PENINGKATAN PEMAHAMAN MENSTRUASI MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA SISWI KELAS V DAN VI SDN 3 TAWANGREJENI KABUPATEN MALANG

Monica Ahmad Faradillah[1]
[1]*Program studi Biologi, Universitas Terbuka Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia*

**Penulis korespondensi: monicafaradillah28@gmail.com*

ABSTRAK

Kurangnya pemahaman tentang menstruasi pada anak perempuan usia sekolah dasar dapat menyebabkan kecemasan, miskonsepsi, dan kebiasaan menjaga kebersihan diri yang kurang baik. Intervensi edukatif dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan reproduksi dapat membantu meningkatkan literasi anak terkait perubahan tubuh dan kesiapan menghadapi menstruasi. Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi dalam meningkatkan pemahaman tentang menstruasi pada siswi kelas V dan VI SDN 3 Tawangrejeni. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental one group pretest* dan *postest* dengan jumlah sampel 18 siswi. Penyuluhan diberikan secara interaktif menggunakan media visual sederhana yang disesuaikan dengan usia sampel. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan menunjukkan peningkatan signifikan antara nilai *pretest* dan *postest* ($p = 0{,}00$). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan pemahaman menstruasi. Penyuluhan berkala sangat direkomendasikan kepada anak perempuan dengan tujuan mempersiapkan mental dan fisik dalam menghadapi menstruasi serta menjadi model edukasi di sekolah dasar lainnya.

Kata kunci: edukasi, kesehatan reproduksi, menstruasi, penyuluhan, sekolah dasar.

1 PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan. Di Indonesia, rata-rata usia menstruasi pertama (*menarche)* terjadi pada usia 12,4 tahun, meskipun sebagian remaja perempuan dapat mengalaminya lebih awal, yakni pada usia 10–11 tahun (Kemenkes, 2024). Sayangnya, masih banyak siswi yang menghadapi *menarche* tanpa pemahaman memadai, sehingga muncul perasaan takut, bingung, dan cemas. Bahkan, sebagian siswi mengalami ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik dan emosional yang menyertai menstruasi seperti perubahan suasana hati atau nyeri punggung bawah (Sudikno & Sandjaja, 2020). Kurangnya informasi juga dapat berdampak pada munculnya keluhan seperti nyeri perut (dismenore), nyeri payudara, dan gejala psikologis seperti mudah marah dan depresi ringan (Cahyaningsih dkk., 2023).

Pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini diperlukan agar anak perempuan memahami perubahan biologis yang dialaminya. Edukasi idealnya diberikan oleh guru dan orang tua, karena keduanya memiliki kedekatan emosional dengan anak dan akses langsung dalam keseharian mereka (Alam & Syamsuriati, 2020). Namun, penelitian menunjukkan bahwa tidak semua guru memiliki kepercayaan diri dan keterampilan yang cukup untuk menyampaikan materi menstruasi, sementara sebagian orang tua merasa tabu untuk membicarakannya. Di sisi lain, kurangnya sumber informasi yang terpercaya membuat remaja perempuan kerap mempercayai mitos seputar menstruasi yang beredar di lingkungan sosial (Mohammed dkk., 2020). Akibatnya, banyak remaja memperoleh informasi dari sumber yang tidak valid, yang dapat memicu perilaku keliru dalam menjaga kebersihan menstruasi (Fitriani dkk., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi dalam meningkatkan pemahaman menstruasi pada siswi SDN 3 Tawangrejeni. Metode edukatif yang digunakan ceramah interaktif, dan diskusi agar materi lebih mudah dipahami. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rekomendasi nyata untuk pelaksanaan edukasi menstruasi yang lebih sistematis di lingkungan sekolah dasar.

