

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas 3, 4 dan 5 di SD Negeri 10 Palangka Raya

Silfana Yulia Asri¹ Dwi Agustian Faruk Ibrahim² Wenna Araya³

STIKes Eka Harap Palangka Raya

Email Penulis Korespondensi: silfanaasri25@gmail.com

Article History:

Received Oct 15th, 2025

Accepted Apr 11st, 2026

Publish Apr 23rd, 2026

Abstrak

Menarche merupakan haid pertama yang dialami oleh seorang wanita, yang menandakan tanda khas kedewasaan pada wanita yang sehat dan tidak sedang hamil. *Menarche* biasanya muncul pada masa pubertas, yaitu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja yang ditandai dengan perkembangan seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri 10 Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) dengan pendekatan kuantitatif, dan jenis desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan kesiapan siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($\leq 0,05$) sehingga hipotesis H1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri 10 Palangka Raya. Sementara itu, hasil analisis yang sama juga menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga hipotesis H2 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche*. Pendidikan kesehatan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *Menarche* pada Siswi. Diharapkan metode ini dapat diterapkan di sekolah sebagai bentuk Pendidikan kesehatan sejak usia dini.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kesiapan, Pendidikan Kesehatan, *Menarche*

Abstract

Menarche is the first menstruation experienced by a woman, marking a distinctive sign of maturity in a healthy woman who is not pregnant. *Menarche* usually appears during puberty, which is a transitional period from childhood to adolescence, characterized by sexual development. This study aims to determine whether there is an effect of health education on knowledge and readiness in facing *Menarche* among female students at SD Negeri 10 Palangka Raya. This study used a **pre-experimental design** with a **quantitative approach**, specifically a **one group pretest-posttest design**. This design aims to determine the differences in students' knowledge and readiness before and after being given an intervention in the form of health education. Based on the analysis using the *Wilcoxon test*, the results obtained a *p-value* of **0.000** (≤ 0.05), therefore hypothesis **H1 is accepted**. This means that there is a significant effect of health education on knowledge and readiness in facing *Menarche* among female students at SD Negeri 10 Palangka Raya. Furthermore, the same analysis also showed a *p-value* of **0.000** (≤ 0.05), therefore hypothesis **H2 is accepted**. This indicates that health education also has a significant effect on students' readiness in facing *Menarche*. Health education has been proven to have a significant effect on knowledge and readiness in facing *Menarche* among female students. It is expected that this method can be applied in schools as a form of health education from an early age.

Keywords: Knowledge, Readiness, Health Education, *Menarche*

1. PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan organ reproduksi pada remaja putri. Peristiwa ini biasanya terjadi pada usia 10–16 tahun, dengan rata-rata usia 12–13 tahun di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). *Menarche* menjadi fase penting dalam transisi dari masa anak-anak menuju remaja, namun tidak jarang menimbulkan kecemasan, rasa malu, bahkan trauma bila remaja putri belum memiliki pengetahuan dan kesiapan yang memadai (Yuliani et al., 2025).

Tren global menunjukkan adanya penurunan usia *Menarche*, yang dipengaruhi oleh faktor gizi, status kesehatan, genetik, serta lingkungan sosial (Wulandari, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi *menarche* dini (usia 9–10 tahun) sebesar 2,6%, usia 11–12 tahun sebesar 30,3%, dan usia 13–14 tahun sebesar 30% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa usia *menarche* juga dipengaruhi oleh indeks massa tubuh, di mana remaja dengan status gizi lebih cenderung mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan yang bergizi kurang (Zuniawati, 2019).

Sayangnya, masih banyak remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* karena kurangnya informasi dan pendidikan kesehatan. Penelitian Indarsita dan Purba (2017) menemukan bahwa sebagian besar siswi sekolah dasar memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *menarche*, dan hampir separuh di antaranya belum siap secara fisik maupun mental. Kondisi serupa ditemukan di Palangka Raya, di mana mayoritas siswi mengalami *menarche* pada usia 11–14 tahun, namun sebagian di antaranya menyatakan cemas dan tidak siap (Chrisdianti et al., 2022).

