JURNAL SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN (AUDIOVISUAL) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SDN SUKO 2 SIDOARJO

ESTER MONICA SARAGI
2434201062

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Ester Monica Saragi

NIM : 2434201062

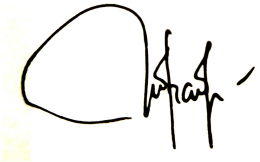
Program Studi : S1 Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan **dengan** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum

Mojokerto, 21 Agustus 2025

Ester Monica Saragi

Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
	
Dwiharini Puspitaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep	**Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIK. : 220 250 092	**NIK. 220 250 135**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN (AUDIOVISUAL) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SDN SUKO 2 SIDOARJO

ESTER MONICA SARAGI

2434201062

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dwiharini Puspitaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep	**Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIK. : 220 250 092	**NIK. 220 250 135**

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN (AUDIOVISUAL) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SDN SUKO 2 SIDOARJO

Ester Monica Saragi
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit, Mojokerto
Email: estermonicasaragi2@gmail.com

Dwiharini Puspitaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep
Dosen pembimbing I STIKES Majapahit, Mojokerto
Email: dwiharini.pus@gmail.com

Nurul Mawaddah, S.Kep. Ns. M.Kep.
Dosen pembimbing II STIKES Majapahit, Mojokerto
Email: mawaddah.ners@gmail.com

Abstrak – Menarche merupakan tanda awal pubertas yang sering menimbulkan kecemasan pada anak perempuan usia sekolah dasar karena kurangnya pemahaman, informasi yang salah, serta minimnya pendampingan dari orang tua maupun guru. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menstruasi pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap tingkat ansietas siswi dalam menghadapi menarche di SDN Suko 2 Sidoarjo. Jenis penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *pretest and posttest with control group design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas V dan VI SDN Suko 2 Sidoarjo sebanyak 60 responden pada bulan Juli 2025, dengan sampel 52 responden kelas IV dan V yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* pada bulan Agustus 2025. Pengolahan data dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan audiovisual, sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 40 responden (76,9%). Setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan sebanyak 32 responden (61,5%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -5,807 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan audiovisual efektif dalam menurunkan kecemasan siswi. Temuan ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa media audiovisual lebih mudah dipahami dan menarik bagi anak usia sekolah, sehingga dapat meningkatkan pemahaman sekaligus mengurangi kecemasan.
Kata Kunci: edukasi kesehatan, audiovisual, ansietas, menarche, siswi SD .

Abstract *– Menarche is the first sign of puberty which often causes anxiety among elementary school girls due to a lack of understanding, misinformation, and limited guidance from parents or teachers. Unmanaged anxiety may negatively affect students' psychological readiness to experience their first menstruation. This study aimed to determine the effect of health education using audiovisual*

media on the anxiety levels of students in facing menarche at SDN Suko 2 Sidoarjo. The research design was pre-experimental with a pretest and posttest with control group design. The study population included all fifth and sixth grade female students of SDN Suko 2 Sidoarjo, totaling 60 respondents in July 2025, while the sample consisted of 52 fourth and fifth grade students selected through simple random sampling in August 2025. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results showed that before audiovisual health education, most respondents experienced moderate anxiety, with 40 students (76.9%). After the intervention, the majority experienced mild anxiety, with 32 students (61.5%). The Wilcoxon test results indicated a Z value of -5.807 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), confirming a significant difference between anxiety levels before and after audiovisual health education. These findings demonstrate that audiovisual-based health education is effective in reducing students' anxiety. This result is consistent with previous literature stating that audiovisual media are more engaging and easier to understand for school-age children, thereby improving knowledge and reducing anxiety in facing menarche.
Keywords: *health education, audiovisual, anxiety, menarche, elementary students*

