

Original Article

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Kesiapan dalam Menghadapi Menarche dan Pubertas

### *The Influence of Health Education with Poster Media on Knowledge and Readiness in Facing Menarche and Puberty*

Yulida Anggraini<sup>1\*</sup>, Ana Lestari<sup>2</sup>, Rafi'ah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

\* **Corresponding Email:** yulidaanggraini7@gmail.com

#### ABSTRACT

Puberty is a crucial phase in adolescent life, marked by psychological and physiological changes, including menarche as the first menstruation. Lack of knowledge may cause anxiety in adolescent girls. Appropriate health education is needed to increase readiness for these changes.

This study used a pre-post test one group design combined with a cross-sectional approach. A total of 67 fifth and sixth-grade female students from SDN 02 Labuhan Sumbawa participated. The intervention involved education using poster media, assessed using pre and post questionnaires. Data were analyzed using Paired t-test with a significance level of  $p < 0.05$ .

The mean score of knowledge and readiness regarding menarche increased from  $3.01 \pm 1.562$  to  $8.55 \pm 1.049$ . For puberty, it increased from  $3.34 \pm 1.657$  to  $7.78 \pm 1.346$  after the intervention. There was a significant difference before and after the intervention ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ).

: Poster media proved effective as a visual educational tool that enhanced students' understanding and readiness for menarche and puberty. Visualized information supports better retention and comprehension among young students.

Health education using posters significantly improves knowledge and readiness of elementary school girls in facing menarche and puberty. Poster media is recommended as an efficient educational strategy in schools.

**Keywords:** Poster media, menarche, puberty, health education, female students

#### ABSTRAK

Masa pubertas merupakan fase krusial dalam kehidupan remaja, ditandai dengan perubahan psikologis dan fisiologis, termasuk menarche sebagai menstruasi pertama. Kurangnya informasi dapat menyebabkan kecemasan pada remaja putri. Edukasi kesehatan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan menghadapi perubahan ini.

Penelitian ini menggunakan desain pre-post test one group dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 67 siswi kelas 5 dan 6 SDN 02 Labuhan Sumbawa menjadi partisipan. Intervensi berupa edukasi menggunakan media poster dan diukur dengan kuesioner pre dan post. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired t-test dengan signifikansi  $p < 0,05$ .

Rata-rata skor pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche meningkat dari  $3,01 \pm 1,562$  menjadi  $8,55 \pm 1,049$ . Skor pubertas meningkat dari  $3,34 \pm 1,657$  menjadi  $7,78 \pm 1,346$  setelah intervensi. Terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Media poster terbukti efektif sebagai sarana edukatif visual yang mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dan pubertas. Visualisasi informasi memudahkan daya

ingat dan pemahaman remaja.

Edukasi kesehatan menggunakan media poster berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi SD menghadapi menarche dan pubertas. Poster direkomendasikan sebagai media edukatif yang efisien di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Media poster, menarche, pubertas, pendidikan kesehatan, siswi

**Submit:** May 22, 2025 | **Accepted:** July 28, 2025 | **Online:** July 28, 2025

**Citation:** Anggraini, Y., Lestari, A., & Rafi'ah, R. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Kesiapan dalam Menghadapi Menarche dan Pubertas: The Influence of Health Education with Poster Media on Knowledge and Readiness in Facing Menarche and Puberty. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 4(2), 177–190. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.102>

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang paling kritis dari kehidupan seseorang sebab pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang disebut dengan pubertas, sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi (BKKBN, 2018). United Nations International Children's Fund, berpendapat bahwa pada masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan psikologis dan fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yaitu mengalami menstruasi pertama atau yang disebut dengan menarche (UNICEF, 2018). Menarche (haid pertama) merupakan puncak dari serangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi yang terjadi pada remaja perempuan (Nurmawati & Erawantini, 2018).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertassebelum memasuki masa reproduksi. Perubahan penting terjadi pada masa remaja menuju wanita dewasa, menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap

kematangan organ seksual dalam tubuhnya (Prawirohardjo, 2018). Kejadian menarche yang datangnya lebih awal disaat anak belum mencapai kedewasaan fikiran ditambah dengan kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi, sehingga akan membuat remaja cemas untuk menghadapi proses pubertas itu sendiri. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi, ada beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Lutfiyah, 2016). Bila remaja sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang akan datangnya menstruasi pertama, maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya seperti gangguan pada psikologis maupun gangguan fisik (Delima dkk, 2019). Gangguan psikologis ini dapat mempengaruhi sikap hidup remaja sampai usia dewasa, oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan dalam menghadapinya. Salah satu persiapan yang harus dilakukan adalah persiapan psikis. Persiapan psikis dapat tercapai apabila mendapatkan informasi yang jelas dan benar tentang cara menghadapi menstruasi pertama, sehingga remaja putri mampu untuk

melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi (Hidayah & Palita, 2018)

Lamanya menstruasi antara 3 sampai 5 hari. Namun, terkadang menstruasi terjadi antara 7 hari. Siklus menstruasi berkisar antara 21 sampai 35 hari (Khusen, 2017). Gangguan siklus menstruasi ditandai dengan kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus pada remaja dan gizi yang kurang. Remaja putri rentan terkena infeksi pada saluran reproduksi (ISR). Pendidikan menstruasi yang tidak memadai menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Pemberian penyuluhan mengenai menstruasi dapat menjadikan remaja putri lebih memperhatikan pentingnya kesehatan pada remaja itu sendiri, sehingga kesehatan pada saat menstruasi dapat terjaga dengan baik dan meningkatkan pengetahuan mengenai kemungkinan terjadinya resiko penyakit dan timbulnya banyak dampak negative pada organ reproduksi jika tidak menjaga personal hygiene ketika menstruasi (Febrina, 2020).

Tenaga kesehatan juga bisa berperan dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan tentang menstruasi kepada remaja. Salah satu upaya untuk memberikan edukasi terkait pendidikan kesehatan adalah dengan memberikan poster dengan tampilan dan materi poster yang menarik perhatian dari responden untuk lebih tertarik dalam memperhatikan dan memahami isi dari pendidikan kesehatan yang disampaikan dalam metode tersebut (Amalia & Suryaningsih, 2022).

Salah satu metode yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan adalah melalui penggunaan

media poster. Media poster dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat membantu menarik perhatian remaja putri dan memfasilitasi pemahaman mereka tentang menarche. Poster yang berisi informasi singkat dan jelas tentang menstruasi, perubahan fisik selama pubertas, serta cara mengelola menstruasi dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menarche dan pubertas.

## Metode

### Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-post test one group design yang dikombinasikan dalam pendekatan cross-sectional. Tujuannya adalah mengevaluasi perubahan pengetahuan dan kesiapan siswi sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di SD Negeri 02 Labuhan Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, yang dipilih secara purposive karena belum memiliki program edukasi formal terkait menarche dan pubertas.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 5 dan 6 di sekolah tersebut. Sebanyak 67 siswi dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Kriteria inklusi mencakup: (1) siswi berusia 10–12 tahun, (2) bersedia menjadi responden, dan (3) mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Kriteria eksklusi yaitu: (1) tidak hadir saat sesi edukasi atau pengisian kuesioner pre/post-test.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan menggunakan media poster, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche dan pubertas.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang disusun untuk mengukur dua aspek utama, yaitu pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi menarche dan pubertas. Kuesioner terdiri dari 20 pernyataan, dengan 10 butir pertama mengukur tingkat pengetahuan dan 10 butir berikutnya mengukur kesiapan, yang mencakup aspek mental dan praktis. Setiap pernyataan diberikan pilihan jawaban menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu Sangat Setuju (skor 4), Setuju (skor 3), Kurang Setuju (skor 2), dan Tidak Setuju (skor 1), sehingga total skor berkisar antara 20 hingga 80. Skor hasil kuesioner dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah ( $<40$ ), sedang ( $40-59$ ), dan tinggi ( $\geq 60$ ). Validitas dan reliabilitas kuesioner telah diuji pada studi sebelumnya oleh Anggraini, Lestari, dan Rafi'ah (2025) dan dinyatakan layak untuk digunakan. Selain itu, media poster yang digunakan dalam intervensi edukatif dirancang secara visual dengan kombinasi gambar dan teks informatif yang mencakup pengertian menarche dan pubertas, ciri-ciri fisik yang muncul, pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, serta langkah-langkah persiapan menghadapi menstruasi pertama. Poster ini dimaksudkan untuk menarik perhatian dan mempermudah pemahaman siswi terhadap informasi yang diberikan selama proses edukasi.

### Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap: pre-test dan post-test. Sebelum intervensi, peserta mengisi kuesioner awal. Selanjutnya, dilakukan sesi edukasi menggunakan media poster, yang disampaikan secara interaktif melalui penjelasan langsung dan diskusi. Setelah edukasi, peserta mengisi kuesioner yang sama sebagai post-test.

Data dianalisis menggunakan uji statistik Paired t-test untuk menilai perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Proses analisis dilakukan dengan SPSS versi 16.0, dan nilai signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

### Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan di institusi tempat penulis berafiliasi, dengan nomor surat etik: 001/KEPK/STIKES-Januari/2025. Seluruh partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta mengisi lembar persetujuan tertulis (informed consent) sebelum mengikuti penelitian. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

### Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
10 tahun	18	26.9
11 tahun	28	41.8
12 tahun	21	31.3
<b>Kelas</b>		
Kelas 5	35	52.2
Kelas 6	32	47.8
<b>Sumber informasi tentang menarche</b>		
Belum pernah mendapat informasi	39	58.2
Pernah mendapat dari guru/sekolah	17	25.4
Pernah mendapat dari orang tua	11	16.4

**Tabel 2.** Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media poster terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche dan pubertas (n=67)

Tingkat Pengetahuan dan Kesiapan	Min-Max	Mean	SD	p-value
<b>Menarche</b>				
Sebelum	1-7	3.01	1.562	0.000
Setelah	4-10	8.55	1.049	
<b>Pubertas</b>				
Sebelum	1-7	3.34	1.657	0.000
Setelah	4-10	7.78	1.346	

Sebagian besar responden berusia 11 tahun (41,8%), diikuti usia 10 tahun (26,9%) dan 12 tahun (31,3%). Sebanyak 52,2% responden berasal dari kelas 5 dan 47,8% dari kelas 6. Sebagian besar responden (58,2%) belum pernah menerima informasi tentang menarche sebelumnya, sementara 25,4% mendapat informasi dari guru/sekolah dan 16,4% dari orang tua. Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi berada dalam usia pramenarche dan memiliki kebutuhan edukasi yang tinggi terkait pubertas dan menarche, sehingga intervensi pendidikan kesehatan melalui media poster menjadi sangat relevan dan dibutuhkan (**Tabel 1**).

Hasil analisis statistik uji paired test, pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche dan pubertas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media poster dengan menggunakan SPSS 16 tersebut diatas dari 67 responden yang dianalisis (N=67 responden) didapatkan  $p = 0.000$   $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan dan kesiapan pada siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi menarche dan pubertas.

Berdasarkan hasil data sebelum, mean  $\pm$  SD sebesar  $3.01 \pm 1.562$  pada pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche dan pada pengetahuan dan kesiapan menghadapi pubertas  $3.34 \pm 1.657$ , sedangkan pada pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche setelah mean  $\pm$  SD  $8.55 \pm 1.049$  dan pada pengetahuan dan kesiapan menghadapi pubertas setelah mean  $7.78 \pm 1.346$ , maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi menarche dan pubertas dengan pendidikan kesehatan melalui media poster (**Tabel 2**).

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada rata-rata pengetahuan dan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi menarche dan pubertas setelah diberikan intervensi media poster. Sebelum intervensi, rata-rata pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche adalah 3,01 dan pubertas 3,34. Setelah intervensi, nilai tersebut meningkat menjadi 8,55 untuk menarche dan 7,78 untuk pubertas. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang

menegaskan efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri terkait kesehatan reproduksi.

Peningkatan pengetahuan dan kesiapan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, media poster bersifat visual sehingga mampu menyajikan informasi secara menarik, ringkas, dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Visualisasi yang jelas dan penggunaan warna kontras pada poster dapat menarik perhatian dan memudahkan siswa untuk mengingat pesan yang disampaikan. Penelitian Anggraini, Lestari, dan Rafi'ah (2025) juga melaporkan bahwa edukasi kesehatan dengan poster efektif meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi menghadapi menarche dan pubertas, serta mengurangi kecemasan berlebih.