Pendidikan kesehatan terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menghadapi *Menarche*. Edukasi yang terstruktur dan sesuai dengan perkembangan usia dapat membantu siswi memahami proses biologis, menjaga kebersihan diri, serta mengelola perubahan emosional secara lebih positif (Sari, 2021). Dengan adanya pendidikan kesehatan, siswi diharapkan lebih siap menerima perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, sehingga menurunkan risiko kecemasan dan pengalaman traumatis.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *Menarche* pada siswi kelas 3, 4, dan 5 di sd negeri 10 palangka raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *one group pretest–posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 10 Palangka Raya pada tanggal 20 juni 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi yang belum mengalami *menarche*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 35 siswi.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan mengenai *menarche* dan lembar observasi kesiapan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang *menarche*, yang mencakup pengertian, tanda dan gejala, faktor yang memengaruhi, serta cara menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum (*pret-est*) dan sesudah (*post-test*) pemberian pendidikan kesehatan. Data dianalisis menggunakan uji statistik *non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan tingkat signifikansi p

$\leq 0,05$ untuk mengetahui adanya perbedaan yang bermakna pada pengetahuan dan kesiapan siswi sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SD Negeri 10 Palangka Raya

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
9 Tahun	15	42.9
10 Tahun	12	34.3
11 Tahun	8	22.9
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan hasil penelitian karakteristik responden pada kategori umur dari 35 responden terdapat 15 responden (42.9%) yang berusia 9 tahun, 12 responden (34.3%) yang berusia 10 tahun, 8 responden (22.9) yang berusia 11 tahun.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas 3, 4 dan 5 di SD Negeri 10 Palangka Raya

Kelas	Frequency	Percent (%)
3	15	42.9
4	12	34.3
5	8	22.9
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa 35 responden berdasarkan kelas di dapatkan responden kelas 3 dengan 15 responden (42.9%), kelas 4 dengan 12 responden (34.3%) dan kelas 5 dengan 8 responden (22.9%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Di SD Negeri 10 Palangka Raya

Pernah Mendapatkan Informasi	Frequency	Persentase (%)
Pernah	35	100.0
Belum Pernah	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan gambaran dari hasil penelitian mengenai karakteristik berdasarkan pernah mendapatkan informasi dari 35 responden (100.0%).

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Darimana di SD Negeri 10 Palangka Raya

Sumber Informasi Darimana	Frequency	Percent (%)
Media	15	41.7
Orang Sekitar	20	58.3
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai karakteristik berdasarkan sumber informasi darimana. Dari 35 responden, terdapat 15 responden (41.7%) yang menerima informasi dari Media (internet, TV, majalah/artikel, Penyuluhan), dan terdapat 20 responden (58.3%) yang menerima dari Orang sekitar (orang tua, guru, teman sebaya, masyarakat sekitar).

Tabel 5 Hasil Identifikasi Tingkat Pengetahuan Pre-Test tentang *Menarche* di SD Negeri 10 Palangka Raya

Tingkat Pengetahuan Pre Test	Frequency	Percent (%)
Baik	2	5.7
Cukup	16	45.7
Kurang	17	48.6
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 5 diatas tingkat pengetahuan *pre test* sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Dari 35 responden, terdapat 2 responden (5.7%) dengan kategori Baik, terdapat 16 responden (45,7%) dengan kategori Cukup, dan terdapat 17 responden (48.6%) dengan kategori Kurang.

Tabel 6 Hasil Identifikasi Tingkat Pengetahuan *Post-Test* tentang *Menarche* di SD Negeri 10 Palangka Raya

Tingkat Pengetahuan Post Test	Frequency	Percentase (%)
Baik	31	88.6
Cukup	4	11.4
Kurang	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 6 diatas tingkat pengetahuan post test sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Menarche* meningkat secara signifikan. Dari 35 responden terdapat 31 responden (88.6%) dengan kategori Baik dan 4 responden (11.4) dengan kategori Cukup.