2 METODE

2.1 Lokasi Penelitian dan Metode Pengambilan Sampel

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental one group pretest-postest design*. Rancangan ini digunakan untuk mengukur pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan menstruasi dengan membandingkan skor pretest dan posttest dari kelompok yang sama, tanpa kontrol (Betsu dkk., 2024). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di SDN 3 Tawangrejeni, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SDN 3 Tawangrejeni. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) siswi berjenis kelamin perempuan, (2) belum pernah mengikuti penyuluhan kesehatan reproduksi sebelumnya, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 18 siswi yang memenuhi syarat dan dilibatkan dalam penelitian. Purposive sampling dipilih untuk memastikan bahwa responden yang diteliti benar-benar relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mengevaluasi efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap pemahaman menstruasi pada anak usia sekolah dasar. Kebutuhan intervensi edukasi seperti ini semakin penting mengingat masih banyak siswi sekolah dasar yang belum memahami menstruasi secara utuh (Msovela dkk., 2025).

2.2 Prosedur dan Intervensi

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama:

2.2.1 Pretest

Kuesioner berisi 15 pertanyaan pilihan ganda diberikan kepada sampel penelitian untuk mengukur pengetahuan dasar tentang menstruasi. Indikator dalam pertanyaan meliputi definisi menstruasi, tanda-tanda awal menstruasi, siklus menstruasi, kebersihan saat menstruasih, dan pemahaman perubahan fisik/emosi.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner berisi pertanyaan pilihan ganda sebanyak 15 butir yang telah divalidasi oleh guru mata pelajaran IPA. Contoh item kuesioner mencakup pertanyaan seperti:

1) "Apa yang dimaksud dengan menstruasi?"
2) "Apa tanda tubuh yang muncul saat pubertas?"
3) "Apa yang sebaiknya dilakukan saat menstruasi untuk menjaga kebersihan?"

2.2.2 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan secara langsung menggunakan metode interaktif dan diskusi kelompok. Materi penyuluhan meliputi:

a. Pengertian menstruasi dan menarche
b. Tanda-tanda pubertas pada perempuan
c. Proses biologis menstruasi
d. Siklus menstruasi dan cara mencatatnya
e. Menjaga kebersihan saat menstruasi
f. Membedakan informasi benar dan mitos
g. Menghormati tubuh sendiri dan berani berkata "tidak" saat tidak nyaman. Visualisasi organ reproduksi dan siklus menstruasi ditampilkan menggunakan media presentasi dan gambar sederhana. Interaksi dua arah ditekankan agar peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman.

2.2.3 Postest

Postest dilakukan tujuh hari setelah penyuluhan. Pertanyaan yang diberikan dalam postest sama dengan pertanyaan pada pretest. Hal ini bertujuan untuk mengukur retensi pemahaman dan memastikan bahwa peningkatan pengetahuan bukan hanya efek sesaat. Oleh karena itu, kuesioner ini disusun agar bisa digunakan oleh pendidik dan orang tua sebagai referensi edukasi. Instrumen berupa kuesioner disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan topik menstruasi dan telah diperiksa oleh guru mata pelajaran IPA untuk memastikan kesesuaian isi dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar (Fitriani et al., 2022).

2.3 Analisis Data

Data penelitian dianalisis melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data pretest dan posttest. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test, yang merupakan alternatif dari paired t-test dan sesuai digunakan pada data berpasangan dengan jumlah sampel kecil (Fadilatunnisyah et al., 2024). Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

Tabel berikut menyajikan hasil uji normalitas terhadap data skor pretest dan postest.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

