



PENGARUH MEDIA EDUKASI INTERAKTIF (VIDEO ANIMASI) TERHADAP KESIAPAN SELF-CARE MENARCHE PADA REMAJA PUTRI

Ashra Adilla Putri*, Atik Aryani, Anik Suwarni

Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta, Jl Adi Sucipto Nomor 154, Jajar, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah 57144, Indonesia

*ashraadylla@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai awal pubertas pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menarche dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta ketidaksiapan dalam melakukan self-care sehingga diperlukan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh media edukasi interaktif berupa video animasi terhadap kesiapan self-care menarche pada remaja putri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 66 remaja putri yang belum mengalami menarche dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kesiapan self-care menarche yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 61 responden (92,4%) berada pada kategori kurang siap, sedangkan setelah intervensi sebanyak 42 responden (63,6%) berada pada kategori siap. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan media edukasi interaktif video animasi terhadap kesiapan self-care menarche. Dengan demikian, video animasi efektif meningkatkan kesiapan self-care menarche pada remaja putri dan berkontribusi sebagai inovasi media promosi kesehatan yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah maupun pelayanan kesehatan.

Kata kunci: media edukasi interaktif; menarche; remaja putri; self-care; video animasi

THE EFFECT OF INTERACTIVE EDUCATIONAL MEDIA (ANIMATED VIDEO) ON MENARCHE SELF-CARE READINESS AMONG ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Menarche is the first menstrual period that marks the onset of puberty in adolescent girls. Insufficient knowledge and preparedness for menarche may lead to anxiety, fear, and inadequate self-care practices, highlighting the need for engaging and effective educational media. This study aimed to determine the effect of interactive educational media in the form of animated videos on menarche self-care readiness among adolescent girls. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 66 adolescent girls who had not yet experienced menarche and were selected using a total sampling technique. Data were collected using a validated and reliable menarche self-care readiness questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, 61 respondents (92.4%) were categorized as not ready, whereas after the intervention, 42 respondents (63.6%) were categorized as ready. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a $p\text{-value}$ of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the animated video intervention on menarche self-care readiness. Therefore, interactive animated videos are effective in improving menarche self-care readiness among adolescent girls and contribute as an innovative health promotion medium that can be implemented in school-based reproductive health education and healthcare services.

Keywords: adolescent girls; animated video; interactive educational media; menarche; self-care

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat proses pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menarche, yaitu menstruasi pertama yang menandai mulai berfungsinya sistem reproduksi (Lestari et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO), remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun dan belum menikah (WHO, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Menarche umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun dengan rata-rata sekitar 12,4 tahun (Lacroix et al., 2023). Saat ini, usia menarche cenderung semakin muda. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah sekitar 12 tahun, sedangkan penelitian Baziyar et al., (2025) juga melaporkan adanya tren penurunan usia menarche pada berbagai populasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin banyak remaja putri menghadapi menarche pada usia yang lebih dini sehingga memerlukan kesiapan yang baik.

Menarche tidak hanya menimbulkan perubahan fisiologis, tetapi juga perubahan psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan remaja. Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dan perawatan diri sering menyebabkan remaja merasa takut, malu, bingung, dan cemas ketika mengalami menstruasi pertama (Silva et al., 2020). Selain itu, praktik self-care yang kurang baik selama menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti kebersihan genital yang buruk, infeksi saluran kemih, dan iritasi (Sommer et al., 2021; rusyanti). Hennegan et al., (2021) juga menjelaskan bahwa keterbatasan informasi mengenai kesehatan menstruasi berhubungan dengan rendahnya kemampuan remaja dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Oleh karena itu, kesiapan menghadapi menarche menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