Tabel 7 Hasil Identifikasi Tingkat Kesiapan *Pre-Test* tentang *Menarche* di SD Negeri 10 Palangka Raya

Tingkat Kesiapan Pre Test	Frequency	Percent (%)
Belum Siap	25	71.4
Cukup Siap	10	28.6
Siap	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 7 diatas tingkat Kesiapan pre test dengan lembar observasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *Menarche*. Dari 35 responden, terdapat 25 responden (71,4%) dengan kategori Belum Siap, dan 10 responden (28,6%) dengan kategori Cukup Siap.

Tabel 8 Hasil Identifikasi Tingkat Kesiapan Post-Test tentang *Menarche* di SD Negeri 10 Palangka Raya

Tingkat Kesiapan Post Test	Frequency	Percent (%)
Belum Siap	0	0
Cukup Siap	2	5.7
Siap	33	94.3
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 8 diatas tingkat keterampilan post test dengan lembar observasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi. Dari 35 responden, terdapat 2 responden (5.7%) dengan kategori cukup siap, dan 33 responden (94.3.0%) dengan kategori siap.

Tabel 9 Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri 10 Palangka Raya.

Test Statistics ^a	
Pengetahuan <i>Post Test</i> – Pengetahuan <i>Pre Test</i>	
Z	-5.011 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. *Wilcoxon*

b. *Based on negative ranks.*

Berdasarkan table 9 Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai z sebesar -5,011 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai p (*value*) 0,000, tersebut lebih kecil dari nilai *Alpha* yang di tetapkan sebesar 0,05, sehingga hipotesis H1 diterima.

Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap pengetahuan siswi tentang *Menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswi kelas 3, 4, dan 5 secara signifikan di SD Negeri 10 Palangka Raya.

Tabel 10 Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri 10 Palangka Raya.

TestStatistics ^a	
Kesiapan <i>Post Test</i> – Kesiapan <i>Pre Test</i>	
Z	-5.304 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. *Wilcoxon*

b. *Based on negative ranks.*

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai z sebesar -5,304 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai p (0,000) lebih kecil dari nilai *Alpha* yang di tetapkan sebesar 0,05, sehingga hipotesis H1 di terima.

Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche*. Seluruh responden (100%) mengalami peningkatan Kesiapan setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pengetahuan yang benar bagi siswi kelas 3, 4, dan 5 di SD Negeri 10 Palangka Raya.

2) Pembahasan

Mengidentifikasi Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* pada siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *Menarche* sebelum intervensi dengan jumlah 35 responden. Hasil responden terdapat 2 responden (5.7%) dengan kategori Baik yaitu dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 1 orang, siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 1 orang. Kemudian terdapat 16 responden (45.7%) dengan kategori Cukup yaitu dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 5 orang, siswi usia 10 tahun kelas 4 ada 8 orang, dari siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 3 orang. dan terdapat 17 responden (48.6%) dengan kategori Kurang yaitu dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 8 orang, siswi usia 10 tahun kelas 4 ada 4 orang, dari siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 4 orang. pada kategori umur dari 35 responden terdapat 15 responden (42.9%) yang berusia 9 tahun, 12 responden (34.3%) yang berusia 10 tahun, 8 responden (22.9) yang berusia 11 tahun. Pada 35 responden berdasarkan kelas di dapatkan responden kelas 3 dengan 15 responden (42.9%), kelas 4 dengan 12 responden (34.3%) dan kelas 5 dengan 8 responden (22.9). Dari 35 responden, terdapat 15 responden (41.7%) yang menerima informasi dari Media (internet, TV, majalah/artikel, Penyuluhan) terdapat siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 5 orang, siswi usia 10 tahun kelas 4 ada 5 orang dan siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 5 orang. Kemudian terdapat 20 responden (58.3%) yang menerima dari Orang sekitar (orang tua, guru, teman sebaya, masyarakat sekitar) terdapat dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 10 orang, siswi usia 10 kelas 4 ada 7 orang, 11 tahun kelas 5 ada 3 orang.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan, pembelajaran, dan pengalaman individu terhadap suatu objek atau peristiwa. Pengetahuan terbentuk melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran, serta diperkuat oleh pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Selain itu, pengetahuan bersifat dinamis, terbentuk secara bertahap melalui akumulasi kesadaran yang dipengaruhi oleh nilai, keyakinan, dan perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan : Tahu (*Know*), memahami (*Comprehension*), Aplikasi (*Application*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*Synthesis*),