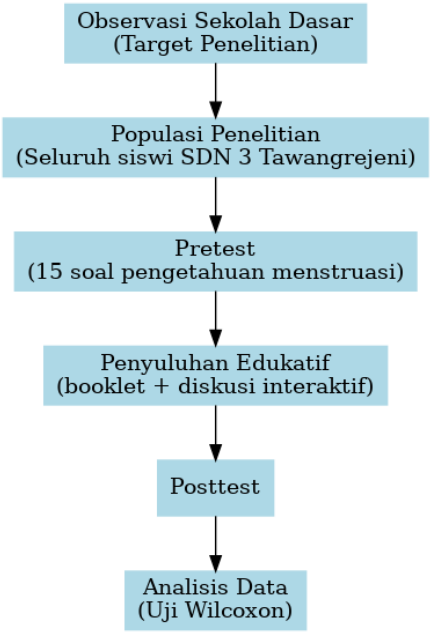
Data	N	Statistik W	p-value	Distribusi
Pretest	18	0,931	0,031	Tidak normal
Posttest	18	0,886	0,012	Tidak normal

Karena kedua nilai p < 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Untuk memudahkan interpretasi, skor pengetahuan dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu Baik (76–100), Cukup (56–75), dan Kurang (<56). Kategori ini disusun berdasarkan acuan kriteria penilaian pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012).

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori	Pretest (n)	Posttest (n)
Baik	2	14
Cukup	9	4
Kurang	7	0

Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan distribusi kategori pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar siswi berada pada kategori cukup (9 siswi) dan kurang (7 siswi). Setelah penyuluhan, mayoritas siswi berpindah ke kategori baik (14 siswi), sedangkan siswi dengan kategori kurang tidak ditemukan lagi. Hal ini menguatkan bukti bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan pemahaman menstruasi pada siswi SDN 3 Tawangrejeni.



Gambar 1. Diagram Alir Tahapan Penelitian

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pretest dan Posttest

Tabel 3 menunjukkan perbandingan rata-rata skor pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi.

Tabel 3. Rata-Rata Skor Pengetahuan Pretest dan Postest

Tahap	Rata-rata Skor	Standar Deviasi
Pretest	56,11	8,45
Posttest	84,33	6,78

Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 28,22 poin setelah dilakukan penyuluhan.

3.2 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Uji Wilcoxon *Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan postest dengan nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan tentang menstruasi.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik	Nilai
Jumlah sampel	18
Selisih positif	17
Selisih negatif	1
Selisih nol	0
Z	-3,720
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
Kesimpulan	Signifikan

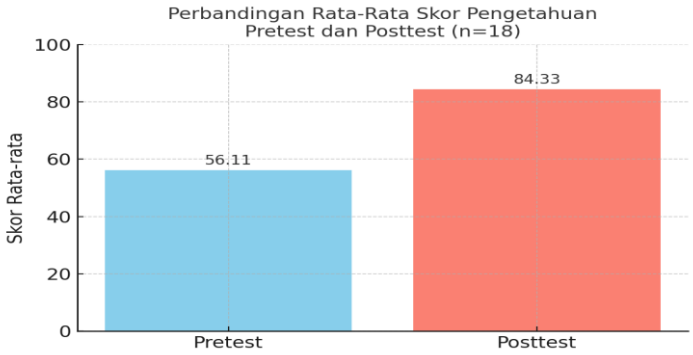
3.3 Distribusi Jawaban Berdasarkan Indikator

Analisis distribusi jawaban benar berdasarkan indikator materi memberikan gambaran lebih detail tentang aspek pengetahuan yang paling banyak mengalami peningkatan. Secara umum, terlihat adanya peningkatan persentase jawaban benar pada semua indikator setelah penyuluhan dilakukan. Sebagian besar peningkatan terjadi pada indikator “pengertian menstruasi” (dari 44,4% ke 94,4%) dan “cara menjaga kebersihan saat menstruasi” (dari 55,6% ke 94,4%). Hal ini menunjukkan bahwa informasi dasar dan praktik kebersihan sangat efektif diserap peserta setelah penyuluhan.