Kesiapan self-care menarche merupakan kemampuan remaja untuk memahami perubahan yang terjadi saat menstruasi, memiliki sikap positif terhadap menarche, serta mampu melakukan perawatan diri secara mandiri. Konsep ini sejalan dengan teori Self-Care Deficit dari Dorothea Orem yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai akan lebih mampu memenuhi kebutuhan perawatan dirinya secara mandiri (Younas, 2019). Dengan demikian, peningkatan kesiapan self-care tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan keterampilan praktis dalam menjaga kesehatan reproduksi. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan self-care menarche adalah melalui edukasi kesehatan. Seiring berkembangnya teknologi pembelajaran, media edukasi interaktif berupa video animasi menjadi alternatif yang efektif karena mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi visual, audio, dan ilustrasi yang menarik sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja dibandingkan metode ceramah konvensional (Fuadah et al., 2025). Media ini juga dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat peserta didik terhadap materi yang diberikan sehingga diharapkan mampu meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menarche.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media edukasi memberikan dampak positif terhadap kesiapan remaja menghadapi menarche. Wijaya et al., (2024) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai kebersihan menstruasi dan praktik perawatan diri. Penelitian Fuadah et al., (2025) menemukan bahwa sebagian besar remaja belum siap menghadapi menarche sebelum memperoleh edukasi kesehatan. Penelitian Purnamasari (2025), Maliki et al., (2025), dan Diana Linsy et al., (2025) juga menunjukkan bahwa media animasi interaktif efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja putri. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada peningkatan pengetahuan atau sikap secara terpisah, sedangkan penelitian yang mengukur kesiapan self-care menarche secara komprehensif, meliputi aspek kognitif, afektif, dan keterampilan, masih terbatas. Selain itu, penggunaan video animasi sebagai media edukasi pada remaja putri yang belum

mengalami menarche, khususnya siswa sekolah dasar, masih jarang diteliti. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih lanjut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 66 siswi sekolah dasar menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memahami perubahan yang terjadi saat menarche maupun cara melakukan self-care selama menstruasi. Sebagian besar responden belum mengetahui cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang benar, frekuensi penggantian pembalut, serta cara mengatasi ketidaknyamanan selama menstruasi. Dari aspek psikologis, sebagian besar responden menyatakan merasa takut, cemas, dan bingung ketika membayangkan mengalami menstruasi pertama. Selain itu, responden juga mengungkapkan belum pernah memperoleh pendidikan kesehatan mengenai self-care menarche melalui sekolah maupun tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan self-care menarche pada remaja putri masih perlu ditingkatkan melalui media edukasi yang sesuai dengan karakteristik usia mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, media edukasi interaktif berupa video animasi berpotensi menjadi inovasi dalam pendidikan kesehatan reproduksi karena mampu menyampaikan materi secara menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan perkembangan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas video animasi dalam meningkatkan kesiapan self-care menarche serta menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi interaktif (video animasi) terhadap kesiapan self-care menarche pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest–posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok responden yang diukur tingkat kesiapan self-care menarche sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi berupa media edukasi interaktif tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Wonogiri pada periode November 2025–Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas IV dan V yang belum mengalami menarche. Sampel penelitian berjumlah 66 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswi yang belum mengalami menarche, bersedia menjadi responden, serta memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden dan kuesioner kesiapan self-care menarche yang berisi 12 butir pernyataan menggunakan skala Likert empat tingkat. Kuesioner mengukur tiga dimensi kesiapan, yaitu aspek kognitif, emosional, dan sikap self-care. Instrumen telah diuji pada 32 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan nilai Corrected Item–Total Correlation sebesar 0,424–0,851 ($r_{\text{tabel}} = 0,349$), sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,91 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Media video animasi juga telah melalui uji kelayakan materi dan media dengan kategori sangat layak.

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat kesiapan self-care menarche dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Karena data tidak berdistribusi normal, perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. didapatkan rata-rata usia responden yaitu 10,47 yang sebagian besar usia ≤ 10 tahun sebanyak 37 responden (56,1%) dengan usia terkecil yaitu 10 tahun dan terbesar 13 tahun, responden sebagian besar merupakan kelas 4 sebanyak 34 responden

(51,5%), responden sebagian besar pernah mendapatkan informasi mengenai *menarche* sebanyak 55 responden (83,3%) dan sebagian besar mendapat informasi tentang *menarche* dari orang tua sebanyak 45 responden (68,2%).