Evaluasi (*Evaluation*). Menurut Darsini, (2019:27) Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain : Pendidikan, usia, pengalaman, sumber informasi, lingkungan, dan minat. Salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan pengetahuan adalah usia. Anak-anak pada usia 9 hingga 11 tahun yang umumnya duduk di bangku kelas 3, 4 & 5 sekolah dasar masih berada dalam tahap perkembangan kognitif. Usia ini termasuk dalam tahap *operasional konkret*, di mana anak cenderung memahami informasi yang bersifat nyata, dan berkaitan langsung dengan pengalaman sehari-hari. Pada tahap ini, anak membutuhkan cara penyampaian informasi yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Jika informasi disampaikan tanpa keterlibatan langsung, maka anak akan lebih sulit menangkap dan mempertahankannya dalam ingatan jangka panjang. Anak-anak juga memiliki kecenderungan untuk cepat melupakan informasi apabila tidak terdapat pengulangan atau stimulasi yang cukup dalam proses pembelajaran. Selain usia, sumber informasi juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan pengetahuan. Anak-anak dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber, seperti media massa (televisi, internet, radio), lingkungan keluarga, teman sebaya, serta interaksi dengan guru di sekolah. Namun, efektivitas setiap sumber informasi berbeda-beda. Media yang bersifat pasif, seperti televisi atau internet tanpa pengawasan dan interaksi, umumnya kurang efektif dalam membantu anak memahami dan menyerap informasi. Sebaliknya, informasi yang diperoleh melalui interaksi sosial atau diskusi langsung cenderung lebih membekas dan mudah dipahami, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan yang nyata antara teori dengan fakta di lapangan. Seseorang yang sudah pernah menerima informasi seharusnya memiliki pengetahuan yang lebih baik. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswi ternyata belum memahami dengan baik tentang *Menarche*, meskipun mereka sudah pernah mendengar atau mendapatkan informasi sebelumnya. Siswi yang menjadi responden berasal dari kelas 3, 4 dan 5. Pada jenjang ini, siswi sudah berada pada tingkat belajar yang lebih tinggi dibanding kelas sebelumnya. Mereka sudah bisa memahami instruksi sederhana dan mulai membentuk kebiasaan mandiri, termasuk dalam menjaga kebersihan diri. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka masih belum memiliki pengetahuan yang memadai. Hal ini mengisyaratkan bahwa informasi yang pernah mereka terima sebelumnya belum benar-benar dipahami secara menyeluruh. Jika dilihat dari segi usia, sebagian besar siswi berada dalam rentang usia 9 hingga 11 tahun. Pada usia ini, anak-anak sedang mengalami perkembangan dalam cara berpikir dan belajar. Mereka memang sedang giat-giatnya menyerap hal-hal baru, tetapi juga mudah lupa, terutama jika informasi disampaikan tanpa pengulangan, terlalu cepat, atau tidak menarik perhatian mereka. Anak usia ini cenderung lebih mudah memahami sesuatu yang dekat dengan kehidupan sehari-hari dan disampaikan dengan cara yang sederhana. Informasi yang diperoleh siswi pun berasal dari berbagai sumber, seperti televisi, internet, radio, maupun penjelasan langsung dari orang lain, termasuk dari lingkungan sekitar. Meskipun informasi sudah pernah mereka dengar, bukan berarti informasi tersebut akan langsung dipahami atau bertahan lama dalam ingatan. Bisa saja informasi itu hanya didengar sepintas lalu, kurang dipahami, atau bahkan sudah terlupakan karena sudah cukup lama. Fakta ini menunjukkan bahwa mendapatkan informasi saja tidak menjamin seseorang langsung memahami isi dari informasi tersebut. Apalagi pada anak-anak sekolah dasar, mereka membutuhkan penyampaian yang sesuai dengan cara belajar mereka agar informasi tersebut dapat lebih mudah dimengerti dan diingat dalam waktu yang lebih lama. Dengan melihat kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa walaupun siswi sudah pernah mendapatkan informasi, bukan berarti pengetahuan mereka otomatis terbentuk. Masih dibutuhkan proses yang berkelanjutan, pemahaman yang menyeluruh, serta penyampaian yang tepat agar informasi benar-benar menjadi pengetahuan yang melekat dalam diri anak-anak.