Tabel 5. Distribusi Persentase Jawaban Benar Tiap Butir Pertanyaan

No.	Indikator Materi	Pretest (%)	Postest (%)
1	Pengertian menstruasi	44,4%	94,4%

2	Tanda-tanda awal menstruasi	50,0%	88,9%
3	Lama dan siklus menstruasi	38,9%	83,3%
4	Kebersihan saat menstruasi	55,6%	94,4%
5	Perubahan fisik dan emosi	61,1%	88,9%



Gambar 2. Grafik Perbandingan Rata-Rata Skor Pretest dan Posttest

Gambar 2 memperlihatkan perbandingan rata-rata skor pengetahuan siswi sebelum (pretest dan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi. Rata-rata skor pada pretest adalah 56,11, yang menunjukkan tingkat pemahaman siswi masih tergolong cukup rendah. Setelah dilakukan penyuluhan, rata-rata skor meningkat signifikan menjadi 84,33, sehingga mayoritas siswi masuk kategori baik. Peningkatan sebesar 28,22 poin ini menegaskan bahwa intervensi penyuluhan kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan pemahaman menstruasi pada siswi SDN 3 Tawangrejeni.

Gambar 3. Suasana kegiatan penyuluhan interaktif di SDN 3 Tawangrejeni

Gambar 3 memperlihatkan suasana kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan secara interaktif di SDN 3 Tawangrejeni. Dalam sesi ini, siswi kelas V dan VI tampak aktif mengikuti kegiatan dengan membaca materi serta menjawab pertanyaan yang

diberikan oleh pemateri. Salah satu siswi juga berani mengemukakan pendapatnya di depan kelas. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, sehingga suasana penyuluhan lebih hidup dan komunikatif.

Gambar 4. Media Edukasi

Gambar 4 menunjukkan penggunaan media edukasi visual dalam penyampaian materi penyuluhan. Pemateri menampilkan gambar organ reproduksi dan siklus menstruasi melalui proyektor untuk membantu siswi memahami topik yang dibahas. Media ini dirancang dengan tampilan sederhana dan sesuai usia peserta, sehingga memudahkan siswi dalam menerima informasi. Pemanfaatan media visual terbukti mendukung efektivitas penyuluhan dengan meningkatkan perhatian dan pemahaman siswi.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan pada siswi setelah diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi terkait menstruasi. Rata-rata skor meningkat sebesar 28,22 poin. Indikator dengan peningkatan tertinggi adalah pemahaman dasar menstruasi dan kebersihan saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang komunikatif dan visual sangat efektif untuk anak usia sekolah dasar. Studi serupa menunjukkan bahwa edukasi berbasis diskusi partisipatif dan media visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan menstruasi remaja. Ghimire dkk. (2024) melaporkan bahwa remaja perempuan di Nepal mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman dan praktik kebersihan menstruasi setelah intervensi edukasi visual interaktif.

Kondisi serupa juga ditemukan dalam penelitian di Ethiopia, di mana siswi yang mendapatkan pendidikan menstruasi berbasis diskusi menunjukkan praktik kebersihan yang lebih baik dibanding yang tidak (Habtegiorgis dkk., 2021). Di sisi lain, penelitian Elyasari dkk. (2023) menunjukkan bahwa penyampaian edukasi dalam konteks ceramah mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi. Faktor eksternal yang turut mendukung keberhasilan intervensi ini adanya dukungan guru kelas yang hadir dan mendorong siswi untuk aktif berdiskusi, rasa ingin tahu alami siswi, dan suasana sosial sekolah yang kondusif, sehingga adanya keterbukaan dalam membicarakan topik sensitif. Kombinasi antara materi yang sesuai usia dan pendekatan yang ramah menjadi kunci keberhasilan program ini. Selain itu, hasil ini memperkuat pandangan Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan yang komunikatif akan lebih mudah diterima jika disampaikan oleh figur yang dipercaya seperti guru atau pembina sekolah.

