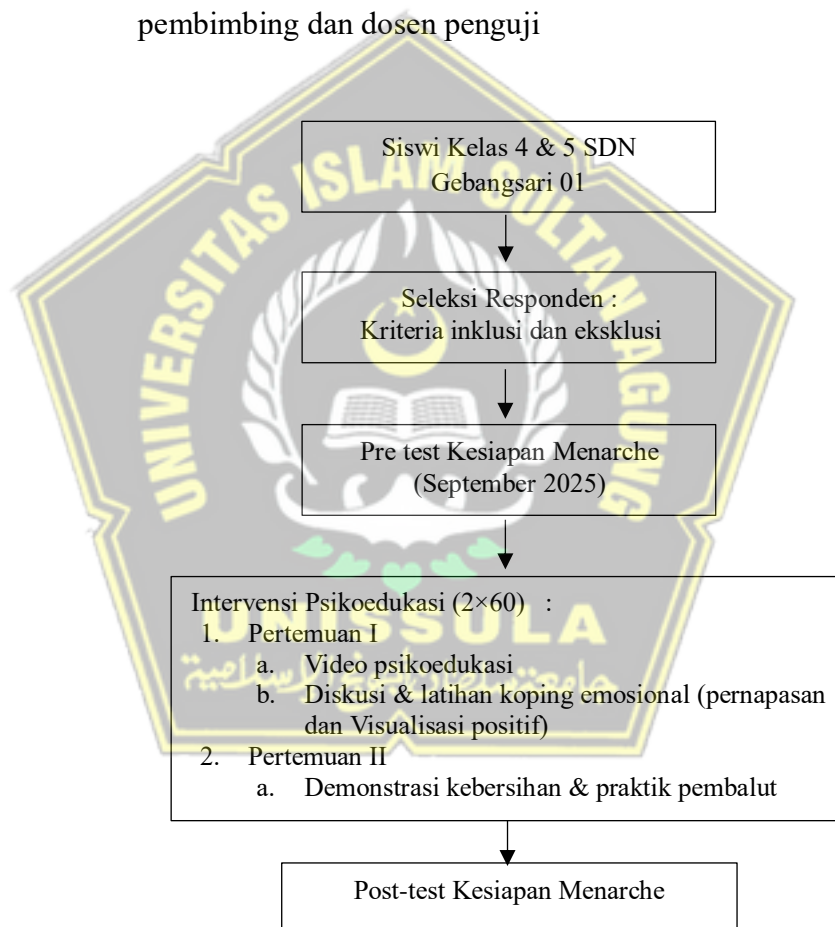
a. Tahap Persiapan

- 1) Peneliti mempersiapkan untuk melakukan survey pendahuluan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
- 2) Melakukan perizinan untuk melakukan penelitian di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang
- 3) Peneliti melakukan studi pendahuluan di SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang dengan mewawancarai 10 orang siswa kelas 4, 5.
- 4) Peneliti mengajukan permohonan surat pengantar izin ethical clearance ke Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 5) Selanjutnya pengujian etik penelitian pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 6) Melakukan proposal penelitian dan melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing terkait dengan proposal penelitian.

- 7) Melakukan ujian proposal dan melakukan revisi proposal penelitian
 - 8) Setelah surat izin penelitian didapatkan peneliti kemudian melakukan kordinasi dengan guru kelas 4, 5 SD Negeri Gebangsari 01 Desa Gebangsari Kecamatan Genuk Kota Semarang terkait waktu pelaksanaan penelitian yang rencananya dilakukan saat ekstrakurikuler berlangsung atau kegiatan non-akademik berlangsung.
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Seluruh siswi kelas IV dan V dikumpulkan bersama dalam satu ruang kelas SD Negeri Gebangsari 01, Desa Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, agar pelaksanaan instrumen dan intervensi berlangsung seragam.
 - 2) Peneliti dibantu satu asisten penelitian untuk memfasilitasi penyampaian materi, dan pendampingan teknis selama pengisian instrumen dan sesi psikoedukasi.
 - 3) Setelah pengumpulan, peneliti dan asisten meminta izin resmi kepada guru kelas 4 dan 5 untuk memulai kegiatan.
 - 4) Dilakukan seleksi awal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden yang memenuhi kriteria kemudian diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dan prosedur penelitian.
 - 5) Peneliti membagikan *informed consent* dan kuesioner kepada seluruh responden penelitian

- 6) Peneliti menjelaskan prosedur dan tujuan penelitian yang dilakukan
 - 7) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden, dimulai dari pengisian identitas hingga ke pengisian pernyataan pada kuesioner serta membantu responden yang kesulitan mengisi kuesioner.
 - 8) Peneliti mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner dan memberi kesempatan responden untuk bertanya apabila ada pernyataan yang tidak bisa dipahami
 - 9) Pelaksanaan intervensi psikoedukasi yang dilaksanakan di kelas kepada seluruh responden penelitian
 - 10) Peneliti mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner setelah mengisi kuesioner kesiapan *menarche* yang sama setelah dilaksanakannya intervensi psikoedukasi.
 - 11) Memberikan kesempatan bertanya untuk bertanya setelah rangkaian pelaksanaan kegiatan dilakukan
 - 12) Penutup dan ucapan terima kasih
- c. Tahap Terminasi
- 1) Melakukan analisa data setelah semua data terkumpul dan melakukan penyuntingan kembali data data yang sudah terkumpul (*editing*)
 - 2) Melakukan pengubahan data dari bentuk kalimat atau huruf menjadi angka (*coding*)
 - 3) Mengolah data menggunakan SPSS (*entry data*)

- 4) Memasukkan data atau jawaban yang dikelompokkan agar lebih ringkas (*tabulating*) dan melakukan pengecekan kembali semua data (*cleaning*)
- 5) Menyusun laporan hasil penelitian
- 6) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
- 7) Mempertanggung jawabkan hasil penelitian di depan dosen pembimbing dan dosen penguji



Gambar 3.2 Alur Pelaksanaan Intervensi Psikoedukasi

H. Rencana Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kesiapan pada remaja putri dengan intervensi psikoedukasi menggunakan presentase. Setelah data diperoleh maka dilakukan perhitungan presentase dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase subjek

F : Jumlah sampel sesuai karakteristik

N : Jumlah Sampel total.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan positif yang signifikan antara intervensi psikoedukasi terhadap tingkat kesiapan *menarche* pada remaja putri. Data yang digunakan untuk mencari pengaruh sebuah data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dikarekana untuk menguji apakah ada pengaruh antara dua variabel. Apabila data berdistribusi tidak normal maka uji yang akan digunakan adalah *Uji Statistic Wiloxon Signed Rank Test*. Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai P-Value (<0,05) maka terdapat pengaruh antara intervensi psikoedukasi terhadap tingkat kesiapan *menarche* pada remaja putri.

I. Etika Penelitian

Terdapat empat dasar prinsip etika penelitian yaitu :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)
Selama pengumpulan data subjek diberikan penjelasan, telah mendapatkan persetujuan tertulis (*informed consent*), dan pengambilan data tidak mengganggu aktivitas subjek.
2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek riset
Identitas subjek harus dirahasiakan selama penelitian dan publikasi, analisis data dengan simbol atau kode untuk menggantikan identitas subjek penelitian.
3. Keadilan dan inklusivitas
Setiap subjek mendapat perlakuan yang sama dan keikutsertaan subjek dalam penelitian harus dipertahankan.
4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian
Hal ini dilakukan semata-mata untuk menyelesaikan masalah obyek penelitian. Peneliti dapat menghindari masalah etika dengan :
 - a. Mendiskusikan desain penelitian dengan orang-orang yang memahami penelitian sebagai upaya pengembangan teori
 - b. Hindari plagiarisme saat menulis ulasan literatur dan sumber pustaka
 - c. Mendapatkan persetujuan dari komite etika untuk persetujuan etika (*ethical clearance*)
 - d. Menghormati subyek penelitian dan tidak membeda-bedakan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Gebangsari 01. Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian *Quasi Experimental With Pretest PostTest Group Design*. Jumlah populasi seluruh siswa kelas 4 dan kelas 5 di SD Negeri Gebangsari 01 dengan jumlah populasi didapatkan sebanyak 45 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Hasil penelitian ini berupa hasil analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat memaparkan data demografi usia, pendidikan orangtua, pendapatan orangtua dan variabel penelitian. Hasil analisa bivariat menguji pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01 dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

B. Karakteristik Sampel

Karakteristik responden bertujuan untuk dapat mendeskripsikan responden yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini yang diteliti meliputi usia, pendidikan orangtua, pendapatan orangtua dan variabel penelitian.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Orangtua dan Pendapatan Orangtua Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Orangtua dan Pendapatan Orangtua Responden Tahun 2025 (n=45) Tahun 2025

Variabel	Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	10 Tahun	15	33.3%
	11 Tahun	16	35.6%
	12 Tahun	14	31.1%
Pendidikan Orangtua	SD	12	26.7%
	SMP	20	44.4%
	SMA	8	17.8%
	Sarjana	5	11.1%
Pendapatan Orangtua	<500rb	5	11.1%
	500rb – 1jt	13	28.9%
	1jt-2jt	14	31.1%
	>2jt	13	28.9%
Jumlah		45	100%

Tabel 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi usia paling banyak usia 11 tahun sebanyak 16 responden (35.6%), Pendidikan orangtua paling banyak SMP sebanyak 20 responden (44.4%), Pendapatan orangtua paling banyak 1jt-2jt sebanyak 14 responden (31.1%).

2. Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche Tahun 2025 (n=45)

	Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Pretest	Sangat tidak siap	12	26.7%
	Tidak siap	15	33.3%
	Siap	18	40.0%
	Sangat siap	0	0%
Posttest	Sangat tidak siap	0	0%
	Tidak siap	12	26.7%
	Siap	23	51.1%
	Sangat siap	10	22.25%
Jumlah		45	100%

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi frekuensi kesiapan menarache pretest paling banyak kategori siap sebanyak 18 responden (40.0%) sedangkan posttest paling banyak kategori siap sebanyak 23 responden (51.1%).

C. Analisa Bivariat

Pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarache pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

1. Uji Wilcoxon

Tabel 4.3 Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarache pada Remaja Putri Tahun 2025 (n=45)

	Mean	Mean Difference	N	Median	Std Deviation	Minimum-Maksimum	Nilai p
PreTest	4.38	2.18	45	4	2.434	0-8	0.000
PostTest	6.56		45	6	2.073	3-10	

Tabel 4.3 menunjukan uji wilcoxon pada kesiapan menarache didapatkan hasil Nilai $p = 0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesiapan menarache sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarache pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini, peneliti menjelaskan hasil penelitian tentang Pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Usia

Hasil penelitian distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas siswi berusia 11 tahun sebanyak 16 responden diikuti oleh siswi berusia 10 tahun sebanyak 15 responden dan siswi berusia 12 tahun sebanyak 14 responden. Rentang usia 10-12 tahun merupakan periode penting dalam perkembangan remaja awal, khususnya terkait kesiapan menghadapi menarche sebagai tanda awal pubertas pada remaja putri.

Masa praremaja merupakan fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa pada usia 10-12 tahun, dimana terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial seperti pertumbuhan fisik dan organ reproduksi, perkembangan kognitif dan emosi, serta interaksi sosial. Periode ini menjadi waktu yang tepat untuk memberikan intervensi psikoedukasi karena anak berada dalam fase perkembangan yang memungkinkan mereka menerima dan memproses informasi baru dengan lebih baik. Menurut penelitian, untuk perempuan, siklus

menstruasi menjadi teratur dengan menarche biasanya terjadi sekitar usia 12-13 tahun. Hal ini memperkuat pentingnya pemberian edukasi pada usia 10-12 tahun, yaitu sebelum usia rata-rata terjadinya menarche, sehingga remaja putri memiliki waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri secara fisik, psikologis, dan pengetahuan (Atiqah et al., 2024).

Masa pubertas pada anak perempuan biasanya dimulai pada usia 10–12 tahun, ditandai dengan pertumbuhan payudara, peningkatan lemak tubuh, serta munculnya rambut halus di daerah tertentu. Sejalan dengan itu, Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12–13 tahun, dengan variasi antar daerah. Oleh karena itu, kelompok usia 10–12 tahun merupakan periode penting untuk memberikan psikoedukasi tentang kesiapan menarche, agar remaja tidak mengalami kecemasan atau ketidaksiapan ketika menstruasi pertama terjadi (Gultom & Sari, 2022).

Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap awal 10-13 tahun, pertengahan 14-16 tahun dan akhir 17-21 tahun, dimana setiap tahap memiliki karakteristik unik terkait perkembangan kognitif, emosi, moralitas, dan sosial yang memengaruhi pembentukan identitas diri. Responden dalam penelitian ini berada pada tahap remaja awal yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam berbagai aspek perkembangan. Perubahan psikologis dan perilaku remaja pada usia menarche cenderung dipengaruhi oleh orang sekitarnya, dimana remaja mulai mengerti tentang gengsi, penampilan dan daya tarik seksual.

Kondisi psikologis yang labil ini menjadikan periode usia 10-12 tahun sebagai waktu kritis untuk memberikan dukungan dan edukasi yang memadai tentang perubahan yang akan mereka alami (Suryana, 2022).

Masa remaja adalah masa-masa transisi yang rentan terhadap segala kondisi, baik psikologis, ataupun psikososial dan masa pertumbuhan. Kerentanan ini mengharuskan adanya persiapan yang matang melalui intervensi psikoedukasi yang terstruktur dan komprehensif. Dari perspektif perkembangan kognitif, responden usia 10–11 tahun sedang bertransisi. Pada usia 12 tahun, kemampuan penalaran abstrak mulai lebih matang sehingga pemberian rasional biologis dan diskusi norma budaya lebih mudah dipahami. Pola ini selaras dengan temuan studi nasional yang menyoroti bahwa kesiapan menarche berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan dukungan lingkungan terutama ibu, yang umumnya meningkat seiring bertambahnya usia dan paparan informasi (Suryana et al., 2022).

Anak usia 10 tahun baru memasuki awal masa pubertas, dengan kemampuan berpikir konkret dan mulai menunjukkan rasa ingin tahu terhadap perubahan tubuh. Menurut Piaget dalam Santrock, anak usia 10 tahun berada pada tahap operasional konkret, sehingga memerlukan pembelajaran yang konkret, visual, dan interaktif. Materi psikoedukasi yang disampaikan melalui gambar, video, atau permainan edukatif akan lebih mudah dipahami dan membentuk kesiapan secara bertahap (Ferdian et al., 2023).

Pada usia 11 tahun sebagian besar anak perempuan sudah mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas, seperti perubahan bentuk tubuh dan fluktuasi emosi. Hal ini menyebabkan peningkatan kebutuhan akan informasi dan bimbingan tentang menstruasi. Menurut Notoatmodjo, usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan dan kesiapan seseorang dalam menerima informasi kesehatan. Dengan demikian, psikoedukasi yang diberikan pada usia 11 tahun akan lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan karena anak sudah mulai memiliki kemampuan berpikir reflektif (Arfah, 2023).

Usia 12 tahun merupakan fase di mana sebagian besar anak perempuan telah mengalami menarche atau sangat dekat dengan kejadian tersebut. Pada tahap ini, intervensi psikoedukasi berfungsi memperkuat pemahaman, membentuk sikap positif, serta mengurangi kecemasan yang mungkin muncul. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, anak usia 12 tahun berada pada tahap di mana dukungan lingkungan dan pengalaman positif dalam belajar akan menumbuhkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi perubahan biologis seperti menstruasi (Syafwan & Afnuhazi, 2022).

Penelitian Prastiwi (2024) dalam *Journal of TSCSI* menunjukkan adanya perbedaan kesiapan menghadapi menarche pada anak sekolah dasar sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini memperkuat pentingnya timing pemberian edukasi pada rentang usia yang tepat untuk memaksimalkan kesiapan psikologis dan pengetahuan remaja putri (Prastiwi, 2024).

Hasil penelitian Nurmawati (2019) dalam Jurnal Kesehatan menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang menstruasi, maka semakin siap siswi dalam menghadapi menarche. Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas 6 SD yang rata-rata berusia 11-12 tahun, sejalan dengan distribusi usia responden dalam penelitian ini (Nurmawati, 2019).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa usia merupakan variabel penting yang berpengaruh terhadap kesiapan menarche. Semakin bertambah usia, kemampuan anak dalam memahami informasi dan mengelola emosi meningkat, sehingga efektivitas psikoedukasi juga lebih optimal. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi pada rentang usia 10–12 tahun sangat tepat untuk diberikan, karena mampu mempersiapkan remaja putri baik secara fisik, psikologis, maupun sosial menghadapi menarche.

2. Pendidikan Orangtua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan orang tua responden terdiri atas SD sebanyak 12 orang, SMP sebanyak 20 orang, SMA sebanyak 8 orang dan Sarjana sebanyak 5 orang. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua responden memiliki tingkat pendidikan menengah pertama SMP. Secara umum, tingkat pendidikan orang tua mencerminkan kemampuan mereka dalam memahami informasi kesehatan, mengasuh anak, dan memberikan pengetahuan dasar yang berkaitan dengan perkembangan pubertas anak

perempuan, termasuk kesiapan menghadapi menarche (Gaytri et al., 2022).

Menurut Notoatmodjo (2014), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku dan kemampuan seseorang dalam menerima serta mengolah informasi kesehatan. Orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses informasi yang lebih baik dan kemampuan komunikasi yang lebih efektif dengan anaknya. Sebaliknya, pendidikan yang rendah dapat membatasi kemampuan dalam memahami pentingnya memberikan edukasi tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi secara benar (Handayani, 2019).

Orang tua dengan tingkat pendidikan dasar hingga menengah pertama umumnya memiliki keterbatasan dalam memahami terminologi medis atau konsep kesehatan reproduksi secara mendalam. Hal ini berdampak pada rendahnya kesiapan anak menghadapi menarche sebelum diberikan psikoedukasi. Sebelum intervensi, anak-anak dari kelompok ini cenderung kurang mengetahui tanda-tanda pubertas, cara menjaga kebersihan saat menstruasi, serta aspek emosional yang menyertainya. Namun, setelah diberikan intervensi psikoedukasi, pengetahuan dan kesiapan menarche anak meningkat signifikan, menunjukkan bahwa psikoedukasi berfungsi sebagai kompensasi terhadap keterbatasan informasi yang diterima di rumah. Ini menunjukkan pentingnya program edukasi sekolah sebagai sumber informasi alternatif bagi anak-anak dengan latar belakang pendidikan orang tua yang rendah (Mariyana & Hamdiyah, 2025).

Orang tua dengan tingkat pendidikan menengah atas hingga sarjana cenderung lebih terbuka terhadap diskusi mengenai topik kesehatan reproduksi dan lebih aktif dalam memberikan informasi kepada anak. Mereka juga lebih mampu menyeleksi sumber informasi yang akurat, baik dari media massa, tenaga kesehatan, maupun internet. Hal ini mendukung terbentuknya kesiapan menarche yang lebih baik sebelum intervensi, karena anak sudah terbiasa mendapatkan arahan dari orang tua di rumah. Namun demikian, intervensi psikoedukasi tetap memberikan dampak positif, karena membantu memperluas pemahaman anak mengenai aspek psikologis dan sosial dari menarche, bukan hanya aspek biologisnya (Amalia et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan teori Green (1980) dalam model *Precede-Proceed*, yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan individu. Dalam konteks ini, pendidikan orang tua memengaruhi sejauh mana mereka mampu membimbing anak untuk siap menghadapi perubahan pubertas, termasuk menarche (Nainar et al., 2023).

Penelitian oleh Astuti (2021) di SDN Sukoharjo menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan orang tua dengan kesiapan menarche ($p < 0,05$). Anak dengan orang tua berpendidikan tinggi memiliki kesiapan lebih baik, baik dari aspek pengetahuan maupun sikap. Penelitian lain oleh Rahmawati (2020) di

Sleman, Yogyakarta menemukan bahwa pendidikan ibu berhubungan erat dengan tingkat pengetahuan anak tentang menstruasi. Ibu yang berpendidikan SMA ke atas lebih aktif memberikan informasi mengenai tanda-tanda pubertas dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi (Riyani et al., 2019).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendidikan orang tua merupakan faktor penting yang memengaruhi kesiapan anak menghadapi menarche. Anak yang memiliki orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki kesiapan lebih baik karena mendapatkan bimbingan dan informasi lebih memadai di rumah. Namun, melalui intervensi psikoedukasi di sekolah, anak-anak dari orang tua dengan pendidikan rendah pun dapat mencapai tingkat kesiapan yang setara.

3. Pendapatan Orangtua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapatan orang tua responden terdiri atas < 500 ribu sebanyak 5 responden, 500 ribu – 1 juta sebanyak 13 responden, 1 juta – 2 juta sebanyak 14 responden dan > 2 juta sebanyak 13 responden. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga responden memiliki pendapatan pada kategori menengah ke bawah, yang menggambarkan kondisi sosial ekonomi masyarakat sekitar sekolah. Faktor ekonomi keluarga memiliki peranan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang dan kesiapan anak menghadapi perubahan biologis, termasuk menarche.

Tingkat pendapatan merupakan salah satu determinan sosial yang memengaruhi perilaku dan derajat kesehatan individu. Keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap sumber informasi, fasilitas pendidikan, serta kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak, termasuk gizi, pakaian, dan kebersihan pribadi. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah umumnya lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan pokok, sehingga perhatian terhadap edukasi kesehatan reproduksi anak sering kali belum menjadi prioritas (Kholifah, 2024).

Responden dari keluarga berpendapatan rendah umumnya memiliki keterbatasan dalam memperoleh informasi dan fasilitas pendukung pendidikan, termasuk edukasi kesehatan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan kesiapan anak menghadapi menarche. Sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi, kelompok ini cenderung memiliki skor kesiapan lebih rendah, karena kurangnya informasi dari orang tua dan terbatasnya akses terhadap media pembelajaran tentang menstruasi (Sulastri et al., 2023).

Responden dari kelompok menengah dan menengah atas memiliki tingkat kesiapan menarche yang lebih baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi ekonomi yang memungkinkan orang tua menyediakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, seperti buku, akses internet, serta waktu komunikasi yang lebih berkualitas dengan anak. Selain itu, orang tua dengan pendapatan cukup juga cenderung

memiliki perhatian terhadap pendidikan anak, termasuk dalam hal kesehatan reproduksi (Nurrahmaton, 2023).

Status ekonomi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian menarche pada remaja. Penelitian Hartatik (2021) yang menganalisis hubungan status gizi, status ekonomi dan akses media informasi dengan status menarche pada remaja di SMPN 8 OKU menemukan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi menarche termasuk status ekonomi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi ekonomi keluarga memiliki peran dalam perkembangan reproduksi remaja putri, termasuk kesiapan mereka menghadapi menarche (Prastiwi, 2024).

Penelitian literatur yang dilakukan Fadhilah (2021) menemukan bahwa dari pengumpulan artikel penelitian, 4 artikel menemukan kondisi sosial ekonomi mempengaruhi pubertas awal, dimana pendapatan orang tua yang tinggi dapat mempengaruhi pergaulan dan gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi tidak hanya berpengaruh langsung terhadap status gizi dan perkembangan fisik, tetapi juga secara tidak langsung mempengaruhi akses informasi dan gaya hidup yang dapat memengaruhi kesiapan menghadapi menarche (Nainar et al., 2023).

Pendapatan keluarga memiliki korelasi yang signifikan dengan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi. Keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi umumnya memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai media informasi, baik melalui internet, buku, majalah

kesehatan, maupun konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi berkualitas tentang kesehatan reproduksi. Keluarga dengan pendapatan rendah seringkali menghadapi tekanan ekonomi yang menyebabkan orang tua harus bekerja lebih keras dan memiliki waktu yang terbatas untuk berinteraksi dengan anak. Kondisi ini dapat mengurangi kesempatan orang tua untuk memberikan edukasi dan dukungan emosional yang dibutuhkan anak dalam menghadapi menarche (Amalia et al., 2024).

Penelitian Hidayah (2021) yang dipublikasikan dalam Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo menemukan bahwa dukungan sosial dan ketersediaan informasi mempengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. Ketersediaan informasi ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan ekonomi keluarga dalam menyediakan akses terhadap berbagai sumber informasi (Hidayah, 2021).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendapatan orang tua merupakan faktor sosial ekonomi yang memengaruhi kesiapan menarche pada remaja putri. Anak yang berasal dari keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki kesiapan lebih baik karena mendapatkan dukungan, perhatian, dan informasi yang lebih memadai dari orang tua. Namun, intervensi psikoedukasi yang terstruktur di sekolah mampu meningkatkan kesiapan menarche secara merata pada seluruh kelompok pendapatan.

4. Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Intervensi Psikoedukasi

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi psikoedukasi, tingkat kesiapan menarche pada remaja putri menunjukkan bahwa 12 responden berada dalam kategori sangat tidak siap, 15 responden tidak siap, 18 responden siap dan tidak ada responden yang sangat siap. Data tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum siap sepenuhnya menghadapi menarche baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun kesiapan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi tentang menstruasi di lingkungan sekolah maupun keluarga masih terbatas dan sebagian besar siswi belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai proses biologis dan psikologis yang akan mereka alami (Nadirahilah & Fitriyani, 2024).

Kurangnya pengetahuan anak tentang perubahan pubertas, sehingga sebagian besar remaja putri belum memahami tanda-tanda pubertas dan proses menstruasi secara benar karena belum mendapatkan edukasi formal. Kurangnya peran sekolah dalam edukasi kesehatan reproduksi. Materi tentang pubertas biasanya belum diajarkan secara detail di tingkat sekolah dasar, sehingga anak belum memiliki gambaran yang utuh mengenai menarche (Nainar et al., 2023).

Akibat dari kurangnya pengetahuan tersebut, banyak remaja mengalami kecemasan, takut, dan kebingungan ketika mengalami menstruasi pertama kali. Hal ini sejalan dengan hasil studi Kementerian Kesehatan RI (2020) yang melaporkan bahwa lebih dari 60% anak

perempuan di Indonesia merasa takut atau malu saat pertama kali mengalami menarche, dan hanya sebagian kecil yang telah mendapatkan informasi sebelumnya dari guru atau tenaga kesehatan (Amelia et al., 2023).

Rendahnya kesiapan menarche sebelum intervensi juga mencerminkan masih terbatasnya program pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dasar. Banyak guru dan orang tua yang belum memiliki keterampilan komunikasi untuk menyampaikan topik ini secara tepat kepada anak-anak. Padahal, fase usia 10–12 tahun merupakan masa krusial untuk memberikan pengetahuan tentang pubertas dan reproduksi agar anak memiliki kesiapan yang sehat secara mental dan sosial (Kurniawati, 2021).

Selain itu, lingkungan sosial yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu memperparah ketidaksiapan tersebut. Anak sering kali mendapatkan informasi yang salah dari teman sebaya atau media yang tidak terpercaya. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikoedukasi terstruktur di sekolah untuk memberikan pemahaman yang benar dan membentuk sikap positif terhadap menstruasi (Putri et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di SDN Tambilung Kabupaten Bogor menemukan bahwa 66,7% siswi tidak siap menghadapi menarche. Proporsi ketidaksiapan yang tinggi ini mengindikasikan

bahwa masalah kesiapan menarche merupakan isu yang umum terjadi pada siswi sekolah dasar di Indonesia dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Kholifah, 2024).

Tingginya angka ketidaksiapan dalam penelitian ini (60%) mencerminkan kondisi riil yang dialami oleh remaja putri dalam menghadapi fase penting perkembangan reproduksi mereka. Ketidaksiapan menghadapi menarche salah satunya adalah masalah fisik yang timbul yaitu personal hygiene yang kurang, yang dapat beresiko terjadi infeksi pada saluran kemih, berhentinya haid dan gangguan. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidaksiapan bukan hanya masalah psikologis semata, tetapi juga berdampak pada aspek kesehatan fisik remaja (Sulastri et al., 2023).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang secara alamiah akan dialami semua wanita dan sebagai tanda masuknya masa pubertas. Belakangan ini usia datangnya menarche semakin dini, sehingga menimbulkan ketidaksiapan secara pengetahuan, sikap dan kesiapan. Fenomena menarche dini ini memperparah situasi karena remaja putri harus menghadapi perubahan fisik sebelum mereka siap secara psikologis dan pengetahuan (Riyani et al., 2019).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi psikoedukasi, sebagian besar remaja putri di SD Negeri gebangsari 01 belum siap menghadapi menarche, ditandai dengan dominasi kategori sangat tidak siap dan tidak siap. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya

pengetahuan, komunikasi yang terbatas tentang menstruasi di lingkungan keluarga dan sekolah, serta rendahnya dukungan edukatif.

5. Kesiapan Menarche pada Remaja Putri Sesudah Dilakukan Intervensi Psikoedukasi

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan intervensi psikoedukasi diperoleh data bahwa tidak ada responden yang termasuk kategori sangat tidak siap, 12 responden berada pada kategori tidak siap, 23 responden berada pada kategori siap dan 10 responden berada pada kategori sangat siap. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kesiapan menarche remaja putri setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Jika dibandingkan dengan hasil sebelum intervensi, terlihat bahwa tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori sangat tidak siap dan jumlah remaja yang termasuk dalam kategori siap dan sangat siap meningkat dari 18 menjadi 33. Perubahan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan kesiapan menarche, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun kesiapan mental menghadapi perubahan biologis (Nurrahmaton, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk memengaruhi atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang agar berperilaku sesuai dengan prinsip hidup sehat. Dalam konteks ini, psikoedukasi tentang menarche memberikan pemahaman menyeluruh tentang perubahan biologis tubuh, cara menjaga kebersihan diri, serta mengelola emosi dan persepsi positif terhadap menstruasi (Enjel, 2024).

Hasil peningkatan kesiapan ini juga sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura (1986), yang menekankan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui proses belajar sosial, yaitu pengamatan, pemahaman, dan penerimaan informasi. Ketika remaja diberikan edukasi dengan pendekatan yang menyenangkan, disertai media visual dan diskusi kelompok, mereka lebih mudah memahami serta menanamkan sikap positif terhadap menarche. Selain itu, menurut Hurlock (2010), kesiapan menghadapi pubertas akan lebih baik apabila anak memperoleh informasi yang benar, dukungan emosional, serta suasana yang terbuka untuk berdiskusi. Psikoedukasi menjadi wadah bagi remaja putri untuk bertanya dan memahami bahwa menstruasi bukan hal yang menakutkan, melainkan proses alami menuju kematangan reproduksi (Buwono et al., 2025).

Peningkatan kesiapan menarche setelah intervensi psikoedukasi menunjukkan bahwa edukasi terarah dan berbasis psikologis mampu mengubah ketidaksiapan menjadi kesiapan positif. Psikoedukasi yang diberikan berisi informasi mengenai proses menstruasi, tanda-tanda pubertas, cara menjaga kebersihan diri, serta cara mengelola emosi dan sikap saat menghadapi menstruasi pertama. Peningkatan kategori siap dan sangat siap menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesiapan psikologis dan sosial. Sebelum intervensi, sebagian besar remaja merasa malu, takut, atau canggung membicarakan topik menstruasi. Namun setelah diberikan psikoedukasi dengan pendekatan psikologis dan komunikasi

terbuka, remaja mulai menunjukkan sikap lebih percaya diri, mampu mengelola rasa malu, dan memahami perubahan tubuhnya secara positif (Mahmudah & Daryanti, 2021).

Penelitian sejalan dengan Nurhidayati (2021) di SDN Kalibaru menunjukkan bahwa setelah diberikan psikoedukasi, terjadi peningkatan signifikan kesiapan menarche dari 68% kategori tidak siap menjadi 80% kategori siap dan sangat siap ($p=0,000$). Penelitian ini menegaskan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak usia sekolah dasar (Sudirman et al., 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi psikoedukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kesiapan menarche remaja putri. Jumlah responden dalam kategori sangat tidak siap menurun menjadi 0%, sedangkan kategori siap dan sangat siap meningkat tajam menjadi 33 responden. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesiapan menarche, karena mampu memperluas pengetahuan, mengubah sikap, dan menumbuhkan kesiapan psikologis remaja putri.

6. Pengaruh Intervensi Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menarche pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01. Nilai p -value yang sangat kecil mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat kesiapan menarche

sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi sangat signifikan secara statistik. Hasil uji statistik ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Penolakan hipotesis nol (H_0) dengan nilai signifikansi yang sangat rendah menunjukkan bahwa perubahan kesiapan yang terjadi bukan merupakan hasil kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan (Pitaloka et al., 2024).

Perubahan yang terjadi pada tingkat kesiapan responden sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi menunjukkan transformasi yang sangat signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas responden (60% atau 27 siswi) berada dalam kategori tidak siap dan sangat tidak siap menghadapi menarche, dengan tidak ada satupun responden yang mencapai kategori sangat siap. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan, sikap negatif, dan ketidaksiapan psikologis yang cukup mengkhawatirkan (Sudirman et al., 2024).

Setelah intervensi psikoedukasi diberikan, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat kesiapan responden. Perubahan ini mencakup peningkatan pengetahuan tentang menstruasi, perubahan sikap dari negatif menjadi positif, berkurangnya kecemasan dan ketakutan, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam menghadapi menarche. Transformasi ini menegaskan bahwa ketidaksiapan bukanlah kondisi yang permanen, melainkan dapat dimodifikasi melalui intervensi yang tepat dan terstruktur (Kholifah, 2024).

Psikoedukasi bekerja melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi menarche melalui komponen kognitif, psikoedukasi memberikan informasi yang akurat dan komprehensif tentang menarche, menstruasi, perubahan fisik yang akan terjadi, dan cara mengelola menstruasi dengan baik. Pengetahuan yang benar ini menggantikan mitos, informasi yang keliru, atau ketidaktahuan yang sebelumnya menjadi sumber kecemasan (Nurrahmaton, 2023).

Melalui komponen afektif, psikoedukasi membantu remaja putri mengembangkan sikap positif terhadap menstruasi sebagai proses alami dan normal dalam perkembangan perempuan. Intervensi ini membantu menormalkan pengalaman menarche dan mengurangi stigma atau rasa malu yang mungkin terkait dengan menstruasi. Melalui komponen behavioral, psikoedukasi memberikan keterampilan praktis dalam mengelola menstruasi, termasuk penggunaan pembalut, menjaga higienitas dan mengatasi ketidaknyamanan fisik. Keterampilan praktis ini meningkatkan rasa kompeten dan kepercayaan diri remaja putri. Komponen sosial, psikoedukasi yang diberikan secara berkelompok memfasilitasi diskusi terbuka, berbagi pengalaman, dan dukungan antar teman sebaya. Hal ini menciptakan normalisasi sosial dan mengurangi isolasi yang mungkin dirasakan remaja putri (Narsih et al., 2021).

Keberhasilan intervensi psikoedukasi dalam penelitian ini didukung oleh beberapa faktor kunci. Timing intervensi yang tepat,

dimana responden berada pada rentang usia 10-12 tahun, yaitu periode optimal sebelum usia rata-rata terjadinya menarche. Pemberian intervensi pada waktu yang tepat memungkinkan remaja memiliki waktu yang cukup untuk memproses informasi dan mempersiapkan diri secara psikologis. Metode penyampaian yang sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif dan emosional responden. Psikoedukasi yang menggunakan bahasa yang mudah dipahami, media visual yang menarik, dan pendekatan interaktif lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah satu arah yang pasif. Konten yang komprehensif yang tidak hanya fokus pada aspek biologis tetapi juga aspek psikologis, emosional, dan praktis. Pendekatan holistik ini memastikan bahwa seluruh dimensi kesiapan tercakup dalam intervensi (Handayani, 2019).

Sejalan dengan penelitian Alfiah (2025) penelitian ini menggunakan desain *one group pre-post test*. Sebelum edukasi kesehatan, seluruh siswi menunjukkan status pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menarche. Setelah diberikan edukasi kesehatan selama 30 menit, semua siswi memiliki pengetahuan baik dan dinyatakan siap menghadapi menarche. Uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap kesiapan menarche (Alfiah, 2025).

Penelitian oleh Murti (2024) menerapkan intervensi psikoedukasi dan konseling selama lima minggu pada remaja awal mengalami kesulitan informasi maupun kecemasan terkait pubertas. Hasil

menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat membantu remaja lebih menerima perubahan tubuh dan meningkatkan kesiapan psikologis terhadap pubertas termasuk menarche (Murti et al., 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) memberikan bukti empiris yang sangat kuat bahwa intervensi psikoedukasi berpengaruh signifikan terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01. Pengaruh yang sangat signifikan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif dan dapat diandalkan dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi menarche.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian hanya dilakukan di satu sekolah dasar yaitu SD Negeri Gebangsari 01 dengan jumlah responden 45 siswi. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi remaja putri di wilayah lain yang mungkin memiliki karakteristik sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda.

Instrumen berupa kuesioner yang digunakan bersifat self-report, sehingga hasil pengisian sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden. Kemungkinan adanya response bias atau salah persepsi terhadap pertanyaan dapat memengaruhi validitas hasil.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche. Tidak dilakukan pengukuran

tindak lanjut (*follow up test*) untuk menilai kestabilan pengetahuan dan sikap remaja setelah beberapa minggu atau bulan pasca intervensi.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi bidang keperawatan, khususnya dalam keperawatan komunitas dan keperawatan anak sekolah. Intervensi psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan menarche pada remaja putri, sehingga perawat memiliki peran strategis dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi sejak usia sekolah dasar. Perawat dapat berperan sebagai pendidik, fasilitator, dan konselor kesehatan, dengan menyusun program psikoedukasi yang terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Hasil penelitian ini mendorong perawat untuk mengintegrasikan kegiatan promosi kesehatan tentang pubertas dan menarche ke dalam program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) serta melakukan kolaborasi dengan guru dan orang tua. Implikasi bagi profesi keperawatan juga terletak pada perlunya peningkatan kompetensi perawat dalam komunikasi terapeutik dan psikososial anak agar dapat membantu remaja menghadapi perubahan biologis secara sehat dan percaya diri.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01 yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat oleh peneliti sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi usia paling banyak usia 11 tahun sebanyak 16 responden (35.6%), Pendidikan orangtua paling banyak SMP sebanyak 20 responden (44.4%), Pendapatan orangtua paling banyak 1jt-2jt sebanyak 14 responden (31.1%).
2. Distribusi frekuensi kesiapan menarche pretest paling banyak kategori siap sebanyak 18 responden (40.0%) sedangkan posttest paling banyak kategori siap sebanyak 23 responden (51.1%).
3. Hasil uji *wilcoxon* pada kesiapan menarche didapatkan hasil Nilai $p = 0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesiapan menarche sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi psikoedukasi terhadap kesiapan menarche pada remaja putri di SD Negeri Gebangsari 01.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan materi tentang kesehatan reproduksi, pubertas, dan psikoedukasi ke dalam kurikulum pendidikan dasar maupun menengah melalui kegiatan UKS atau program bimbingan konseling.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan pendidikan kesehatan, khususnya melalui metode psikoedukasi. Mahasiswa perlu aktif mengembangkan kemampuan komunikasi terapeutik dan edukatif agar mampu menjadi fasilitator yang efektif dalam memberikan intervensi keperawatan berbasis pendidikan kesehatan di sekolah.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan latar belakang sosial ekonomi yang beragam agar hasil penelitian lebih representative.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). Relationship Between Body Mass Index (BMI) and Age of Menarche In Adolescent Girls at MTs Negeri 3 Gorontalo Regency. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 6(3), 272–283. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v6i3.16117>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustiani, M. D., Hakim, R. I., Sunartono, & Hadijono, S. (2022). Stress Remaja Putri dalam Menghadapi Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(1), 143–149.
- Alfiah, N. (2025). Pengaruh Edukasi Tentang Menarche Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas Vi Di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 14, 122–132.
- Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., Rukmi, R., Perdani, W., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Ilmu, B., & Anak, K. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan Factors Influencing Early Menarche in Adolescent Girls. *Jurnal Medula*, 14, 2236–2248.
- Amelia, D., Srywahyuni, A., Ilmu Kesehatan, F., & Mohammad Natsir Bukittinggi, U. (2023). Gambaran Faktor Resiko Kanker Payudara Pada Penderita Kanker Payudara Di Bukittinggi. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 10–12.
- Arfah, M. (2023). Kesiapan Anak Menghadapi Masa Puber. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 7607–7616.
- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15377>
- Asgari, S., Alimoardi, Z., Soleimani, M. A., Allen, K.-A., & Bahrami, N. (2020). The effect of psychoeducational intervention, based on a self-regulation model on menstrual distress in adolescents: a protocol of a randomized controlled trial. *Trials*, 21, 1–8.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36.

- Auliah, A., Sitompul, L., Andeka, W., Patroni, R., & Sumaryono, D. (2021). *Efektivitas Promosi Kesehatan melalui Media Booklet terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri Kelas VII di SMP N 19 Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Batubara, J. R. L. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Buanasari, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja*. Tohar Media.
- Buwono, S., Aminuyati, Wiyono, H., Karolina, V., Barella, Y., Hafizi, M. Z., Fitirana, D., & Budiharto, S. (2025). J . A . I : Jurnal Abdimas Indonesia. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- Elisabhet, T., Hamid, A. Y. S., & Mustikasari, M. (2022). Kesiapan Peningkatan Perkembangan Psikososial pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 367–376.
- Enjel. (2024). *Pengaruh Perubahan Fisik Terhadap Kesiapan Diri*. 14(02), 69–74.
- Faizah, W. C. (2024). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Terapi Spiritual Terhadap Ansietas Pada Ibu Pre Menopause Dalam Persiapan Menghadapi Masa Menopause di Sronol Wetan*. Islam Sultan Agung Semarang.
- Ferdian, Suryana, E., & Harto, K. (2023). Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9650–9656. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2269>
- Gaytri, W., Muchsin, A. H., Bamahry, A. R., & Laddo, N. (2022). FAKUMI Medical Journal Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical Journal*, 9(9), 637–645.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera : Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 27–32.
- Handayani, R. (2019). Gambaran Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Sdit Aisyiyah Full Day Pandes Wedi Klaten. *Jurnal Kebidanan*, VIII(01), 37–47.
- Hasanah, R. N., Nugrastuti, N. M., Fitrianti, R., Zahrawani, A. R., Agustin, O., & Afilah, N. (2025). Psikoedukasi Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Remaja. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 921–924.

- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Asyari, H. (2024). Optimalisasi Psikoedukasi Pergaulan Bebas pada Remaja. *JIPEMAS*. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22509>
- Hidayah, N. (2021). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Hikmah, F., Amareta, D. I., Werdiharini, A. E., Warsito, H., Yulianti, A., & Masita, D. N. (2023). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Saat Menarche Pada Masa Pubertas, di SD Intergal Luqman Al-Hakim Jember. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(5), 641–645.
- Idris, M. S., Sari, M. S. A., Akbar, S., & Kemala, S. (2023). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*. <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i2.737>
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(s1), 214–220. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2022). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2). <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kemenkes. (2023). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Mentruasi*. Ayo Sehat Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Kholifah, M. N. (2024). Factors Associated with Early Menarche in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Winong. *Nutrition Research and Development Journal*, 4(01), 32–49.
- Kurniawati, N. P. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar Negeri 6 Gianyar*. Jurusan Kebidanan 2021.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusnaningsih, A., & Manuntung, A. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Benson Menurunkan Dismenore pada Remaja Putri di MTS. Miftahul Jannah Palangka Raya*.

- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2025). *Physiology, Menarche*. StatPearls Publishing.
- Lismayani. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. *Journal of Nursing and Midwifery*, 5(2011), 61–66.
- Losoiyo, S. R., Dai, N. F., Rumbouw, H., & Payapo, N. (2025). analisis Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 637–644.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5350>
- Manoppo. (2022). Perilaku Pemakaian Pembalut Terhadap Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 19–25.
- Manoppo, I. J., Suwardi, A. J., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara, M. (2022). *Knowledge And Anxiety Dealing with Menarche Among*. 8(1), 49–58.
- Mariyana, M., & Hamdiyah, H. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi menarche. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(2), 424–432. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i2.1703>
- Marsia, M., Sulistyawati, D., Juniartati, E., & Akhmad, A. N. (2022). Psikoedukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam Mendeteksi Kanker Payudara pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 371–378.
- Mislioni, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2020). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144.
- Mufidah, A. H. (2022). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Kraton Kelurahan Kraton Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

- Murti, D., Sadewa, A., Hapsari, E. D., Nisman, W. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Mada, U. G., Keperawatan, D., Kedokteran, F., Masyarakat, K., & Mada, U. G. (2024). Penerapan Intervensi Psikoedukasi Dan Konseling Dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja Awal: Studi Kasus media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea (Aulia dan Pinem ,. *Jppni*, 09 No.2, 76–90.
- Nadirahilah, N., & Fitriyani, L. (2024). Pengalaman Menarche Pada Remaja Putri Usia Awal. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5231–5236.
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). The relationship between knowledge about menstruation and readiness for menarche in primary school students in South Tangerang City. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Nurmawati. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswa SD Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 136–142.
- Nurrahmaton. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update*, 8511, 39–49.
- Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas Vii Di Smp Negeri 4 Kota Baubau Tahun 2021. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.57151/jsika.v1i1.29>
- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.54771/r42n9k29>
- Prastiwi. (2024). Hubungan Tingkat Pegetahuan Dan Sikap Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di Sd Plus Darul Ulum Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(2), 44–55. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i2.74>
- Puspitasari, E. I., Indriani, V. N., Aini, Y. N., Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Psikoedukasi Peningkatan Self-Compassion Remaja. *JSCS*. <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.121>

- Putri, P., Aip, Y., & Yulia, S. (2024). Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 69–76. <https://doi.org/10.36086/jkm.v4i1.2240>
- Riskesdas. (2019). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2019*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Riyani, S. C., Mintarsih, S., & Sulastri. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Publikasi Institut Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*, 10(1), 1–10.
- Sadewa, D. M. A., Hapsari, E. D., & Nisman, W. A. (2024). Penerapan Intervensi Psikoedukasi dan Konseling Dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja Awal: Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 9(2), 75–90.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N. Y. (2021). *Terapi Kognitif Perilaku dan Terapi Psikoedukasi Keluarga untuk Remaja*. NEM.
- Sofianto, R., Untari, S., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Strategi Pembinaan Melalui Project Citizen dalam Rangka Penguatan Self Confidence dan Creative Skill Peserta Didik. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 12(1), 122–136.
- Sudirman, J., Suarnianti, & Fajriansi, A. (2024). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi di SD Negeri Sipala 1 Makassar*. 4, 4, 49–54.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukriani, W., & Audyta, E. (2020). Faktor yang Berkaitan dengan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) pada Siswi MI Muslimat NU Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.54444/jik.v15i1.150>

- Sulastrri, Rahmawati, A., & Realita, F. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 18(3), 534–542. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i3.1921>
- Suryana, E. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2).
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syafwan, M. K. R., & Afnuhazi, M. R. (2022). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Syam, W. D. P., Sri Wahyuni Gaytri, Muchsin, A. H., Bamahry, A., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(9), 637–645. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i9.119>
- Wahyuni, E., & Fitri, S. (2021). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Online. *CARADDE*. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i3.1201>
- Wahyusari, S., Puji Hastuti, A., & Shofa Ilmiah, W. (2023). Edukasi Kesiapan Menarche Dan Pubertas Di SDN Ngadas 01 Desa Ngadas Kec. Poncokusumo Kab. Malang . *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(7 : Agustus SE-Articles), 777–781.
- Wiknjosastro, H. (2018). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). Yayasan Bina Pustaka.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Health*.
- Yuliarti, Y., Rahfiludin, M. Z., & Nugraheni, S. A. (2020). Perbedaan Tingkat Pertumbuhan Seksual Sekunder Dan Menarche Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri Di Kecamatan Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(2), 95–104. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v15i2.954>
- Yulica, A. (2017). Status Gizi dan Faktor Keturunan dengan Usia Menarche. *Jurnal Obstretika Scienta*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.55171/obs.v5i2.351>