Mengidentifikasi pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Menarche* pada siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Menarche* meningkat secara signifikan. Dari 35 responden terdapat 31 responden dengan kategori Baik (88.6%) dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 12 orang, siswi usia 10 tahun kelas 4 ada 12 orang dan siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 7 orang. Kemudian terdapat 4 responden dengan kategori Cukup (11.4%) dari siswi usia 9 tahun kelas 3 ada 3 orang, siswi usia 11 tahun kelas 5 ada 1 orang.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan, pembelajaran, dan pengalaman individu terhadap suatu objek atau peristiwa. Pengetahuan terbentuk melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran, serta diperkuat oleh pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Menurut Darsini, (2019:27) faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan secara garis besar terbagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu seperti usia, kelas, tingkat pendidikan, minat, dan motivasi, serta faktor eksternal yang berasal dari lingkungan luar individu seperti informasi, pengalaman, dan pengaruh sosial di sekitarnya. Salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap tingkat pengetahuan adalah usia. Anak-anak yang berada dalam rentang usia 9 sampai 11 tahun, yaitu usia siswi kelas 3, 4 dan 5 sekolah dasar, termasuk dalam tahap perkembangan kognitif operasional konkret. Pada tahap ini, anak-anak lebih mudah memahami hal-hal yang bersifat nyata dan dapat diamati langsung. Mereka mulai mampu menyerap informasi dengan cara yang lebih logis, meskipun kemampuan berpikir abstrak belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman mereka terhadap informasi akan lebih baik jika disampaikan secara jelas dan sesuai dengan perkembangan usianya. Selain usia dan kelas, sumber informasi juga turut memengaruhi pembentukan pengetahuan. Informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, guru, maupun pengalaman pribadi, dapat membantu memperkuat pemahaman seseorang terhadap suatu topik. Akses yang baik terhadap informasi, serta dukungan lingkungan yang mendukung proses belajar, akan memperbesar kemungkinan terbentuknya pengetahuan yang kuat dan bertahan lama. Dengan demikian, pengetahuan pada anak-anak usia sekolah dasar dapat berkembang dengan baik jika dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia perkembangan kognitif, tingkatan kelas, serta sumber informasi yang sesuai dan mudah dipahami oleh anak. Semua faktor tersebut saling berkaitan dan membentuk dasar penting dalam proses belajar serta peningkatan pemahaman anak terhadap informasi yang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya perubahan pengetahuan pada siswi. Jika sebelumnya banyak dari mereka belum memahami tentang *Menarche* dengan baik, setelah diberikan informasi kembali, pemahaman mereka meningkat. Ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dengan cara yang tepat bisa lebih mudah dimengerti dan diingat oleh anak-anak. Siswi yang menjadi responden adalah anak-anak dari kelas 3, 4 dan 5 sekolah dasar. Di jenjang ini, mereka sudah mulai mampu menyerap informasi dengan lebih baik. Namun, pada awalnya, banyak dari mereka yang belum memiliki pemahaman yang benar. Padahal sebelumnya mereka sudah pernah mendengar atau menerima informasi tentang *Menarche*. Sebagian besar dari siswi ini berada dalam rentang usia 9 hingga 11 tahun. Pada usia tersebut, kemampuan berpikir anak sedang berkembang. Mereka mulai bisa memahami hal-hal yang bersifat nyata, tetapi masih kesulitan jika informasi disampaikan terlalu rumit. Oleh karena itu, cara penyampaian informasi yang disesuaikan dengan usia sangat penting agar mereka bisa memahami dengan lebih mudah. Menariknya, meskipun seluruh siswi sudah pernah mendapat informasi sebelumnya baik dari media seperti televisi dan internet, maupun dari orang-orang di sekitarnya, tetapi informasi tersebut belum cukup membentuk pengetahuan yang kuat. Kemungkinan besar, informasi tersebut tidak mereka pahami sepenuhnya atau sudah terlupakan karena sudah cukup lama. Setelah intervensi dilakukan, terjadi peningkatan