A. PENDAHULUAN

Menarche atau menstruasi pertama merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan fisik dan psikologis siswi putri, menandai dimulainya masa reproduktif (Badan Pusat Statistik, 2023). Namun, transisi ini seringkali diiringi dengan berbagai tantangan, termasuk kurangnya pemahaman dan kesiapan yang dapat memicu ansietas (Setiawan & Susanti, 2022). Ansietas ini dapat bermanifestasi dalam bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan ketidaknyamanan terkait perubahan tubuh, mitos yang beredar, hingga manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Kurangnya edukasi yang tepat tentang menarche dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikologis siswi putri di kemudian hari (Putri & Sari, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, meskipun tidak secara spesifik mengukur prevalensi ansietas pra-menarche, secara kuat mendukung argumen bahwa kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan, merupakan isu krusial yang memerlukan perhatian serius, terutama dalam menghadapi transisi penting seperti menarche. SKI 2023 mengungkapkan bahwa prevalensi depresi nasional mencapai 1,4%, dengan angka tertinggi sebesar 2% ditemukan pada kelompok usia 15-24 tahun. Ini adalah kelompok usia yang sangat relevan dengan remaja putri yang akan menghadapi atau telah mengalami menarche. Keterkaitan antara depresi dan kecemasan sering kali tumpang tindih; tingginya

prevalensi depresi pada kelompok usia ini mengindikasikan kerentanan umum remaja terhadap masalah kesehatan mental. Artinya, jika depresi sudah menjadi perhatian, kecemasan—yang seringkali mendahului atau menyertai depresi—juga patut menjadi fokus (Supriadi & Hadi, 2023).

Hasil studi pendahuluan pada siswi kelas V dan VI SDN Suko 2 Sidoarjo menunjukkan bahwa 80% siswi memiliki pemahaman yang kurang atau keliru mengenai menarche, termasuk tanda-tanda dan cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sebanyak 70% siswi mendapatkan informasi dari ibu atau kakak perempuan, namun penjelasan tersebut seringkali tidak lengkap. Sebagian lainnya memperoleh informasi dari teman sebaya atau media sosial yang belum tentu akurat. Selain itu, tidak ada siswi yang mengingat pernah menerima edukasi formal tentang menarche di sekolah. Kondisi ini berdampak pada tingginya kecemasan, di mana 60% siswi mengaku merasa cemas terhadap menstruasi karena takut sakit, darah, merasa malu, dan bingung jika hal itu terjadi di sekolah. Meski demikian, seluruh responden (100%) menyatakan antusias terhadap pembelajaran melalui video atau animasi, karena dianggap lebih mudah dipahami dan diingat.

Fenomena ansietas dalam menghadapi menarche seringkali bermula dari kurangnya informasi yang akurat dan komprehensif yang diterima oleh siswi putri. Pada banyak kasus, pembahasan mengenai menarche dianggap tabu atau hanya disampaikan secara singkat, sehingga menciptakan kebingungan dan persepsi yang keliru (Fauziyah & Sari, 2022).

Dalam menghadapi permasalahan ansietas menjelang menarche, intervensi edukasi kesehatan berbasis bukti sangat dibutuhkan. Salah satu solusi keperawatan yang efektif adalah pemberian edukasi kesehatan dengan audiovisual (Dewi & Fitriani, 2022). Edukasi dengan media audiovisual juga dapat menjangkau lebih banyak siswi dalam waktu yang efisien dan seragam, memastikan kualitas informasi yang disampaikan konsisten. Intervensi ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang menekankan pentingnya pembelajaran observasional dan pengalaman tidak langsung dalam mengubah perilaku dan mengurangi kecemasan (Santoso & Kurniawan, 2024).

Penelitian ini memiliki nilai novelty (kebaruan) yang terletak pada spesifikasi subjek dan metode intervensi yang digunakan. Responden dalam penelitian ini secara khusus adalah siswi sekolah dasar kelas 4 dan 5, yang merupakan kelompok usia transisi dari anak-anak menuju remaja awal dan berada pada fase awal pubertas. Kelompok ini seringkali belum mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi secara optimal, padahal mereka mulai mengalami perubahan biologis seperti menarche. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan kecemasan sejak dini terkait dengan menarche melalui pendekatan edukatif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Edukasi Kesehatan (Audiovisual) Terhadap Tingkat Ansietas Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Suko 2 Sidoarjo.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *pre experimental design* dengan jenis *pre test* and *post test with control group design.*

Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini sebagai subjek kasus adalah seluruh siswi kelas V dan VI SDN Suko 2 Sidoarjo berjumlah 60 responden pada bulan Juli 2025. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI SDN Suko 2 Sidoarjo berjumlah 52 responden pada bulan Juli 2025. Sedangkan pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Waktu penelitian bulan Agustus 2025. Analisis Bivariat adalah Menganalisis Pengaruh Edukasi Kesehatan (Audiovisual) Terhadap Tingkat Ansietas Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Suko 2 Sidoarjo. Teknik pengolahan data statistik dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon test*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan diuraikan mengenai hasil pengambilan sampel mulai bulan Januari- bulan Agustus 2025 tentang Pengaruh Edukasi Kesehatan (Audiovisual) Terhadap Tingkat Ansietas Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Suko 2 Sidoarjo.

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi data umum responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo

Kategori	Frekuensi	Prosentase	Total	
			Frekuensi	Prosentase
Usia				
5-8 tahun	7	13,5	52	100.0
9-10 tahun	28	53,8		
11-12 tahun	17	32,7		
Kelas				
4,00	37	71,2	52	100.0
5,00	15	28,8		
Agama				
Islam	52	100,0	52	100.0

Berdasarkan Tabel 1.1 di dapatkan sebagian besar responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo mempunyai usia 9-10 tahun sebanyak 28 responden (53,8%). Berdasarkan Tabel 1.1 di dapatkan sebagian besar responden Di SDN Suko 2 Sidoarjo menduduki kelas IV sebanyak 37 responden (71,2%). Berdasarkan Tabel 1.1 di dapatkan seluruh responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo memnganut agama islam sebanyak 52 responden (100%).

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi data khusus responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo

Kecemasan	Kecemasan pre		Kecemasan post	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Ringan	0	0	32	61,5
Sedang	40	76,9	20	38,5
Cukup berat	11	21,2	0	0
Berat	1	1,9	0	0
Total	52	100,0	52	100,0

Berdasarkan Tabel 1.2 di dapatkan sebagian besar responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo mempunyai kecemasan kategori sedang sebanyak 40 responden (76,9%) sebelum diberikan Edukasi Kesehatan (Audiovisual).

Berdasarkan Tabel 1.2 di dapatkan sebagian besar responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo mempunyai kecemasan kategori ringan sebanyak 32 responden (76,9%) setelah diberikan Edukasi Kesehatan (Audiovisual).

Tabel 1.3 uji analisis Pengaruh Edukasi Kesehatan (Audiovisual) Terhadap Tingkat Ansietas Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Suko 2 Sidoarjo

Test Statistics[a]	
	Kecemasan post – kecemasan pre
Z	-5,807[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 1.3, diperoleh nilai Z sebesar -5,807 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan audiovisual efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi SDN Suko 2 Sidoarjo dalam menghadapi menarche.

C. PEMBAHASAN

1. Tingkat ansietas siswi sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan audiovisual di SDN SUKO 2 Sidoarjo.

Berdasarkan Tabel 1.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan media audiovisual, sebagian besar responden kelas IV dan V di SDN Suko 2 Sidoarjo mengalami kecemasan dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 40 responden (76,9%). Sementara itu, sebanyak 11 responden (21,2%) berada pada kategori cukup berat, dan hanya 1 responden (1,9%) yang termasuk dalam kategori berat.

Ansietas ini dapat bermanifestasi dalam bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan ketidaknyamanan terkait perubahan tubuh, mitos yang beredar, hingga manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Kurangnya edukasi yang tepat tentang menarche dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikologis siswi putri di kemudian hari (Putri & Sari, 2024).

Kecemasan anak SD sebelum menghadapi menarche sering kali timbul akibat informasi yang salah atau kurang tepat yang mereka terima dari

lingkungan sekitar. Banyak anak memperoleh pengetahuan mengenai menstruasi dari teman sebaya atau media sosial tanpa adanya klarifikasi dari sumber yang benar. Informasi yang tidak akurat, seperti menarche dianggap sebagai penyakit atau sesuatu yang menakutkan, dapat memicu rasa cemas yang berlebihan. Hal ini membuat anak merasa khawatir, takut, bahkan malu ketika waktunya tiba, padahal menarche merupakan proses alami dari perkembangan reproduksi (Supriadi & Hadi, 2023).

Kecemasan juga muncul karena anak belum mengetahui apa yang harus dilakukan saat menarche benar-benar terjadi. Banyak anak merasa bingung jika tiba-tiba mengalami menstruasi pertama di sekolah atau tempat umum, misalnya bagaimana cara menggunakan pembalut, menjaga kebersihan diri, dan mengatasi rasa nyeri. Kebingungan ini sering membuat anak merasa takut diejek teman, merasa kotor, atau bahkan memilih menyembunyikan kondisi tersebut. Situasi ini memperburuk kecemasan mereka karena tidak memiliki strategi untuk mengatasinya (Hartati & Dewi, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa Sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan media audiovisual, sebagian besar responden menunjukkan gejala kognitif berupa kekhawatiran berlebihan, ketakutan akan perubahan tubuh, serta kebingungan menghadapi menarche. Hal ini terlihat dari tingginya proporsi siswi yang berada pada kategori kecemasan sedang (76,9%), di mana mereka cenderung memikirkan kemungkinan-kemungkinan negatif yang akan terjadi. Kondisi tersebut menggambarkan adanya keterbatasan pemahaman serta informasi yang valid mengenai menarche, sehingga pikiran responden dipenuhi rasa cemas berlebihan.

Dari sisi afektif, responden dengan kecemasan cukup berat (21,2%) maupun berat (1,9%) kemungkinan besar merasakan ketegangan emosional, rasa takut, dan mudah panik ketika membayangkan datangnya menarche. Perasaan tersebut dapat menimbulkan emosi negatif seperti tidak percaya diri, malu, serta rasa tertekan dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Kecemasan yang dialami responden juga dapat tercermin pada gejala fisiologis, misalnya sulit tidur, peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, atau rasa tegang pada otot. Gejala-gejala ini mungkin lebih dominan dialami

oleh siswi pada kategori cukup berat dan berat. Meski jumlah responden dengan kecemasan berat hanya 1 orang (1,9%), hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada pikiran dan emosi, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik. Dengan demikian, intervensi berupa edukasi kesehatan audiovisual sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan pada berbagai aspek, baik kognitif, afektif, maupun fisiologis.

2. **Tingkat ansietas siswi setelah diberikan edukasi kesehatan dengan audiovisual di SDN SUKO 2 Sidoarjo.**

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan dengan media audiovisual, sebagian besar responden kelas IV dan V di SDN Suko 2 Sidoarjo mengalami kecemasan dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 32 responden (61,5%). Sementara itu, sebanyak 20 responden (38,5%) masih berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan cukup berat maupun berat. Informasi yang konkret ini membantu mengurangi ketakutan yang muncul akibat pemahaman yang salah atau terbatas sebelumnya (Santoso & Kurniawan, 2024).

Intervensi sesuai SIKI PPNI menekankan pada penyampaian edukasi dengan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, serta relevan dengan kondisi siswi. Media audiovisual memungkinkan penyajian informasi yang menarik melalui kombinasi gambar, suara, dan narasi, sehingga lebih menarik minat belajar siswi. Dengan cara ini, edukasi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis karena siswi dapat melihat langsung simulasi penggunaan pembalut, cara menjaga kebersihan, serta bagaimana menghadapi nyeri menstruasi. Hal ini berperan penting dalam menurunkan ansietas, karena anak lebih siap secara mental menghadapi menarche (Rahayu & Putra, 2023). Selain itu, rasa khawatir tentang bagaimana cara bertindak saat menarche dapat dikurangi karena siswi sudah memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui edukasi tersebut (Dewi & Fitriani, 2022).

Secara keseluruhan, edukasi kesehatan dengan audiovisual sesuai intervensi SIKI PPNI memberikan dampak positif terhadap tingkat ansietas siswi. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan rasa aman dan nyaman bagi siswi dalam menghadapi menarche.

Dengan adanya intervensi yang sistematis, ansietas dapat ditekan sehingga siswi lebih siap secara fisik dan psikologis. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi edukasi kesehatan berbasis audiovisual dalam program promosi kesehatan di sekolah, khususnya untuk mempersiapkan siswi menghadapi pubertas (Pratiwi & Setiadi, 2024). Rahmawati (2023), Penelitian di SDN 2 Bener, Klaten, juga menggunakan desain kuasi eksperimental dengan pretest-posttest kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa edukasi audiovisual tentang menstruasi secara signifikan mengurangi kecemasan remaja menjelang menarche (p-value < 0,05).

Peneliti berpendapat bahwa Setelah diberikan edukasi kesehatan dengan media audiovisual, sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori kecemasan ringan (61,5%). Hal ini mengindikasikan adanya perubahan positif pada aspek kognitif, di mana responden menjadi lebih memahami proses menarche sehingga pikiran yang sebelumnya dipenuhi kekhawatiran berlebihan mulai berkurang. Informasi yang jelas, mudah dipahami, serta disampaikan secara menarik melalui media audiovisual membantu responden membangun pola pikir yang lebih rasional dan realistis dalam menghadapi menarche.

Gejala fisiologis yang sebelumnya muncul, seperti sulit tidur, peningkatan denyut jantung, maupun ketegangan otot, juga berkurang setelah intervensi. Hal ini ditandai dengan tidak adanya responden pada kategori kecemasan cukup berat maupun berat. Artinya, responden mulai mampu mengendalikan respon tubuh mereka terhadap kecemasan, sehingga lebih rileks dan nyaman menghadapi menarche. Dengan demikian, pemberian edukasi kesehatan audiovisual bukan hanya menurunkan kecemasan pada aspek kognitif dan afektif, tetapi juga berdampak positif pada pengendalian respon fisik yang menyertai kecemasan.

3. Pengaruh Edukasi Kesehatan (Audiovisual) Terhadap Tingkat Ansietas Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Suko 2 Sidoarjo

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 1.3,

diperoleh nilai Z sebesar -5,807 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh edukasi kesehatan dengan media audiovisual terhadap tingkat ansietas dalam menghadapi menarche pada siswi kelas IV dan V di SDN Suko 2 Sidoarjo. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan audiovisual efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi SDN Suko 2 Sidoarjo dalam menghadapi menarche.

Berdasarkan Tabel 1.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan (audiovisual), sebagian besar responden mengalami kecemasan pada kategori sedang yaitu sebanyak 40 responden (76,9%), sedangkan kecemasan kategori cukup berat dialami oleh 11 responden (21,2%) dan kategori berat sebanyak 1 responden (1,9%). Setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan (audiovisual), jumlah responden dengan kecemasan kategori sedang menurun menjadi 32 responden (61,5%), sementara kecemasan kategori cukup berat meningkat menjadi 20 responden (38,5%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan kategori berat (0%).

Edukasi kesehatan dengan media audiovisual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat ansietas siswi dalam menghadapi menarche. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi mengalami kecemasan karena menarche dipandang sebagai pengalaman baru yang penuh ketidakpastian. Perasaan takut akan nyeri, malu bila mengalami menstruasi di sekolah, serta khawatir diejek teman, menjadi faktor yang memperkuat ansietas. Edukasi audiovisual membantu mengubah persepsi ini dengan memberikan informasi yang benar, jelas, dan mudah dipahami (Widyastuti, 2021).

Setelah diberikan edukasi kesehatan dengan audiovisual, terjadi penurunan tingkat ansietas yang signifikan. Siswi yang sebelumnya berada pada kategori ansietas sedang hingga berat beralih ke kategori ansietas ringan bahkan tidak cemas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti et al. (2023), Dalam penelitian *quasi-experimental* di SDN Kalikebo, ditemukan bahwa kelompok intervensi yang mendapatkan pendidikan kesehatan audiovisual menunjukkan penurunan ansietas dari 40 % (pretest) menjadi 35 % (posttest), sedangkan kelompok kontrol hanya turun dari 50 % menjadi

40 %. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan (nilai p < 0,05), menandakan adanya pengaruh positif dari edukasi audiovisual terhadap pengurangan kecemasan menjelang menarche

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini mendukung hipotesis bahwa intervensi audiovisual efektif dalam menurunkan ansietas siswi. Media audiovisual mampu memberikan pemahaman yang lebih konkret dan menarik, sehingga dapat mengurangi ketidakpastian yang menjadi pemicu kecemasan. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak positif pada aspek psikologis siswi. Penurunan kecemasan setelah intervensi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui audiovisual membantu siswi merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi menarche. Peneliti menilai bahwa efektivitas ini juga dipengaruhi oleh cara penyampaian yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung lebih mudah memahami informasi visual dan audio dibandingkan penjelasan verbal semata. Dengan penerapan yang berkelanjutan, siswi dapat menghadapi menarche dengan lebih tenang, serta terhindar dari rasa takut dan stigma negatif. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis audiovisual layak dijadikan salah satu strategi preventif dalam bidang promosi kesehatan reproduksi remaja.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo mempunyai kecemasan kategori sedang sebelum diberikan Edukasi Kesehatan (Audiovisual). Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden kelas IV dan V Di SDN Suko 2 Sidoarjo mempunyai kecemasan kategori ringan setelah diberikan Edukasi Kesehatan (Audiovisual). Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh edukasi kesehatan dengan media audiovisual terhadap tingkat ansietas dalam menghadapi menarche pada siswi

kelas IV dan V di SDN Suko 2 Sidoarjo. Diharapkan siswi dapat lebih terbuka dalam mencari informasi tentang menarche, baik melalui sumber terpercaya maupun materi edukasi kesehatan yang disediakan. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi rasa cemas dan lebih siap dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas.

E. DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Kesehatan Reproduksi Siswi Putri di Indonesia. Jakarta: BPS.

Dewi, N. P., & Fitriani, A. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis *Audiovisual* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Putri tentang Menarche. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(2), 123-130.

Fauziyah, S., & Sari, I. P. (2022). Persepsi Siswi Putri tentang Menarche dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Ansietas. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 11(1), 45-52.

Hartati, R., & Dewi, P. C. (2023). Peran Informasi Media Sosial dan Teman Sebaya dalam Pembentukan Konsep Diri Siswi Putri tentang Menarche. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 14(3), 201-210.

Mayasari, N. (2021). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa: Teori dan Praktik*. Malang: Media Nusa Creative.

Pratiwi, D., & Lestari, Y. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Menstruasi Terhadap Ansietas Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 45–52.

Pratiwi, N. P., & Setiadi, A. (2024). Dampak Ansietas Menjelang Menarche terhadap Kualitas Hidup Siswi Putri. Jurnal Psikologi Kesehatan, 12(1), 78-85.

Prawirohardjo, S. (2019). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Putri, R. A., & Sari, Y. K. (2024). Pentingnya Edukasi Kesehatan Reproduksi Komprehensif pada Siswi: Studi Kasus Menarche. Jurnal Edukasi Kesehatan, 7(1), 1-8.

Rahayu, S., & Putri, R. A. (2023). Pengaruh Edukasi oleh Tenaga Kesehatan terhadap Kepercayaan Diri Siswi Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 9(2), 60–68.

Rahayu, W. S., & Putra, B. (2023). Pemanfaatan Media *Audiovisual* sebagai Media Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Siswi. Jurnal Teknologi Pendidikan, 8(2), 99-106.

Santoso, H., & Kurniawan, E. (2024). Aplikasi Teori Kognitif Sosial dalam Intervensi Edukasi Kesehatan untuk Perubahan Perilaku. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 13(1), 12-20.

Setiawan, D., & Susanti, R. (2022). Kesiapan Menarche dan Tingkat Ansietas pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 5(2), 67-74.

Supriadi, A., & Hadi, M. F. (2023). Analisis Sumber Informasi Menarche dan Tingkat Ansietas pada Siswi Putri di Kabupaten Lumajang. Jurnal Kesehatan Komunitas, 6(3), 189-196.

Swestivioka, A., Nurhayati, S., & Lestari, M. (2019). Efektivitas Media *Audiovisual* dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 88–96.

Walean, F. M., Suryani, S., & Setiawan, H. (2021). *Psikologi Klinis untuk Profesi Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.

Widyastuti, E. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Prenada Media Group.