4 KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi secara langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang menstruasi pada siswi kelas V dan VI di SDN 3 Tawangrejeni. Metode ceramah interaktif yang disertai dengan media visual dan diskusi terbuka berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang komunikatif dan menyenangkan, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami materi yang diberikan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah penyuluhan, terutama pada indikator pengertian menstruasi dan kebersihan saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik usia peserta didik sangat penting dalam penyampaian topik-topik sensitif seperti kesehatan reproduksi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap keberanian siswi dalam membicarakan menstruasi secara terbuka serta menumbuhkan sikap menghargai tubuh dan menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, edukasi menstruasi sebaiknya menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar dan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, tenaga kesehatan, dan keluarga. Penerapan program sejenis di sekolah-sekolah dasar lainnya juga sangat direkomendasikan sebagai upaya preventif dan pemberdayaan anak perempuan dalam menghadapi masa pubertas secara sehat dan positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 3 Tawangrejeni, seluruh dewan guru, seluruh siswa SDN 3 Tawangrejeni yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan dan proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pak Arie Aryanto, M.Si. selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan akademik, arahan metodologis, serta masukan konstruktif dalam perbaikan naskah sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pak Eko Prasetyo Wicaksono selaku pembimbing lapangan, yang berperan penting dalam memfasilitasi koordinasi dengan pihak sekolah, membantu pelaksanaan kegiatan penyuluhan di kelas, serta memberikan dukungan teknis selama proses pengumpulan data di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, A. J., & Syamsuriati, S. (2020). Peran guru pembimbing dalam membantu siswa menjalani masa pubertas di SMK Negeri 1 Barru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 62–70.

Betsu, B. D., Medhanyie, A A., Gebrehiwet, T. G., & Wall, L. L. (2024). Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' experiences: A systematic review. *PLOS ONE*, 19(8), e0302523. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523

Cahyaningsih, A., Hapsari, A., Ekawati, R., & Katmawanti, S. (2023). Hubungan kualitas tidur, status gizi, dan tingkat stres dengan derajat dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 133–144. https://doi.org/10.32528/jrik.v3i3.11803

Elyasari, W., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan tentang premenstrual syndrome untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 85–91. https://doi.org/10.34305/jwk.v9i2.1652

Fadilatunnisyah, F., Rahman, R., & Maulida, F. (2024). Penggunaan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk menganalisis data ordinal dalam penelitian pendidikan. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1). https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1887

Fitriani, F., Hermansyah, H., & Ahmad, A. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap, informasi, dan peran guru dengan personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Insologi: *Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(6), 741–749. https://doi.org/10.55123/insologi.v1i6.1080

Ghimire, S., Gahatraj, N. R., Shrestha, N., Manandhar, S., & Dhital, S. R. (2024). Effects of health education intervention on menstrual hygiene knowledge and practices among adolescent girls of Pokhara Metropolitan, Nepal. *PLOS ONE*, 19(9), e0291884. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291884

Habtegiorgis, Y., Sisay, T., Abebe, S., & Mekonnen, H. (2021). Menstrual hygiene practices among high school girls in Dessie City, Ethiopia. *PLOS ONE*, 16(6), e0248825. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248825

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.

Mohammed, S., Larsen-Reindorf, R. E., Osei-Bonsu, A., & Boateng, L. (2020). Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual hygiene management in Ghana. *PLOS ONE*, 15(10), e0241106. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241106

Msovela, J., Shija, A. E., Ntuyeko, H., Massawe, A., & Mushi, P. (2025). Puberty and menstruation knowledge, information sources and needs among secondary school adolescents in Tanzania. *PLOS Global Public Health*, 5(3), e0004176. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004176

Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahman, A., Arifuddin, A., & Salmawati, L. (2023). Keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi sebagai dampak dismenore pada remaja putri. *Healthy Tadulako Journal*, 10(2), 301–305. https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.18829

Sudikno, S., & Sandjaja, S. (2020). Usia menarche perempuan Indonesia semakin muda: Hasil analisis Riskesdas 2010. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 15–22. https://doi.org/10.14710/jgk.8.1.15-22

Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu sebagai Pendidik terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–11.