pemahaman yang cukup mencolok. Siswi menjadi lebih tahu tentang *Menarche* dengan baik dan tampak lebih memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan. Ini menjadi bukti bahwa anak-anak tidak hanya membutuhkan informasi, tetapi juga cara penyampaian yang sesuai dengan gaya belajar dan perkembangan usia mereka. Kesimpulannya, perubahan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi bukan hanya karena pengulangan informasi, tetapi karena penyampaiannya sudah lebih sesuai. Anak-anak usia sekolah dasar membutuhkan pendekatan belajar yang sederhana, dekat dengan kehidupan mereka, dan mudah dipahami. Dengan pendekatan yang tepat, informasi yang disampaikan akan lebih mudah melekat dalam ingatan mereka dan membentuk pemahaman yang lebih kuat.

Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap Pengetahuan siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Z* sebesar -5,011. Nilai *Z* ini merupakan hasil perhitungan dari selisih antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Tanda negatif menunjukkan arah perubahan data, yang dalam konteks ini menunjukkan adanya peningkatan setelah pemberian pendidikan kesehatan. Sementara itu, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, sehingga hipotesis *H1* diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang *Menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswi secara signifikan di SD Negeri 10 Palangka Raya.

Pengetahuan individu tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Adanya aspek positif dan aspek negatif tersebut dapat menentukan sikap individu dalam berperilaku dan jika lebih banyak aspek dan objek positif yang diketahui dapat menimbulkan perilaku positif terhadap objek tertentu (Sinaga, 2021:5). Hasil penelitian Tumiwa, (2024:188) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata antara pemberian informasi terhadap peningkatan pengetahuan anak. Artinya, semakin baik penyampaian informasi, maka semakin besar kemungkinan individu untuk memahami dan menyerap informasi tersebut menjadi pengetahuan yang utuh. Hal ini berlaku khususnya pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase perkembangan kognitif aktif. Selain itu, hasil penelitian Fajri, (2024:49) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara informasi yang diberikan dengan peningkatan pengetahuan anak. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan anak dapat berkembang jika diberikan informasi yang tepat, menggunakan bahasa yang sederhana, dan disesuaikan dengan kemampuan berpikir mereka. Selain itu, Menurut Notoatmodjo, (2023:10) yaitu: Tahu (*Know*), memahami (*Comprehension*), Aplikasi (*Application*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*Synthesis*), Evaluasi (*Evaluation*). Peningkatan pengetahuan tidak hanya diukur dari kemampuan mengingat, tetapi juga dari seberapa jauh seseorang dapat menjelaskan, memahami, dan menggunakan informasi yang telah diperoleh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari paparan informasi yang diterima seseorang secara terus-menerus dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman individu. Pemberian informasi yang jelas, mudah dimengerti, serta relevan dengan usia dan kondisi peserta didik, sangat berperan dalam membantu proses terbentuknya pengetahuan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta mempunyai kesamaan. Dari hasil penelitian, pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari pemahaman yang tepat akan menimbulkan pemahaman yang positif sehingga akhirnya tumbuh satu bentuk perilaku yang diharapkan. Intervensi pendidikan kesehatan tentang *Menarche* pada siswi kelas 3, 4, dan 5 di SD Negeri 10 Palangkaraya berpengaruh pada tingkat kesiapan responden. Terdapat beberapa hal yang