Kedua, poster memungkinkan penyampaian pesan berulang karena dapat dipajang di lingkungan sekolah sehingga siswa dapat membaca dan mengingat informasi kapan saja. Hal ini berbeda dengan metode ceramah yang sifatnya hanya sesaat. Studi lain juga mendukung bahwa media poster dan power point dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche secara signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji statistik paired t-test yang menunjukkan perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi ( $p=0,000$ ).

Selain aspek pengetahuan, kesiapan mental dan emosional juga meningkat setelah edukasi dengan media poster. Kesiapan ini penting karena menarche dan pubertas merupakan fase transisi yang dapat menimbulkan kecemasan, rasa takut, atau malu jika tidak dibekali

informasi yang memadai. Edukasi yang tepat membantu siswi lebih percaya diri dan siap menghadapi perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama pubertas.

Hasil penelitian ini memperkuat rekomendasi penggunaan media poster sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan reproduksi di sekolah dasar. Poster terbukti efektif, ekonomis, dan mudah diimplementasikan, serta dapat digunakan secara mandiri oleh guru maupun tenaga kesehatan. Penelitian ini juga mendukung temuan Puspita (2019) yang menyebutkan bahwa pengetahuan, pendidikan ibu, dan akses informasi menjadi faktor penting dalam kesiapan remaja menghadapi menarche.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media poster terhadap pengetahuan dan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi menarche dan pubertas. Berdasarkan hasil uji statistik paired test dengan 67 responden, diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi masa transisi reproduksi tersebut.

Sebelum intervensi, rata-rata pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche berada pada skor rendah, yaitu  $3,01 \pm 1,562$  dan untuk pubertas  $3,34 \pm 1,657$ . Setelah diberikan edukasi melalui media poster, terjadi peningkatan signifikan menjadi  $8,55 \pm 1,049$  untuk menarche dan  $7,78 \pm 1,346$  untuk pubertas. Hal ini menandakan bahwa media poster efektif sebagai alat bantu edukasi yang mampu meningkatkan pemahaman remaja putri

terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama pubertas.

Pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche dan pubertas sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang sering muncul akibat kurangnya informasi yang memadai. Menarche merupakan tanda awal kematangan reproduksi yang membawa perubahan hormonal, fisik, dan psikososial yang kompleks (Anggraini et al., 2025). Oleh karena itu, edukasi yang tepat dan mudah dipahami sangat dibutuhkan untuk membekali remaja agar dapat menjalani proses ini dengan sikap positif dan kesiapan mental yang baik.

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam pembentukan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi masa transisi pubertas dan menarche. Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media poster sebagai media edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 dalam menghadapi menarche dan pubertas. Media poster memiliki keunggulan sebagai media visual yang menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan menarik secara visual sehingga mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar (Lumintang et al., 2023).

Media poster sebagai media visual memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan menarik secara visual sehingga mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar (Lumintang et al., 2023). Keefektifan media poster juga didukung oleh penelitian Nurhayati dan Sari (2022) yang menemukan bahwa kombinasi media poster dan powerpoint secara signifikan meningkatkan

pengetahuan dan kesiapan siswa menghadapi menarche. Media visual yang interaktif membantu remaja memahami materi dengan lebih baik dibandingkan metode ceramah konvensional.

Keunggulan media poster terletak pada kemampuannya untuk menarik perhatian dengan desain yang sederhana namun informatif, menggunakan warna kontras dan gambar yang relevan sehingga memudahkan pemahaman materi yang disampaikan. Hal ini sangat penting mengingat usia siswi kelas 5 dan 6 masih dalam tahap perkembangan kognitif yang membutuhkan penyampaian informasi yang mudah dipahami dan tidak membingungkan (Septia Dwi Lestari, 2021).

Peningkatan kesiapan mental dan emosional remaja sangat penting karena masa pubertas merupakan masa transisi yang rentan menimbulkan stres dan ketidakpastian. Edukasi yang disampaikan dengan media poster dapat mengurangi kecemasan berlebih dan membentuk sikap positif terhadap perubahan tubuh, sehingga remaja lebih percaya diri dan siap menjalani fase pubertas (Anggraini et al., 2025).

Penggunaan media poster dalam pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dasar sangat direkomendasikan. Media ini mudah diakses, ekonomis, dan dapat dipajang secara permanen di lingkungan sekolah sehingga informasi dapat diulang-ulang oleh siswa. Peran tenaga kesehatan dan guru sangat krusial dalam mendampingi dan memastikan materi edukasi tersampaikan dengan baik serta mendukung remaja dalam menghadapi perubahan yang dialami (Puspita & Ernawati, 2020).

Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya integrasi media visual seperti poster dalam program edukasi kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi generasi muda.

## Kesimpulan

. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi kelas 5 dan 6 di SDN 02 Labuhan Sumbawa dalam menghadapi menarche dan pubertas. Rata-rata skor pengetahuan dan kesiapan mengalami peningkatan yang berarti setelah intervensi diberikan. Media poster terbukti efektif sebagai alat bantu edukasi visual yang mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar mengembangkan media edukasi yang lebih interaktif seperti video animasi atau aplikasi digital yang dapat diakses secara mandiri oleh siswa, serta melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan peran orang tua atau guru dalam proses edukasi guna memperoleh pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SD Negeri 02 Labuhan Sumbawa yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi kelas 5 dan 6 yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi serta pengisian kuesioner.

Partisipasi sangat berarti dalam menyukseskan pelaksanaan dan pencapaian tujuan penelitian ini.

## Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

## Kontribusi Penulis

Yulida Anggraini berperan sebagai penulis utama yang merancang desain penelitian, menyusun instrumen, dan melakukan analisis data. Ana Lestari berkontribusi dalam pengumpulan data di lapangan serta membantu dalam penyusunan bagian metode dan hasil. Rafi'ah bertanggung jawab dalam kajian pustaka, interpretasi hasil, serta penyusunan pembahasan dan kesimpulan. Ketiga penulis bekerja sama secara kolaboratif sejak tahap awal hingga penyelesaian artikel.

## Referensi

- Aji, S. P. (2023). Promosi dan pendidikan kesehatan di masyarakat (strategi dan tahapannya) (Neila Sulung (ed.); cetakan 1).
- Akbar, H., Niman, S., & Saripah, S. (2021). Teori Kesehatan Reproduksi. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>.
- Alifah, F., Fajria, L., & Herien, Y. (2023). Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Putri Terkait. *Menstrual Hygiene. EBOOK*, 84
- Anggraini, Y., Lestari, A., & Rafi'ah. (2025). Edukasi kesehatan dengan

- poster untuk kesiapan menarche dan pubertas di SDN 02 Labuhan Sumbawa. BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(2), 167–176.
- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(4).
- Azwar, (2017), Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Batubara, J, R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri, 12(1):21.
- BKKBN. (2018). Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. 1st edn, Pustaka Ilmu. 1st edn. Yogyakarta. Available at: [http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku\\_ajar\\_Keluarga\\_Berencana danKontrasepsi.pdf](http://eprints.uad.ac.id/24374/1/buku_ajar_Keluarga_Berencana_danKontrasepsi.pdf).
- Delima, M., Andriani, Y. and Lestari, T. (2019). Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche pada Sisei Kelas V dan VI. Jurnal Kesmas Asclepius, 2: 97–104. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v2i2.1617>
- PENDIDIKAN.
- Febrina, R. (2020). Edukasi menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(3): 201–204
- Goldman dkk. (2017). Women and Health Academic Press US.
- Hidayah, N., Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1): 107–114. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>.
- Indriati Andolita Tedju Hinga. (2020). Efektivitas penggunaan media poster dan leaflet dalam pendidikan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat di Kabupaten Belu.
- Insyafi, P. (2020). Perbandingan Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Masa Growth Spurt Antara Siswa Laki Laki Sd Muhammadiyah 1 Dan Smp Hang Tuah 5 Sidoarjo Dengan Referensi Pertumbuhan Anak (Nhanes): 1–15. Tersedia pada: <https://repository.unair.ac.id/100592/>
- Jamaliah, N., & Hartati, I. (2023). Pendidikan Kesehatan (1st Ed.). Nem.
- Kemenkes. (2018). Riset Lesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kharisma kusumaningtyas, D. w. (2023). Pendidikan Kesehatan Berbasis Metode Konseling dalam Pencegahan Anemia Kehamilan. Jawa Tengah: NEM.
- Khusen, D. (2017). Rahasia Kesehatan Wanita (Cetakan ke 1). Jakarta: UI Publishung
- Kolekta, K., & Mulyanto, T. (2023). Efektfitas Promosi Kesehatan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Haid Pertama Siswi SMPN 4 Bekasi. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(8), 2398–2410.
- Lestari, D. (2014) Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yoyakarta: Gerai Ilmu.

- Lumintang, G., Yauri, I., & Tiwatu, F. (2023). Efektivitas poster untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa putri kelas V dan VI dalam menghadapi menarche di SD Katolik 1 St. Theresia Laikit. Universitas Katolik De La Salle Manado.
- Lutfiyah, I. (2016). Analisis kesiapan siswi Sekolah Dasar dalam menghadapi menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5: 135-145
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2021). Kesiapan dalam menghadapi menarche pada siswi sekolah. *Jurnal JKFT*, 6(1), 72-78.
- Masturoh, I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Vol. 59, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan: 4.
- Masturoh, I., & Nauri, A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mubarak. (2017). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo (2018). *Kesehatan masyarakat : Ilmu dan seni* Ed. Rev.- Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, S., & Sari, D. P. (2022). Edukasi menstruasi melalui media poster dan powerpoint (ppt) meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa menghadapi menarche. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Nurhayati, S., & Sari, D. P. (2022). Perbandingan pengaruh antara media video dengan poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang menstruasi. *Jurnal Wiyata Public Health*, 4(2), 1102-514.
- Nurmawati, I., Erawantini, F. (2018). Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dalam Menunjang Kesiapan Siswi Sd Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(1): 10-15. Available at: <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/>.
- PKBI. (2017). *Laporan Evaluasi Kegiatan Kerjasama Plan Internasional Pacitan, Yogyakarta: Sahabat Remaja PKBI DIY*
- Pratiwi, D., Sembiring, E. R. B., & Marlina, M. (2024). Factors related to adolescent women's readiness for menarche: menarche. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(2), 470-477.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati. (2016). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Purwandari.(2018). *Kesehatan Reproduksi, Pustaka Pelajar, Yogyakarta*.
- Puspita, N. (2019). Edukasi menstruasi melalui media poster dan powerpoint (ppt). *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 2999-1359.
- Puspita, N., & Ernawati, D. (2020). Media edukasi kesehatan reproduksi remaja: Poster sebagai media efektif penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Putri, P., Putri, Y. A. I., Noviadi, P., Yunike, Y., & Kusumawaty, I. (2022). The Effect Of Health Education On Peer Group's Approach To Adolescent Readiness To Face Menarche. *International Journal of Social Science*,

- Education, Communication and Economics (SINOMICS JOURNAL), 1(4), 381-390.
- Rahayu, A., Noor, M, S., Yulidasari, F., Rahman, F., Putri, A, O. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling: 1689–1699
- Salsabila, N., Sopyan, N. L., Tias, P. S., & (2022). Pengetahuan dan sikap ibu tentang stunting yang menyebabkan gizi kurang pada anak. JMM, 6(4), 2867–2873.
- Sarwono. (2016). Psikologi Remaja/ Sarlito W. Sarwono-Ed. Revisicet.13.-. Jakarta: Rajawali Pers
- Savitri., Citrawathi., Dewi. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha, 6(2): 93–102. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index%0>.
- Septia Dwi Lestari. (2021). Efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dampak makanan cepat saji terhadap dismenore primer di SMA Al-Khairiyah Jakarta Utara.
- Triwibowo, C., Puspahandani, M, E. (2015). Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan dan Kebidanan, Yogyakarta: Nuha Medika.
- UNICEF. (2018). UNICEF Programme Guidance for the Second Decade: Programming with and for Adolescents. New York, NY10017, USA. Available at: <https://www.unscn.org/en/news-events/recent-news?idnews=1863>.
- Watu, Y. K. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Menggunakan Media Poster Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi SD Inpres Liliba Kota Kupang. Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Wintoro, Piscofia Dynamurti, dan Anna Uswatun. 2022. Asuhan Pembelajaran. Kesehatan Masyarakat. Sumatera Barat: Citra Cendekia Media.
- Yulyana, N., Wahyuni, E., Safitri, W., & Sholihat, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan melalui Pendidikan Kesehatan terhadap Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri pada Wanita Usia Subur. Penerbit NEM.

## Lampiran

Tabel 1. Kisi-kisi dan butir instrumen penelitian

No	Pernyataan	Aspek
1	Saya tahu apa yang dimaksud dengan menarche (haid pertama).	Pengetahuan
2	Saya tahu bahwa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak ke remaja.	Pengetahuan
3	Saya tahu tanda-tanda awal pubertas pada anak perempuan.	Pengetahuan
4	Saya tahu bahwa perubahan suara, tumbuhnya payudara, dan tumbuh rambut halus adalah tanda pubertas.	Pengetahuan
5	Saya tahu menstruasi pertama bisa terjadi antara usia 10–16 tahun.	Pengetahuan
6	Saya tahu pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi.	Pengetahuan
7	Saya tahu cara mengganti pembalut dengan benar.	Pengetahuan
8	Saya tahu bahwa menggunakan air bersih saat membersihkan organ intim sangat penting.	Pengetahuan
9	Saya tahu bahwa rasa sakit perut saat haid bisa dikurangi dengan kompres hangat.	Pengetahuan
10	Saya tahu bahwa stres bisa memengaruhi siklus menstruasi.	Pengetahuan
11	Saya merasa siap jika sewaktu-waktu mengalami haid pertama di sekolah.	Kesiapan Mental
12	Saya merasa tidak takut lagi jika mengalami perubahan tubuh saat pubertas.	Kesiapan Mental
13	Saya merasa senang sudah mendapat informasi tentang menstruasi dari sekolah.	Kesiapan Mental
14	Saya merasa percaya diri setelah belajar tentang pubertas.	Kesiapan Mental
15	Saya berani bertanya kepada guru atau ibu jika bingung soal menstruasi.	Kesiapan Mental
16	Saya bisa menjelaskan kepada teman lain tentang pentingnya menjaga kebersihan saat haid.	Kesiapan Mental
17	Saya sudah menyiapkan pembalut di tas sekolah saya.	Kesiapan Praktis
18	Saya membawa pakaian dalam cadangan di tas jika sedang haid.	Kesiapan Praktis
19	Saya bisa membersihkan diri sendiri setelah menstruasi.	Kesiapan Praktis
20	Jika teman saya haid pertama kali, saya tahu bagaimana cara membantunya.	Kesiapan Praktis

Tabel 2. Instrumen penelitian pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menarche dan pubertas

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya tahu apa yang dimaksud dengan menarche (haid pertama).				
2	Saya tahu bahwa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak ke remaja.				
3	Saya tahu tanda-tanda awal pubertas pada anak perempuan.				
4	Saya tahu bahwa perubahan suara, tumbuhnya payudara, dan tumbuh rambut halus adalah tanda pubertas.				
5	Saya tahu menstruasi pertama bisa terjadi antara usia 10–16 tahun.				
6	Saya tahu pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi.				
7	Saya tahu cara mengganti pembalut dengan benar.				
8	Saya tahu bahwa menggunakan air bersih saat membersihkan organ intim sangat penting.				
9	Saya tahu bahwa rasa sakit perut saat haid bisa dikurangi dengan kompres hangat.				
10	Saya tahu bahwa stres bisa memengaruhi siklus menstruasi.				
11	Saya merasa siap jika sewaktu-waktu mengalami haid pertama di sekolah.				
12	Saya merasa tidak takut lagi jika mengalami perubahan tubuh saat pubertas.				
13	Saya merasa senang sudah mendapat informasi tentang menstruasi dari sekolah.				
14	Saya merasa percaya diri setelah belajar tentang pubertas.				
15	Saya berani bertanya kepada guru atau ibu jika bingung soal menstruasi.				
16	Saya bisa menjelaskan kepada teman lain tentang pentingnya menjaga kebersihan saat haid.				
17	Saya sudah menyiapkan pembalut di tas sekolah saya.				
18	Saya membawa pakaian dalam cadangan di tas jika sedang haid.				
19	Saya bisa membersihkan diri sendiri setelah menstruasi.				
20	Jika teman saya haid pertama kali, saya tahu bagaimana cara membantunya.				