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia	Mean (min – maks) 10,47 (10 -13 tahun)	
≤ 10 tahun	37	56,1
11 tahun	28	42,4
≥ 12 tahun	1	1,5
Kelas		
Kelas 4	34	51,5
Kelas 5	32	48,5
Informasi <i>Menarche</i>		
Belum pernah	11	16,7
Pernah	55	83,3
Sumber Informasi		
Buku	4	6,1
Orang Tua	45	68,2
Guru	6	9,1
Belum Mendapat Informasi Internet	11	16,7

Kesiapan Siswi yang Belum Mengalami *Menarche* Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Interaktif

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kesiapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Kesiapan	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Kurang Siap	61	92,4	0	0
Cukup siap	5	7,6	24	36,4
Siap	0	0	42	63,6

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan edukasi media interaktif video animasi *menarche* sebagian besar kesiapan remaja putri kurang siap sebanyak 61 responden (92,4%) dan setelah diberikan edukasi media interaktif video animasi *menarche* sebagian besar kesiapan remaja putri menjadi siap sebanyak 42 responden (63,6 %).

Tabel 1.
Hasil Evaluasi Kesiapan

Variabel	N	Median (Min-Max)	Std. Deviation
Nilai <i>Pre-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i>	66	21 (16 - 30)	2,665
Nilai <i>Post-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i>	66	39 (32-47)	3,310

Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan nilai median tingkat kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* sebanyak 18 dan selisih nilai standar deviasi sebanyak 0,645. Dengan demikian, terdapat pengaruh media edukasi interaktif (video animasi) terhadap kesiapan *self-care* dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri.

Uji Normalitas Data

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas Data

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Statistic	df	Sig.	Kesimpulan
Nilai <i>Pre-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i>	0,126	66	0,011	Tidak Normal
Nilai <i>Post-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i>	0,185	66	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas didapatkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada data *pre-test* sebesar 0,011 dan *post-test* sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Analisis Bivariat Pengaruh Edukasi Interaktif Video Animasi terhadap Kesiapan *Self-Care Menarche* pada Remaja Putri

Tabel 2.

Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* Kesiapan Menghadapi *Menarche*

	Negative Rank	Positive Rank	Ties	z	p-value
Nilai <i>Pre-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i> - Nilai <i>Post-test</i> Kesiapan <i>Menarche</i>	0	66	0	-7.071	0,001

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh *negative ranks* = 0, *positive ranks* = 66, dan *ties* = 0. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor kesiapan *menarche* setelah diberikan intervensi, seluruh responden (66 responden) mengalami peningkatan skor kesiapan, dan tidak ada responden yang memiliki skor tetap antara sebelum dan sesudah intervensi.

Nilai statistik uji diperoleh $Z = -7,071$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor kesiapan *menarche* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian edukasi menggunakan media video animasi. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti media video animasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesiapan *self-care* menghadapi *menarche* pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Usia

Hasil penelitian didapatkan usia responden sebagian besar ≤ 10 tahun sebanyak 37 responden (56,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase awal pubertas dan mendekati masa terjadinya *menarche*, sehingga edukasi mengenai menstruasi perlu diberikan sebelum *menarche* terjadi. Menurut WHO (2024), masa remaja merupakan periode perkembangan yang membutuhkan informasi kesehatan sesuai tahap tumbuh kembang. Pemberian edukasi pada usia pra-remaja dapat membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepercayaan diri dalam menghadapi pubertas (Nguyen *et al.*, 2025).

Temuan ini sejalan dengan Sari *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa siswi sekolah dasar usia 10–12 tahun membutuhkan pendidikan mengenai *menarche*, karena kesiapan meningkat setelah diberikan edukasi melalui video animasi. Purnamasari (2025) juga menyatakan bahwa edukasi *menarche* lebih efektif diberikan sebelum menstruasi pertama. Pada usia tersebut, anak masih sangat bergantung pada informasi dari lingkungan sehingga keterbatasan informasi dapat menyebabkan rasa takut, bingung, dan persepsi yang kurang tepat mengenai menstruasi. Selain itu, Kridayanti *et al.* (2022) menemukan adanya hubungan paparan media pornografi dengan *menarche* dini, sedangkan Hodgson *et al.* (2019) menunjukkan bahwa internet dan media sosial menjadi salah satu sumber informasi menstruasi yang belum tentu akurat. Oleh karena itu, edukasi terstruktur melalui media yang sesuai usia diperlukan. Diaris & Susanto (2020) juga menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 10–11 tahun belum siap menghadapi menstruasi pertama sehingga edukasi perlu diberikan sejak sebelum *menarche*.

Kelas

Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas menunjukkan bahwa sebagian besar merupakan siswi kelas IV (51,5%), sedangkan siswi kelas V sebanyak 48,5%. Berdasarkan tingkat kelas, responden terdiri dari siswi kelas IV dan V dengan proporsi yang relatif seimbang. Kondisi ini menunjukkan karakteristik perkembangan yang relatif homogen. Pada usia sekolah dasar, anak

mulai memiliki rasa ingin tahu terhadap perubahan fisik dan membutuhkan informasi kesehatan reproduksi yang tepat (Herlina & Susanti, 2025). Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret sehingga mulai mampu memahami informasi secara logis melalui hal-hal yang nyata dan terstruktur (Piaget & Inhelder, 2021). Hal ini mendukung penggunaan media video animasi dalam menyampaikan materi *menarche*. Nguyen *et al.* (2025) juga menyatakan bahwa masa sekolah dasar merupakan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi karena anak telah memiliki kemampuan memahami informasi sekaligus mendekati masa *menarche*.

Informasi Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi mengenai *menarche*, yaitu sebanyak 55 responden (83,3%). Sebagian besar responden telah memperoleh informasi mengenai *menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa paparan informasi telah tersedia sebelum penelitian, tetapi belum sepenuhnya membentuk kesiapan. WHO (2024) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi sebelum pubertas penting untuk membantu anak memahami perubahan fisik dan emosional yang akan dialaminya. Njee *et al.* (2024) menemukan bahwa remaja yang memperoleh informasi dari orang tua, guru, atau tenaga kesehatan memiliki kesiapan lebih baik. Namun, Pertiwi *et al.* (2025) menegaskan bahwa informasi saja belum cukup karena kesiapan juga dipengaruhi kualitas informasi, cara penyampaian, dan kemampuan anak dalam memahaminya. Hal ini mendukung penggunaan media video animasi sebagai media edukasi yang lebih terstruktur dan sesuai dengan karakteristik anak.

Sumber Informasi Menarche

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar mendapat informasi tentang *menarche* dari orang tua sebanyak 45 responden (68,2%). Sebagian besar responden memperoleh informasi mengenai *menarche* dari orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga, khususnya ibu, masih menjadi sumber utama informasi kesehatan reproduksi bagi anak. WHO (2024) menekankan pentingnya peran keluarga dalam memberikan informasi yang benar dan dukungan emosional selama masa pubertas. Vinod *et al.* (2023) juga menyatakan bahwa ibu merupakan sumber informasi menstruasi yang sering diakses karena lebih mudah diajak berdiskusi mengenai masalah reproduksi. Meskipun demikian, orang tua perlu memiliki pengetahuan yang memadai agar informasi yang diberikan tepat dan tidak menimbulkan kesalahpahaman. Oleh karena itu, edukasi sebaiknya tidak hanya diberikan kepada anak, tetapi juga melibatkan orang tua (Pertiwi *et al.*, 2025).

Kesiapan Siswi yang Belum Mengalami Menarche Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Interaktif

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan edukasi media interaktif video animasi *menarche* sebagian besar kesiapan remaja putri kurang siap sebanyak 61 responden (92,4%), sedangkan hanya 5 responden (7,6%) yang berada pada kategori cukup siap dan tidak ada responden yang berada pada kategori siap. Sebelum diberikan edukasi video animasi, mayoritas responden berada pada kategori kurang siap. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum memiliki kesiapan kognitif, sikap, emosional, dan *self-care* yang optimal dalam menghadapi *menarche*. Keterbatasan tersebut terlihat dari kurangnya pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis, cara menjaga kebersihan menstruasi, serta penggunaan pembalut yang benar.

WHO (2024) menjelaskan bahwa kurangnya pemahaman mengenai pubertas dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan kebingungan saat menghadapi menstruasi pertama. Nurhaisa *et al.* (2026) juga menyatakan bahwa kesiapan *menarche* dipengaruhi oleh kematangan kognitif, pengalaman belajar, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan akses informasi. Temuan penelitian ini sejalan dengan Fitriani *et al.* (2023) dan Evans *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan, keterampilan, dan dukungan psikososial berkaitan dengan rendahnya kesiapan menghadapi *menarche*.

Meskipun sebagian besar responden sebelumnya telah memperoleh informasi, kesiapan tetap rendah. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diterima kemungkinan belum cukup sistematis dan belum mencakup aspek pengetahuan, emosional, sikap, serta praktik *self-care*. Temuan ini sesuai dengan Sari et al. (2023) dan Purbowati et al. (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan diperlukan untuk memperbaiki pengetahuan dan persepsi terhadap *menarche*. Pengetahuan yang memadai juga berperan dalam mengurangi kecemasan dan membentuk kesiapan menghadapi menstruasi (Ningsih et al., 2023; Panggabean, Fariningsih & Aritonang, 2023).

Setelah diberikan edukasi melalui video animasi, terjadi peningkatan kesiapan responden dan tidak ditemukan lagi responden dalam kategori kurang siap. Peningkatan ini menunjukkan bahwa video animasi mampu membantu responden memahami materi *menarche* secara lebih sistematis dan menarik, termasuk perubahan tubuh, kebersihan menstruasi, dan tindakan *self-care*.

Hasil tersebut sejalan dengan Sari et al. (2023), Purbowati et al. (2021), Rusyanti et al. (20), dan Purnamasari (2025) yang menunjukkan bahwa media video atau video animasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Media audiovisual juga dapat membantu mengurangi rasa takut dan kebingungan karena informasi disampaikan melalui visualisasi yang lebih konkret.

Pengaruh Edukasi Interaktif Video Animasi terhadap Kesiapan *Self-Care Menarche*

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara edukasi interaktif video animasi dan kesiapan *self-care menarche* ($p = 0,001$). Seluruh responden mengalami peningkatan skor kesiapan setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan video animasi efektif dalam meningkatkan kesiapan siswi menghadapi *menarche*.

Secara teoritis, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang dikembangkan oleh Mayer. Penyampaian informasi melalui kombinasi gambar, animasi, suara, dan narasi membantu peserta didik memproses informasi melalui saluran visual dan auditori sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat (Pertiwi et al., 2025). Media ini juga sesuai dengan karakteristik anak pada tahap operasional konkret yang lebih mudah memahami informasi melalui visualisasi dan contoh nyata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sommer et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pendidikan menstruasi berbasis sekolah dapat meningkatkan pemahaman dan mengurangi ketakutan menghadapi *menarche*. Pratiwi et al. (2023) juga menemukan bahwa media audiovisual efektif meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja putri. Sari et al. (2023) menunjukkan peningkatan kesiapan yang signifikan setelah pemberian video animasi, sedangkan Nisa et al. (2025) menemukan bahwa pembelajaran interaktif meningkatkan kesiapan karena mendorong keterlibatan peserta didik. Edukasi sebelum *menarche* juga didukung oleh rekomendasi WHO dan UNICEF karena dapat meningkatkan pengetahuan, mengurangi kecemasan, serta mendukung praktik kebersihan menstruasi (Pertiwi et al., 2025).

Menurut analisis peneliti, peningkatan kesiapan terjadi karena video animasi memberikan informasi secara sistematis mengenai *menarche*, perubahan tubuh, *personal hygiene*, dan *self-care*. Selain meningkatkan aspek kognitif, media tersebut membantu membentuk sikap positif terhadap menstruasi, mengurangi rasa takut dan bingung, serta memberikan gambaran mengenai tindakan perawatan diri yang tepat. Dengan demikian, keempat aspek tersebut—pengetahuan, sikap, emosional, dan *self-care*—saling berkaitan dalam membentuk kesiapan menghadapi *menarche*. Oleh karena itu, video animasi dapat menjadi media edukasi yang aplikatif untuk meningkatkan kesiapan *self-care menarche* pada siswi sekolah dasar.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi melalui video animasi, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti tingkat pengetahuan awal, usia dan perkembangan pubertas, sumber informasi dari orang tua dan teman sebaya, paparan media sosial, pengalaman pribadi, tingkat kecemasan dan kesiapan psikologis, serta budaya dan kepercayaan keluarga mengenai menstruasi. Faktor-faktor tersebut belum dapat dikontrol secara menyeluruh dalam penelitian ini sehingga berpotensi memengaruhi tingkat kesiapan responden dalam menghadapi *menarche*.

SIMPULAN

Sebagian besar kesiapan responden sebelum diberikan intervensi edukasi mengenai *menarche* pada kategori kurang siap sebanyak 61 responden (92,4%). Sebagian besar kesiapan responden sesudah diberikan intervensi edukasi mengenai *menarche* pada kategori siap sebanyak 42 responden (63,6%). Ada pengaruh edukasi terhadap kesiapan self-care *menarche* dilihat dari nilai signifikansi uji Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,001 < 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Bazyar, N., Moradi, Z., Khani Jeihooni, A., et al. (2025). Trends in age at natural menopause and menarche and related factors in Iran: Results from a population-based study. *Scientific Reports*, 15, 18311. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-03435-4>
- Das, P., Baker, K. K., Dutta, A., Swain, T., Sahoo, S., Das, B. S., & Torondel, B. (2022). Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India. *PLOS ONE*, 17(1), e0261691. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261691>
- Diana Linsqy, L. A., Lestari, D. T., & Rahmawati, A. M. (2025). Improving adolescents' reproductive health knowledge through animated video education on vulva hygiene. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 8(2), 80–87. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v8i2.4288>
- Diariis, N. M., & Susanto, A. D. (2020). The description age at menarche and preparation for menstruation of children aged between 10–11 years. *International Conference on Fundamental and Applied Research (I-CFAR)*.
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- Fitriani, D., Sari, R. P., & Wulandari, N. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 85–92.
- Fuadah, F., Yogisutanti, G., & Saragih, B. D. (2025). The effectiveness of digital media in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls: A study in junior high schools in Bandung Regency. *BMC Public Health*, 26, Article 65. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24967-4>
- Hartati. (2019). Pengaruh video animasi “Menstruasi” terhadap pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.31983/jkm.v8i2.5845>
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2021). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLOS Medicine*, 18(5), e1003588. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003588>
- Herlina, & Susanti, D. (2025). The influence of video education on adolescents' knowledge of puberty. *Media Ilmu Kesehatan*, 14(3), 270–276. <https://doi.org/10.30989/mik.v14i3.1782>
- Hodgson, N. S., Yom-Tov, E., Strong, W. F., Flores, P. L., & Ricoy, G. N. (2019). Concerns of female adolescents about menarche and first sexual intercourse: Mixed methods analysis of social media questions. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 2(1), e13158. <https://doi.org/10.2196/13158>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.
- Kholifah, M. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Winong. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 4(1), 32–49. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v4i1.2292>
- Kridayanti, N., Sumasto, H., Saadah, N., & Surtinah, N. (2022). Factors influencing age at menarche: A school-based cross-sectional study. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(4), 252–259. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i4.131>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2023). Physiology, menarche. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.
- Lestari, E., Wijaya, A. P., & Hakim, I. (2023). Perubahan pubertas dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 85–94.
- Maliki, S. N. V., Sukesu, S., Handayani, A., & Purwanto, T. S. (2025). Influence of reproductive health education via animation videos on adolescent girls' knowledge and attitudes. *Journal of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Gorontalo*. <https://doi.org/10.52365/jm.v10i2.1077>
- Nguyen, A. M. N., Camozzi, M., & Sommer, M. (2025). Impacts of a puberty and period education intervention among 9- to 12-year-old girls in the New York metropolitan area: A randomized trial. *BMC Public Health*, 25, Article 55. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21167-4>
- Ningsih, D. M., Firmansyah, M. T., & Wawo, B. A. M. (2023). The relationship between knowledge level and anxiety level in facing menarche: A systematic review of cross-sectional studies. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 1(2), 63–72. <https://doi.org/10.55849/health.v1i1.431>
- Nisa, S. (2025). Effect of health education using animated video media and snakes and ladders game on young girls' readiness for facing menarche. *International Journal of Health and Pharmaceutical*, 5(2), 342–347. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v5i2.417>
- Njee, R. M., Imeda, C. P., Ali, S. M., Mushi, A. K., Mbata, D. D., Kapala, A. W., et al. (2024). Menstrual health and hygiene knowledge among post menarche adolescent school girls in urban and rural Tanzania. *PLOS ONE*, 19(3), e0284072. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284072>
- Nurhaisa, S., Wahyuni, S., & Susanto, H. (2026). Effectiveness of health belief model-based reproductive health education on menarche preparedness: A systematic review. *Lentera Perawat*, 7(2), 314–326. <https://doi.org/10.52235/lp.v7i2.723>
- Panggabean, S. M. U., Fariningsih, E., & Aritonang, D. (2023). Hubungan pengetahuan siswi sekolah dasar terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(2), 1191–1195. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16656>
- Pertiwi, N. F., Kusumastuti, A., Dian, M. E., & M., R. (2025). The effectiveness of the animated video “Pertama Mens” in improving adolescents' knowledge and attitudes about menarche. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 214–222. <https://doi.org/10.59946/jfki.2025.465>
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2021). *The psychology of the child*. Routledge.
- Pratiwi, D., Handayani, S., & Putri, N. A. (2023). Efektivitas media audiovisual terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 115–122.
- Purbowati, N., Follona, W., & Wijayanti, M. E. (2021). Pengaruh video dan leaflet tentang menstruasi terhadap kesiapan dalam menghadapi menarche. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.239>
- Purnamasari, T. (2025). The effect of animated health education videos on menarche preparedness among adolescent girls. *Journal of Society and Development*, 4(1), 288. <https://doi.org/10.57032/jsd.v4i1.288>
- Rusyanti, S. (2020). Media video berpengaruh terhadap kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama. *Jurnal Obstetrika Scientia*, 7(1). <https://doi.org/10.55171/obs.v7i1.377>
- Sari, D. W., Hardiyanti, D., & Pertiwi, M. R. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi terhadap kesiapan dan pengetahuan dalam menghadapi menarche. *Lentera Nursing Journal*, 4(1), 10–19. <https://doi.org/10.33860/lmj.v4i1.3410>

- Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., & Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 15(7), e0236324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236324>
- Sommer, M., Caruso, B. A., Torondel, B., Warren, E. C., Yamakoshi, B., Haver, J., Long, J., Mahon, T., Nalinponguit, E., Okwaro, N., & Phillips-Howard, P. A. (2021). Menstrual hygiene management in schools: Midway progress update on the “MHM in Ten” 2014–2024 global agenda. *Health Research Policy and Systems*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12961-020-00669-8>
- Sommer, M., Schmitt, M., & Clatworthy, D. (2021). A toolkit for integrating menstruation into health and education programming. *Global Health Promotion*, 28(3), 102–110. <https://doi.org/10.1177/17579759211022300>
- Tampubolon, N. R., Munawarah, M., & Sari, N. Y. (2023). Kecemasan menghadapi menarche pada remaja. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 5(2). <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v5i2.5638>
- Vinod, A., & Kaimal, R. S. (2023). Perceptions and practices related to menstruation and reproductive health in adolescent girls in an urban population: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 717–721. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1752_22
- Wijaya, M. P. C., Djajanti, C. W., & Rasemi, M. (2024). Pengaruh konseling terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(1).
- World Health Organization. (2022). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). Adolescent health. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/
- Yanti, N., & Hartono, A. (2023). Media pendidikan interaktif untuk mendukung pembelajaran self-care pada remaja. *Jurnal Media Pendidikan dan Kesehatan*, 7(1), 68–81.
- Younas, A. (2019). Theoretical foundations of self-care: A systematic review of Orem’s self-care deficit nursing theory. *International Journal of Nursing Sciences*, 6(4), 469–477. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.09.002>