tentunya mempengaruhi tingkat kesiapan responden dalam menghadapi *Menarche*, seperti cara penyampaian materi, peran guru, serta keterlibatan orang tua dalam memberikan informasi yang akurat dan positif. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi mengenai *Menarche*, maka semakin tinggi pula kesiapan mereka dalam menghadapinya secara emosional, fisik, dan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teori dan fakta memiliki kesamaan. Dari hasil penelitian, pengetahuan dan kesiapan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang dilandasi dengan pemahaman yang tepat akan menciptakan pemahaman yang positif sehingga akhirnya tumbuh suatu bentuk perilaku yang diharapkan. Intervensi pendidikan kesehatan pada siswi kelas 3, 4, dan 5 di SD Negeri 10 Palangkaraya memberikan pengaruh terhadap tingkat kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche*. Ada beberapa hal yang tentunya mempengaruhi tingkat kesiapan tersebut, antara lain yaitu metode penyampaian pendidikan kesehatan, keterlibatan guru, dan pendekatan yang ramah anak. Anak-anak usia sekolah dasar cenderung lebih siap jika materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan usia. Metode yang efektif membuat siswi merasa aman dan nyaman, karena mereka tidak hanya mendapat informasi, tapi juga pemahaman yang mendalam tentang perubahan tubuh mereka. Semakin tinggi pengetahuan siswi tentang *Menarche*, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesiapan mereka dalam menerima perubahan biologis tersebut dengan sikap yang positif dan sehat.

Mengidentifikasi Kesiapan sebelum diberi pendidikan kesehatan tentang *Menarche* pada siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan dengan lembar observasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebelum intervensi dengan jumlah Dari 35 responden, terdapat 25 responden (71.4%) dengan kategori Belum Siap dari siswi yang berusia 9 tahun kelas 3 ada 12 orang, dari siswi yang berusia 10 tahun kelas 4 ada 7 orang dan dari siswi yang berusia 11 tahun kelas 5 ada 6 orang. Dan 10 responden (28.6%) dengan kategori cukup siap dari siswi yang berusia 9 tahun kelas 3 ada 4 orang, dari siswi yang berusia 10 tahun kelas 4 ada 5 orang dan dari siswi yang berusia 11 tahun kelas 5 ada 1 orang.

Kesiapan adalah kondisi kesiapsiagaan individu untuk menghadapi tugas atau tantangan tertentu secara optimal. Kesiapan mencakup kemampuan fisik, mental, emosional, dan pengetahuan yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan suatu aktivitas dengan efektif dan efisien. Ruang lingkup kesiapan sangat luas, meliputi kesiapan akademik, kesiapan sosial, kesiapan emosional, dan kesiapan fisik, yang semuanya berperan penting dalam keberhasilan seseorang dalam menjalankan fungsinya sehari-hari. Menurut Sari dan Prasetyo (2023:5), faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah tingkat pendidikan, usia, dan pengalaman. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin matang kesiapan yang dimilikinya karena pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat mendukung kesiapan menghadapi berbagai situasi. Seiring bertambahnya usia, terdapat perubahan fisik dan psikologis yang memengaruhi kesiapan seseorang dalam mengambil peran atau tugas tertentu. Pada anak usia sekolah dasar, terutama pada rentang usia 9 hingga 11 tahun yang biasanya duduk di kelas 3, 4 dan 5, kesiapan baik secara fisik maupun mental masih dalam perkembangan yang aktif. Usia ini merupakan masa di mana anak-anak sangat responsif terhadap proses pembelajaran yang melibatkan penguatan kesiapan melalui pengalaman langsung dan pengulangan. Anak-anak pada usia tersebut sangat membutuhkan arahan yang jelas dan konkret agar kesiapan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Tanpa keterlibatan langsung dalam aktivitas yang dapat menguatkan kesiapan tersebut, maka kesiapan yang diperlukan belum tentu terbentuk secara optimal. Bahkan, jika anak hanya menerima informasi secara pasif, kesiapan yang dibangun bisa kurang maksimal dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dari segi pengalaman, kesiapan berkaitan erat dengan seberapa sering seseorang terlibat dalam situasi yang membutuhkan

kesiapsiagaan. Pengalaman yang berulang kali membuat kesiapan seseorang menjadi lebih baik dan matang. Anak-anak yang belum pernah mengalami atau melatih diri dalam menghadapi suatu situasi, misalnya kesiapan masuk sekolah atau kesiapan mengikuti kegiatan olah raga, umumnya belum memiliki tingkat kesiapan yang memadai. Pengalaman yang terbatas juga menyebabkan kesiapan mereka mudah menurun atau terlupakan, apalagi jika pengalaman tersebut sudah lama berlalu. Anak-anak usia sekolah dasar sering kali lebih fokus pada aktivitas rutin sehari-hari lainnya, sehingga kesiapan yang tidak diasah secara konsisten akan berkurang efektivitasnya. Dengan demikian, usia dan pengalaman merupakan faktor penting dalam proses pembentukan kesiapan pada anak usia sekolah dasar. Anak-anak pada usia ini sangat membutuhkan pendekatan pembelajaran yang melibatkan keterlibatan aktif dan latihan berulang agar kesiapan yang diajarkan benar-benar tertanam, dipahami, dan dapat diaplikasikan secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, terdapat perbedaan yang nyata antara teori dan fakta di lapangan. Secara teori, kesiapan dapat berkembang melalui proses pembelajaran, pengalaman langsung, serta pengaruh dari faktor-faktor seperti tingkat pendidikan dan usia. Anak-anak yang berada di kelas 4 dan 5 sekolah dasar umumnya telah memiliki bekal pendidikan yang cukup untuk mulai memahami serta mempraktikkan kesiapan dasar secara mandiri. Selain itu, pada rentang usia 8 hingga 10 tahun, kesiapan fisik dan mental sedang mengalami perkembangan yang pesat. Usia ini dikenal sebagai tahap di mana anak-anak memiliki kecenderungan kuat untuk belajar melalui pengamatan, peniruan, serta pengulangan secara langsung. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi masih menunjukkan kesiapan yang berada dalam kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka telah memperoleh pendidikan formal dan berada pada usia perkembangan yang mendukung, kesiapan belum terbentuk secara optimal. Salah satu penyebab yang dapat dilihat adalah terbatasnya pengalaman langsung yang dimiliki oleh anak dalam mempraktekkan kesiapan secara berulang dan konsisten. Pengalaman memiliki peranan besar dalam membentuk kondisi kesiapsiagaan; tanpa latihan yang cukup, anak cenderung belum mampu menghadapi suatu situasi dengan benar dan sesuai harapan. Pada tahap perkembangan ini, anak masih sangat memerlukan bimbingan yang konkret dan berulang agar kesiapan menjadi lebih terarah. Minimnya pengalaman yang dialami secara langsung bisa menyebabkan anak lupa terhadap langkah-langkah kesiapan yang pernah diajarkan, atau bahkan menghadapi suatu kondisi secara asal-asalan. Dalam kehidupan sehari-hari, anak-anak juga cenderung mudah teralihkan oleh aktivitas lain, sehingga kesiapan yang tidak diasah secara rutin akan cepat menurun. Dengan demikian, meskipun tingkat pendidikan dan usia siswi sudah mendukung terbentuknya kesiapan, kenyataannya pengalaman mereka dalam menerapkan kesiapan tertentu belum memadai. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan bukan hanya bergantung pada informasi yang diterima, tetapi juga pada seberapa sering dan seberapa tepat kesiapan tersebut dipraktikkan. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak pada usia sekolah dasar untuk mendapatkan pengalaman yang cukup dan latihan yang berulang agar kesiapan yang dipaparkan dapat berkembang secara maksimal dan bertahan dalam jangka waktu yang panjang.

Mengidentifikasi Kesiapan setelah diberi pendidikan kesehatan tentang *Menarche* pada siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Kesiapan setelah Pendidikan Kesehatan tentang *Menarche* dengan lembar observasi. