

Pengaruh *Health Education* Menggunakan Metode *Paikem* Terhadap Kesiapan dan Kemampuan dalam Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II

Hosnol Khotimah^{1*}, Dodik Hartono², Achmad Kusyairi³

^{1,2,3} Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan, UNIVERSITAS Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Genggong Area Pendidikan Haf-sha Pesantren Zainul Hasan Genggong Pajajaran, Probolinggo

*Korespondensi penuli: HK280042002@gmail.com

Abstract. *Menarche is the first menstruation which usually occurs between the ages of 10-16 years. The arrival of the first menstruation makes teenagers feel unprepared and unable to face menarche due to a lack of knowledge and practice during menstruation. So in this case health education using the LAICEF method is needed. This research aims to determine the effect of health education using the LAICEF method on the readiness and ability to face menarche in grade 5 and 6 female students at Wangkal II Elementary School. This research is a pre-experimental design with a one-group pre-post test approach. The population was 25 female respondents from Wangkal II Elementary School, the 25 samples studied were taken using Total Sampling. The instrument used questionnaire through a process of editing, coding, scoring and tabulating. The data obtained from this research was analyzed using the Wilcoxon Test. The results of this research showed readiness and ability to face menarche during pre-post. The majority of respondents showing readiness results in the pretest were in the poor category, as many as 14 respondents (56%). In the post test data, the majority in the sufficient category were 12 respondents (48%). Meanwhile, the majority of abilities in the pretest were in the poor category, 17 respondents (68%). The majority of post test data were in the sufficient category, 16 respondents (64%). The results of the Wilcoxon test obtained a p value: $0.000 < 0.05$. This shows that there is an influence of health education using the PAIKEM method on the readiness and ability to face menarche in grade 5 and 6 female students at Wangkal II Public Elementary School. Health education using the LAICEF method can develop female students' innovation and creativity so that providing education on readiness and ability to face menarche can be effective and enjoyable for female students, and female students are not burdened by ongoing learning.*

Keywords: *Health Education, Laicef Method, Readiness to face menarche, Ability to face menarche*

Abstrak. *Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Datangnya menstruasi pertama membuat remaja merasa tidak siap dan mampu dalam menghadapi menarche disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan praktek pada saat menstruasi. Sehingga pada kasus ini diperlukan health education dengan metode PAIKEM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh health education dengan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan Kemampuan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II. Penelitian ini merupakan pre-eksperimental design dengan pendekatan one-group pre-post test. Populasi 25 responden siswi SD Negeri Wangkal II, sampel yang diteliti 25 diambil dengan cara Total Sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui proses editing, coding, scoring dan tabulating. Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi menarche pada saat pre-post. Menunjukkan hasil kesiapan pada pretest mayoritas kategori kurang sebanyak 14 responden (56%). Pada data post test mayoritas kategori cukup sebanyak 12 responden (48%). Sedangkan kemampuan pada pretest mayoritas kategori kurang sebanyak 17 responden (68%). Data post test mayoritas kategori cukup sebanyak 16 responden (64%). Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai pvalue: $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh health education dengan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan Kemampuan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II. Health education dengan metode PAIKEM dapat mengembangkan inovasi dan kreativitas siswi sehingga pemberian edukasi kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi menarche dapat berlangsung dengan efektif dan menyenangkan bagi siswi, dan siswi tidak terbebani dengan pembelajaran yang berlangsung.*

Kata kunci: *Health Education, Metode Paikem, Kesiapan dalam menghadapi menarche, Kemampuan dalam menghadapi menarche*

1. LATAR BELAKANG

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10- 16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi dan system endokrin pada remaja putri (Meizela et al., 2022). Datangnya menstruasi pertama membuat remaja merasakan kebingungan kesedihan, cemas, stres, sampai dengan mudah marah dan emosional bahkan tertekan dan menolak terkait datangnya menstruasi.

Pada saat menstruasi pertama kali remaja putri seringkali merasa tidak nyaman, sehingga mereka kurang memperhatikan kesehatan dirinya. Secara umum, menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal tersebut juga berlaku bagi kesehatan organ-organ reproduksi, terutama pada saat menstruasi. Sebagian remaja tidak mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan organ reproduksi pada waktu menstruasi, yang meliputi: bagaimana cara membasuh organ reproduksi (vagina) yang baik dan benar, bagaimana memilih pembalut yang baik dan berapa kali harus menggantinya, efek samping penggunaan anti septik pada organ reproduksi, tetap mandi pada saat menstruasi, dan berapa menstruasi berlangsung secara normal serta tetap melakukan kegiatan sehari-hari meskipun sedang menstruasi. Remaja yang akan mengalami menstruasi membutuhkan kesiapaan dan kemampuan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi keadaan dimana menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai suatu kematangan fisik (Khairani, 2021). Menstruasi pertama (*menarche*) akan menjadi saat-saat yang menegangkan pada saat remaja putri awal karena baru mengalaminya (Gunarsa, 2021).

Hal ini dikarenakan banyaknya remaja yang tidak memahami dasar perubahan yang terjadi pada dirinya, dan tidak memiliki kesiapan dan kemampuan untuk menghadapi *menarche*, sehingga membutuhkan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Ketidaktepatan informasi dapat menyebabkan ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Ketidaksiapan pada anak dalam menghadapi *menarche* dapat dipengaruhi oleh pengetahuan anak mengenai menstruasi yang kurang. Akibatnya anak akan merasa bingung, gelisah, dan tidak nyaman. Oleh karena itu dalam menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan memberikan edukasi dan perhatian sehingga remaja putri lebih mampu dan siap (Kurniawati & Mauliati, 2022).

World Health Organization (WHO) Tahun 2023 terdapat remaja usia 10-18 tahun sekitar seperlima dari penduduk dunia. Mayoritas berada di negara berkembang. Prevalensi early *menarche* pada remaja sebesar 14,6% (WHO, 2023). Di Amerika

Serikat sekitar 95% remaja putri mengalami tanda-tanda pubertas dengan menarche pada umur 12 tahun dan rata-rata usia 12,5 tahun. Di Mahara shtra, India rata-rata usia *menarche* pada anak perempuan adalah 12,5 tahun. Sebanyak 24,92% *menarche* dini (10-11 tahun), 64,77% *menarche* ideal (12-13 tahun), dan 10-30% *menarche* terlambat (14-15 tahun). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat 37,5% remaja putri telah mengalami masa menarche di usia 13-14 tahun (Riskesdas, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 umur menarche di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas 13 tahun (Kemenkes, 2018). Di Jawa Timur sebesar 25,3% remaja putri mengalami menarche pada usia 11-12 tahun. Sedangkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo tidak terdapat data yang menyebutkan rata-rata usia *menarche* pada remaja putri. Menurut data dari Indonesia, hingga 75% wanita muda yang mengalami menstruasi merasa takut dan tidak siap karena baru pertama kali dalam hidup mereka, dan 45% menyatakan siap menghadapi pubertas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di SD Negeri Wangkal II Gading Probolinggo tanggal 14 Desember 2023 dengan metode wawancara dan beberapa pertanyaan pada guru dan siswi, dari 10 siswi rata-rata umur 11-12 tahun responden menunjukkan hasil 6 siswi (60%) diantaranya mengatakan kurang siap dalam menghadapi menstruasi, mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan bila mengalami menstruasi pertama, selain itu siswi juga mengatakan cemas, malu, dan takut saat menghadapi menstruasi pertama, alasan mereka tidak tahu karena mereka tidak pernah mendapatkan informasi dari sumber yang benar dan tidak adanya tempat atau layanan khusus dimana mereka bisa menanyakan tentang hal-hal seperti itu. 3 siswi (30%) belum mampu menjaga kebersihan reproduksi dan mengganti pembalut dengan baik, dikarenakan siswi SD Negeri Wangkal II belum dilakukan edukasi, sehingga siswi tidak siap dan tidak mampu dalam menghadapi menstruasi.

Sedangkan siswi tidak merasa takut dan cemas menghadapi menstruasi terdapat 1 (10%) siswi sudah mendapatkan edukasi dari orang tuanya memberikan penjelasan dan informasi mengenai menstruasi kepada anak perempuannya agar anak lebih mengerti dan siap menghadapi menarche. Dari wawancara yang di dapatkan banyak siswi yang kurang mendapatkan informasi tentang *menarche*, sehingga mempengaruhi ketidaksiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche*.

Menarche merupakan tanda berjalannya organ reproduksi dan sistem endokrin pada remaja putri. Hipotalamus, hipofisis dan ovarium merupakan organ yang berperan penting dalam proses *menarche* ini. Pada awal proses *menarche* mula-mula terjadi peningkatan FSH, kemudian diikuti oleh peningkatan LH, setelah itu FSH akan merangsang sel granulosa untuk menghasilkan estrogen dan inhibin. Dalam periode lanjutan, LH berperan dalam proses *menarche* dengan merangsang timbulnya ovulasi dan terjadilah *menarche* (Rodiyah et al., 2023).

Menarche merupakan suatu proses yang normal dan alami namun banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan. Pengetahuan remaja Perempuan yang kurang pengetahuan mengenai *menarche* dapat menimbulkan rasa ketakutan, kecemasan konflik-konflik batiniah dan gangguan pusing, mual, dismminore, menstruasi menjadi tidak teratur dan berbagai macam gangguan lainnya, sedangkan masalah fisik yang timbul dari kekurangan pengetahuan tentang *menarche* kurangnya kemampuan *personal hygiene* sehingga dapat beresiko untuk terjadinya infeksi saluran kemih dan kanker leher rahim (Proverawati, 2021). Selain itu, pada kondisi ini jika tidak diberi informasi yang benar dapat menimbulkan gangguan Kesehatan jasmani, misalnya gangguan psikologi (stress) akibat dismenorrhoe (haid yang disertai rasa sakit dan rasa nyeri).

Ketidaksiapan dan ketidakmampuan remaja dalam perubahan tersebut dapat mempengaruhi kehidupan dan perilaku pribadi lingkungan, keluarga, maupun masyarakat. Ketidaksiapan dan ketidakmampuan remaja dapat menimbulkan berbagai perilaku hingga renta jatuh ke dalam permasalahan reproduksi, tidak sedikit remaja yang telah melakukan pernikahan dini, seks di luar nikah, kehamilan tidak di inginkan, aborsi, HIV/AIDS, penggunaan narkoba. Dengan banyaknya kejadian remaja yang tidak menyenangkan pada menstruasi pertama dapat menimbulkan akibat lebih buruk, sehingga remaja perempuan sangat memerlukan informasi proses menstruasi, kesehatan selama menstruasi, dan tindakan apa yang dilakukan saat menstruasi. Pengetahuan mendasari kesiapan remaja menghadapi *menarche*. Remaja perempuan yang memiliki pengetahuan baik akan lebih siap dan mampu dalam menghadapi *menarche*.(Rodiyah et al., 2023)

Kesiapan merupakan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap suatu situasi atau perilaku yang dilakukan seseorang untuk merancang sesuatu. Remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* akan mengalami ketakutan, kecemasan, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir dan bingung yang akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan

merasa haid adalah sebagai sesuatu hal yang kejam dan mengancam pada dirinya, dengan keadaan ini dapat juga berlanjut ke arah yang lebih negatif.

Selain ketidaksiapan dalam menghadapi menarche remaja juga tidak mampu melakukan personal hygiene dengan baik. Personal hygiene menstruasi yang kurang akan beresiko mengalami infeksi saluran reproduksi dan dapat menyebabkan keputihan. Keputihan yang tidak diobati akan beresiko menyebabkan kanker serviks (Bariklia et al., 2023). Untuk mengurangi risiko ini, perlu diperhatikan indikator kebersihan pribadi selama menstruasi, seperti pemilihan celana dalam yang nyaman dan berbahan katun, pemilihan pembalut dengan daya serap tinggi, serta penggantian yang teratur.

Perilaku kebersihan pribadi selama menstruasi, seperti mencuci daerah genitalia, juga dapat berdampak positif pada kesehatan remaja putri. Ada beberapa langkah yang bisa diambil untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi, termasuk menjaga kebersihan tubuh dengan mandi minimal 2 kali sehari, membersihkan daerah kewanitaan dari depan ke belakang, penggunaan pakaian dalam katun, mengganti pembalut secara teratur, merawat rambut kemaluan dengan memotongnya jika panjang, menghindari penggunaan pantyliner yang berlebihan, menghindari cairan pembersih kewanitaan, dan menghindari penggunaan bedak. Semakin dini *menarche* terjadi, semakin belum siap dan mampu seorang remaja menerima peristiwa tersebut. Apabila informasi yang diberikan tentang menstruasi tersebut salah, maka akan memberikan dampak negatif (Sekolah et al., 2023).

Menurut penelitian Titik 2020, sering sekali seorang remaja merasa malu, cemas, dan takut. Ketika mendapatkan menstruasi pertama yang disebut *menarche*. Ada juga remaja yang mempersepsikan bahwa menstruasi itu menjijikan, kotor, membatasi aktivitasnya hingga menjadi tidak bebas. Masalah fisik yang timbul dari ketidaksiapan menghadapi *menarche* adalah tidak mampu melakukan *personal hygiene* yang benar, sehingga dapat beresiko terjadi infeksi saluran kemih (ISK), berhentinya haid dan gangguan menstruasi. Oleh karenanya edukasi tentang menstruasi sangat dibutuhkan sehingga dapat membantu remaja putri dalam kesiapan dan kemampuan saat mengalami menstruasi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mukhoirotin & Purniawati (2020), yang menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi Kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian Riyani, Mintarsir & Sulastri (2019) menunjukkan bahwa kesiapan responden menghadapi menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang salah satunya adalah pemahaman responden tentang menstruasi. Ketika memiliki ilmu

tentang menstruasi, responden akan memiliki pengetahuan lebih siap menghadapi menstruasi, sedangkan responden yang kurang pengetahuan akan kurang persiapan menghadapi menstruasi. Sedangkan kemampuan *personal hygiene* menstruasi itu kemungkinan besar dipengaruhi oleh kurangnya terpapar informasi tentang kesehatan reproduksi. Hal itu sebagaimana disampaikan oleh (Windayanti. 2021), bahwa seseorang yang tidak memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan reproduksi dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri. Dengan kata lain karena tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan reproduksi maka seseorang akan mudah berperilaku yang membahayakan kesehatan alat-alat reproduksinya

Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan terhadap remaja terkait kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* salah satunya yaitu melalui pemberian health education. Health education merupakan suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. *Health education* memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Suryaningtyas, 2019). *Health education* dalam arti secara umum proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri dengan peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik saja tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Ummah et al., 2021). Dan salah satu pemberian *health education* yaitu metode paikem.

Pembelajaran PAIKEM adalah model pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. PAIKEM adalah sebuah pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengerjakan kegiatan yang beragam dalam rangka mengembangkan keterampilan dan pemahamannya, dengan penekanan peserta didik belajar sambil bekerja, sementara guru menggunakan berbagai sumber dan alat bantu belajar (termasuk pemanfaatan lingkungan), supaya pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan efektif (Masitoh, 2019). Model pembelajaran PAIKEM dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik apabila dibandingkan dengan metode konvensional. Hal ini sesuai dengan keunggulan model pembelajaran PAIKEM diantaranya yaitu proses pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik (student center). Sehingga peserta didik memiliki

kebebasan berpendapat, lebih terampil, dan lebih aktif dalam memecahkan masalah dalam pembelajaran (Rahman dkk,2022).

Pada pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered*) seperti pada model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM), harapan peneliti adalah siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, namun kenyataan di lapangan, harapan ini sering tidak sepenuhnya terpenuhi. Penyebab tidak terpenuhinya harapan ini adalah salah satunya bisa terjadi apabila peneliti kurang kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan dalam melakukan pembelajaran. Dari permasalahan inilah yang mendorong peneliti untuk memberikan sebuah edukasi tentang Kesehatan menggunakan model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dengan harapan adanya perubahan dari peserta didik sehingga siswa lebih siap dan mampu dalam menghadapi *menarche* (Fatmawati et al., 2022)

Berdasarkan paparan latar belakang diatas bahwa peneliti tertarik untuk dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *health education* dengan metode PAIKEM (Metode pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan) terhadap kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian Penelitian ini merupakan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one-group pre-post test*. Populasi 25 responden siswi SD Negeri Wangkal II, sampel yang diteliti 25 diambil dengan cara *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui proses *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*. Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*.

3. HASIL

Data umum

Data umum pada penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Usia Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024

No	Usia	Frekuensi	Presentase(%)
1	11 tahun	10	40
2	12 tahun	12	48
3	13 tahun	3	12
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 1 didapatkan usia responden terbanyak adalah usia 12 tahun sebanyak 12 responden (48%) dan untuk usia responden paling sedikit berusia 13 tahun sebanyak 3 responden (12%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Kelas Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024

No	Kelas	Frekuensi	Presentase(%)
1	Kelas 5	12	48
2	Kelas 6	13	52
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 2 didapatkan kelas responden terbanyak adalah kelas 6 sebanyak 13 responden (52%) dan untuk kelas responden paling sedikit kelas 5 sebanyak 12 responden (48%).

DATA KHUSUS

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Kesiapan sebelum Pemberian *Health Education* Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024.

No	Kesiapan	Frekuensi	Presentase(%)
1	Baik	4	16
2	Cukup	7	28
3	Kurang	14	56
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 3 didapatkan kesiapan sebelum diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori kurang sebanyak 14 responden (56%) dan untuk kesiapan sebelum diberikan *health education* responden paling sedikit kategori baik sebanyak 4 responden (16%)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Kemampuan sebelum Pemberian *Health Education* Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024.

No	Kemampuan	Frekuensi	Presentase(%)
1	Baik	3	12
2	Cukup	5	20
3	Kurang	17	68
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 4 didapatkan kemampuan sebelum diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori kurang sebanyak 17 responden (68%) dan untuk kemampuan sebelum diberikan *health education* responden paling sedikit kategori baik sebanyak 3 responden (12%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Kesiapan setelah Pemberian *Health Education* Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024.

No	Kesiapan	Frekuensi	Presentase(%)
1	Baik	9	36
2	Cukup	12	48
3	Kurang	4	16
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 5 didapatkan kesiapan setelah diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 12 responden (48%) dan untuk kesiapan setelah diberikan *health education* responden paling sedikit kategori kurang sebanyak 4 responden (16%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Respoonden Berdasarkan Kemampuan setelah Pemberian *Health Education* Siswi di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024.

No	Kemampuan	Frekuensi	Presentase(%)
1	Baik	7	28
2	Cukup	16	64
3	Kurang	2	8
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Kuesioner Penelitian 2024

Berdasarkan table 6 didapatkan kemampuan setelah diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 16 responden (64%) dan untuk kemampuan setelah diberikan *health education* responden paling sedikit kategori kurang sebanyak 2 responden (8%).

ANALISA DATA

Tabel 7 Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberi Health Education Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II Tahun 2024

Pretest Kesiapan	Postest Kesiapan						Total	%
	Baik F	%	Cukup F	%	Kurang F	%		
Baik	4	100.0	0	0	0	0	4	100
Cukup	5	71.4	2	28.6	0	0	7	100
Kurang	0	0	10	71.4	4	28.6	14	100
Jumlah	9	36.0	12	48.0	4	16.0	25	100

Pvalue = 0.000 dan $\alpha < 0,05$.

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS didapatkan $P=0,000$ dengan $\alpha < 0,05$, p lebih kecil dibandingkan dengan α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak sebanyak 14 responden (56%), kategori sedang sebanyak 7 responden (28%) dan kategori baik sebanyak 4 responden (16%). Setelah diberikan intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sebanyak 9 responden (36%), kategori cukup sebanyak 12 responden (48%) dan kategori kurang sebanyak 4 responden (16%). Dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh *health education* terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II.

Tabel 8 Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberi Health Education Terhadap Kemampuan dalam Menghadapi *Menarche* Siswi Kelas 5 dan 6 di SD Negeri

Wangkal II Tahun 2024

Posttest Kemampuan								
Pretest	Baik		Cukup		Kurang		Total	%
Kemampuan	F	%	F	%	F	%		
Baik	3	100.0	0	0	0	0	3	100
Cukup	3	60.0	2	40.0	0	0	5	100
Kurang	1	5.9	14	82.4	2	11.8	17	100
Jumlah	7	28.0	16	64.0	2	8.0	25	100
Pvalue = 0.000 dan $\alpha = < 0,05$.								

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS didapatkan $P=0,000$ dengan $\alpha = < 0,05$, p lebih kecil dibandingkan dengan α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan tabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak 17 responden (68%), kategori sedang sebanyak 5 responden (20%) dan kategori baik sebanyak 3 responden (12%). Setelah diberikan intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sebanyak 7 responden (28%), kategori cukup sebanyak 16 responden (64%) dan kategori kurang sebanyak 2 responden (8%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *health education* terhadap kemampuan dalam menghadapi *menarche* siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II.

4. PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM di SD Negeri Wangkal II.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada table 5.3 didapatkan kesiapan sebelum diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori kurang sebanyak 14 responden (56%) dan untuk kesiapan sebelum diberikan *health education* responden paling sedikit kategori baik sebanyak 4 responden (16%).

Menurut Shagira (2020) kesiapan menghadapi menarche merupakan sebuah sikap yang menunjukkan kecenderungan untuk berperilaku atau bertindak Ketika akan mengalami menarche. Kesiapan dalam menghadapi menarche menunjukkan pemahaman responden tentang menarche yang akan dialami dan kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang harus dilakukan apabila menarche tersebut terjadi.. Soemanto (2019) mengatakan ada orang yang mengartikan readiness sebagai kesiapan seseorang untuk melakukan sesuatu. Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa kesiapan yaitu suatu keadaan dalam diri seseorang yang membuat siap memberi jawaban atau respon dalam mencapai tertentu..

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menarche, menurut teori Mubarak (2020) faktor yang dapat menyebabkan kesiapan menghadapi menarche salah satunya adalah umur. Umur merupakan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga informasi yang didapatnya semakin membaik.

Menurut asumsi peneliti bahwa sebagian besar responden masih kurang dalam pengetahuan tentang kesiapan, sehingga masih banyak siswi yang merasa takut, tidak siap menghadapi menarche, mencemaskan, dan merasakan hal tersebut tidak normal. Menurut (Hidayah, 2021) ketidaksiapan siswi dalam menghadapi *menarche* dapat dipengaruhi oleh pengetahuan anak mengenai menstruasi yang kurang. Akibatnya anak akan merasa bingung dan cemas, perasaan negatif tentang *menarche* pada anak akan memburuk jika anak masih belum dapat meningkatkan pengetahuan tentang *menarche*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Juwita, 2019) menunjukkan hasil dimana terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, siswi yang memiliki pengetahuan baik lebih siap menghadapi *menarche* dibandingkan dengan siswi berpengetahuan cukup. Hal ini berarti bahwa pengetahuan atau informasi sangat berpengaruh pada kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Dari pra remaja putri terbanyak memiliki kesiapan yang kurang pada saat menghadapi *menarche*.sedangkan sedikit sekali individu yang memiliki kesiapan baik yang mana dapat memahami bagaimana fikirannya berfungsi, yakni inidvidu tersebut telah memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, menstruasi merupakan hal yang normal, tidak cemas jika mengalami menstruasi. Dengan demikian siswi yang memiliki kesiapan yang kurang dikatagorikan sebagai individu yang tidak memiliki kesiapan. Ketika pra remaja putri mengalami menstruasi memiliki emosional yang tidak baik yakni sangat

tidak peduli terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya dan tidak mencari informasi ketika mengalami masalah pada saat menstruasi.

Mengidentifikasi Kemampuan Dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Diberikan *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM di SD Negeri Wangkal II.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada table 5.4 didapatkan kemampuan sebelum diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori kurang sebanyak 17 responden (68%) dan untuk kemampuan sebelum diberikan *health education* responden paling sedikit kategori baik sebanyak 3 responden (12%).

Menurut Anjani 2019, praktik kebersihan saat menstruasi merupakan bagian dari kemampuan dimana kemampuan merupakan semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung atau tidak dapat diamati oleh pihak luar. Kissanti (2021) kemampuan hygiene genetalia adalah suatu usaha untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan dengan memelihara kebersihan organ reproduksi. Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki kebersihan diri baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya salah satu perawatan alat genetalia dapat dilakukan pada remaja putri saat menstruasi.

Hestina (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan hygiene genetalia antara lain dari internal (tingkat kecerdasan, tingkat emosional, konsep diri, dan jenis kelamin). Dan faktor eksternal (lingkungan, ekonomi dan politik). Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung dan tidak langsung dalam membentuk kemampuan hygiene genetalia.

Menurut asumsi peneliti bahwa kemampuan pra remaja siswi kelas 5 dan 6 saat menghadapi menarche di SD Negeri Wangkal II. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar atau tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Dampak apabila tidak dijaga kebersihannya, remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.

Dari pra remaja putri ketika melakukan praktek pada personal hygiene genetalia masih banyak berkategori kurang yang mana remaja masih tidak memerhatikan arah bilas genetalia, remaja masih banyak menggunakan sabun untuk membersihkan daerah kemaluan, terkadang tidak mengganti celana dalam jika terkena darah dikarenakan hanya terkena sedikit, tidak menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, dan masih banyak yang mengganti pembalut jika pembalutnya penuh saja. Sehingga jarang mengganti pembalut, yang seharusnya 4-5 kali dalam sehari hanya mengganti pembalut 3 kali dalam sehari.

Mengidentifikasi Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Setelah Diberikan *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM di SD Negeri Wangkal II.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada table 5.5 didapatkan kesiapan setelah diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 12 responden (48%) dan untuk kesiapan setelah diberikan *health education* responden paling sedikit kategori kurang sebanyak 4 responden (16%).

menurut Lutfiya (2019) faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche adalah tingkat pengetahuan siswi. Pendidikan kesehatan tentang menstruasi merupakan proses penyampaian informasi mengenai menstruasi kepada remaja putri sebagai pengetahuan mengenai menstruasi dan hal-hal yang perlu dilakukan pada saat menstruasi. Sehingga remaja putri menjadi siap, tidak merasa cemas ataupun takut dalam menghadapi menarche atau menstruasi pertama (Notoatmodjo, 2019). Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki tentang menstruasi maka akan semakin siap pula remaja putri dalam menghadapi menarche (Rohmah et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa kesiapan pra remaja siswi kelas 5 dan 6 saat menghadapi menarche di SD Negeri Wangkal II terbanyak memiliki kesiapan sedang dalam menghadapi menarche. Individu yang memiliki kesiapan sedang hanya memahami sebagian sebagian bagaimana pikirannya berfungsi individu tersebut telah memahami telah memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, menstruasi merupakan hal yang normal, tidak cemas jika mengalami menstruasi. Dengan demikian, siswi yang memiliki kesiapan yang kurang dikategorikan sebagai individu yang tidak memiliki kesiapan. Ketika pra remaja putri mengalami menstruasi memiliki emosional yang kurang yakni sangat tidak peduli terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya.

Mengidentifikasi Kemampuan Dalam Menghadapi *Menarche* Setelah Diberikan *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM di SD Negeri Wangkal II.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada table 5.6 didapatkan kemampuan setelah diberikan *health education* responden terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 16 responden (64%) dan untuk kemampuan setelah diberikan *health education* responden paling sedikit kategori kurang sebanyak 2 responden (8%).

Pemiliana (2019) pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kemampuan hygiene sangat diperhatikan. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, media informasi dan keterpaparan informasi. Pada saat remaja menstruasi, dihubungkan dengan beberapa kesalahan pahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. Kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi.

Menurut asumsi peneliti bahwa kemampuan pra remaja siswi kelas 5 dan 6 saat menghadapi menarche di SD Negeri Wangkal II masih ada dalam kategori yang kurang. Hal tersebut menunjukkan remaja tidak memiliki pemahaman dan kurangnya informasi dalam melakukan hygiene genitalia karena sebelumnya tidak memperhatikan *health education* menggunakan metode PAIKEM yang mengakibatkan pengetahuan yang membuat dirinya paham akan hal ini masih kurang. Sedangkan pada responden yang berkategori cukup hal tersebut menunjukkan remaja masih tidak memerhatikan sesuatu yang sangat penting dilakukan namun cukup melakukan tindakan yang biasanya menurut dirinya baik dalam bertindak hygiene genitalia. Dalam pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar atau tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Dampak apabila tidak dijaga kebersihannya, remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.

Menganalisis Pengaruh *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM Terhadap Kesiapan dan Kemampuan Dalam Menghadapi *Menarche* Kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II.

Kesiapan.

Berdasarkan table 5.7 hasil penelitian didapatkan ada pengaruh *health education* terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche* siswi kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II dengan hasil kesiapan yaitu 0,000 sehingga $0,000 < \alpha = 0,05$.

Edukasi merupakan proses interaktif yang mampu mendorong pembelajaran. Pembelajaran merupakan upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Buhar, 2019). Sejalan dengan penelitian Suryanti (2021) bahwa pendidikan kesehatan atau edukasi mampu merubah seseorang karena selain diberikan dengan metode ceramah secara langsung dengan pendekatan interpersonal, responden juga diberikan media seperti leaflet, booklet yang dapat membanttu dalam proses belajar.

Pada penelitian Nurmawati and Erawantini (2019), kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dapat ditingkatkan dengan melakukan peningkatan pengetahuan melalui penambahan informasi pada remaja usia menarche. Penambahan informasi kepada siswi SD tentang menarche dikombinasikan dengan metode PAIKEM. Menurut (Mohammad Jauhar, 2019:67) PAIKEM (Pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan). Pertama kali dikenal dengan istilah nama PAIKEM semula dikembangkan dari AJEL (active joyful and effective learning). Model pembelajaran didalam proses belajar mengajar termasuk kedalam faktor yang turut menentukan keberhasilan belajar siswa. Model pembelajaran pada dasarnya lebih menekankan pada bagaimana pembelajaran siswa secara maksimal sehingga suasana kelas menjadi kondusif dan akhirnya bermuara pada peningkatan hasil belajar itu sendiri.

Hasil peneltian menunjukkan bahwa mayoritas kesiapan dalam menghadapi *menarche* dengan memberikan *health education* menggunakan metode PAIKEM adalah cukup yaitu sebanyak 12 responden (48%), namun dari 7 responden yang berkategori cukup dan 14 responden berkategori kurang sebelum dilakukan *health education*, sedangkan setelah dilakukan *health education* dengan metode PAIKEM yang masih dikategori cukup ada 2 responden dan dikategori kurang ada 4 responden. Dari hasil tersebut menurut asumsi peneliti bahwa 6 responden rata-rata dipengaruhi oleh kurangnya terpapar informasi seperti tidak menanyakan apa saja yang dirasakan pada saat menstruasi pertama kali kepada temannya, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor

dukungan dari orang terdekat juga mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan seorang perempuan dalam menghadapi *menarche* juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan anak tentang menstruasi.

Pengetahuan tentang menstruasi dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi seperti keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah dan media. Hal ini sejalan dengan teori Puspita teman sangat berperan penting dalam bertukar informasi dan pengalaman, salah satunya mengenai menstruasi, karena mereka sering bertukar cerita mengenai menstruasi dengan teman sudah mengalami *menarche*, sehingga mengerti bagaimana keadaan ketika mendapat menstruasi pertama bahwa tidak menakutkan dan hal yang wajar (Puspita, 2019). Dengan adanya dukungan yang baik dari teman sebaya tersebut dapat membantu pembentukan identitas diri remaja yang positif. Anak usia sekolah dengan *menarche* lebih awal memerlukan banyak dukungan, terutama bila mereka ada yang salah pada diri mereka (Manan, 2020). Selain teman sebaya, informasi dari ibu sangat berpengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam menghadapi *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian Muniroh yang menyimpulkan bahwa sumber informasi yang berasal dari ibu mempunyai hubungan yang positif dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* (Muniroh, 2019). Jika ingin meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi kepada remaja usia *menarche* (Nurmawati & Erawantini, 2020). Walaupun demikian, ketersediaan informasi yang benar juga harus menjadi pertimbangan, mengingat tidak semua informasi yang berasal dari teman ataupun sosial media adalah informasi yang tepat. Untuk itu perlu adanya informasi yang tepat melalui edukasi dari orang tua, guru ataupun petugas kesehatan sehingga remaja putri benar-benar merasa siap dalam menghadapi *menarche* (Rachmawati & Oktaviani, 2019). Dalam penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah *health education*, oleh sebab itu dengan *health education* responden lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu intervensi dalam menghadapi kesiapan *menarche* adalah *health education*. Ada beberapa cara untuk memberikan *health education* dalam menghadapi kesiapan *menarche* salah satunya menggunakan metode. Dari beberapa jenis metode peneliti tertarik untuk menggunakan metode PAIKEM.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh *health education* dengan menggunakan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II pada saat pretest kategori kurang sebanyak 14 responden (56%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori cukup sebanyak 12 responden (48%)
2. Kemampuan dalam menghadapi *menarche* kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II pada saat pretest kategori kurang sebanyak 17 responden (68%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori kategori cukup sebanyak 16 responden (64%)
3. Ada pengaruh *health education* dengan menggunakan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II, Kesiapan Pvalue: 0.000 dan kemampuan Pvalue: 0.000

Saran

Bagi Isntitusi Pendidikan.

Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk mengembangkan ilmu keperawatan maternitas, khususnya edukasi kesehatan tentang *menarche* pada praremaja sehingga praremaja dapat lebih siap dan mampu dalam menghadapi *menarche*, selain itu diharapkan menambah literature dalam perpustakaan berupa ilmu kesehatan reproduksi khususnya kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche*.

Bagi Profesi Keperawatan.

Bagi profesi keperawatan dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan untuk membantu mengatasi permasalahan ketidaksiapan dan ketidakmampuan dalam menghadapi *menarche*, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan kemampuan dalam memahami pengaruh *health education* dengan menggunakan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche*.

Bagi Lahan Penelitian.

Bagi lahan penelitian dapat memberikan pengetahuan terkait *menarche* dan kesehatan reproduksi pra remaja dalam pelajaran sekolah dasar, sosialisasi program konseling tentang *menarche* dan kesehatan reproduksi pra remaja dapat disisipkan dalam kelompok ekstrakurikuler yang terdapat di SD. Misalnya, guru memberikan materi *menarche* melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, kepala sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas terdekat untuk memberikan *pure education* melalui video atau informasi-informasi *terupdate* tentang *menarche* dan mendemostrasikan serta melakukan observasi langsung dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Bagi Responden.

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* dengan cara mengaplikasikan setiap pembahasan yang telah diberikan oleh peneliti yakni *health education* dengan menggunakan metode PAIKEM terhadap kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche*, selain itu responden (remaja putri) dalam menghadapi *menarche* diharapkan mencari informasi terkait *menarche* baik dari ibu maupun dari tenaga kesehatan, teman sebaya, media massa yang terpercaya, guru-guru di sekolah dan sumber-sumber informasi lainnya, sehingga lebih siap dan mampu dalam menghadapi *menarche*.

Bagi Peneliti.

Sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah pentingnya memiliki kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi *menarche* bagi pra remaja yang peduli kesehatan reproduksi

Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai penambah informasi untuk pengembangan peneliti lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang Pengaru *Health Education* Dengan Menggunakan Metode PAIKEM Terhadap Kesiapan dan Kemampuan Dalam Menghadapi *Menarche* Kelas 5 dan 6 di SD Negeri Wangkal II. Dan diharapkan bagi peneneliti selanjutnya dapat memberikan *health education* terkait *menarche* dengan metode lainnya seperti metode ceramah, metode diskusi, kepada responden lain yang mengalami gangguan kesehatan lain dan mempunyai resiko dapat mengalami gangguan kesehatan. Diharapkan terapi ini dapat dilanjutkan dan

dikembangkan oleh peneliti selanjutnya agar dapat bermanfaat bagi seluruh responden yang mengalami gangguan kesehatan terutama pada *menarche*.

DAFTAR REFERENSI

- Abrori, Hernawan, A. D., & Ermulyadi. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan; Kejadian Keputihan Patologis Siswi 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong utara. *Unnes Journal of Public Health*, 6(4)
- Agra, N. R. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa
- Ahmad Baihaki. (2020). Memotivasi Siswa Untuk Belajar Dengan Variasi Metode Dan Penerapan Paikem. *Edupeedia*, 4(2), 49–57. <https://doi.org/10.35316/edupedia.v4i2.665>
- Ali Imron. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja & Efektivitas Program Pik-Kkr Di Sekolah. Yogyakarta :Ar-Ruzz Media ;2021.
- Anjani, A, & Susanti, D. (2019). Hubungan Sumber Informasi Terhadap Peilaku Personal Higiene saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP N 1 Gamping . Di akses di <http://repository.unjaya.ac.id/AULIA> tanggal 8 Agustus 2019
- 15Astuti. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Personal
- Annisa Baharuddin, Henni Kumaladewi Hengky, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2019). Pengaruh Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Terhadap Risiko Kanker Serviks Pada Siswi Sma Negeri 2 Pangkajene Sidenreng Rappang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 115-127. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.129>
- Bariklia, L., Dwilestari, R., Utami, P., & Rakhmawati, N. (2023). PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Mind Mapping Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sedayu. 37, 1–9.
- Coker, C., Greene, E., Shao, J., Enclave, D., Tula, R., Marg, R., Jones, L., Hameiri, S., Cansu, E. E., Initiative, R., Maritime, C., Road, S., Çelik, A., Yaman, H., Turan, S., Kara, A., Kara, F., Zhu, B., Qu, X., ... Tang, S. (2021). Implikasi Penerapan PAIKEM dalam Proses Pembelajaran. *Transcommunication*, 53(1),1–8.
- Dewati, I. A. 2019. Studi Fenomenologi Pengalaman Menarche Pada Remaja Perempuan Di RW 07 Kelurahan Cakung Barat Jakarta Timur. [Skripsi]. Jakarta: PSIK Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. [Serial Online]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25476/1/ADELIA%20INGGAR%20DEWATI-FKIK.pdf> [17 Februari 2018].
- Fajri, A. & Khairani M. 2019. Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 10, No.2 [Serial Online].<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/288/5/2568> [16 Februari 2024]

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Tamada, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 51–63. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1626>
- Fildza, R. 2020. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Pada Siswi Di SMP Swasta Harapan 1 Dan 2 Medan Tahun 2020 [Serial Online].
- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2020). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri yang Mengikuti Pelatihan dan Pembinaan PKPR di SMP PGRI 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor. 5(2)
- Jayanti, N. F. & Sugi P. 2021. Deskripsi Fakto-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol.3
- Kurniawati, D. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 10-12 Tahun Di SD Muhammadiyah Dadapan Turi Sleman Yogyakarta. Yogyakarta. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Aisyiyah Yokyakarta. [Serial Online]
- Latifah A, N. (2019). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 35.
- Matulessy, Y., Guslaw, V., & Lumasina, S. (2021). Metode Pembelajaran Paikem Dalam Mewujudkan Merdeka Belajar Siswa Di Masa Pandemi Covid-19 Paikem ' S Learning Methods In Realizing Students ' Learning Independence During The Covid-19 Pandemic. *Didaxe*, 2, 150–151.
- Muriyana, S. D. 2018. Studi Kualitatif Tentang Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Pada Usia 10-12 Tahun. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang. [Serial Online]
- Nurul Yuda Putra, R., & Amir, A. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551–557.
- Putri, S., Menarche, M., & Sd, D. I. (n.d.). PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA MENYIAPKAN SISWI PUTRI MENGHADAPI MENARCHE DI SD N 20 SITIUNG Siti Khotimah. 110–113.
- Qomari, P. N., Kesehatan, F. I., Pesantren, U., Darul, T., Jombang, U., Kesehatan, F. I., Pesantren, U., Darul, T., & Jombang, U. (2019). 758-2157-1-PB *jurnal nasional*. 1(1), 22–29.
- Rodiyah, Andayani, S. R. D., & Anis Satus Syarifah. (2023). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang. *DEDIKASI SAINTTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 137–146. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.175>
- Sari, O. H. (n.d.). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin dengan Praktik Kebersihan Alat Kelamin pada Menstruasi. 133, 1–13.

- Sekolah, D., Pertama, M., Samarinda, N., & Kunci, K. (2023). Multidisciplinary Science Gambaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. 1(3), 515–524.
- Suriati, I., & Ilmawati, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche. Voice of Midwifery, 9(2), 877–884. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i2.111>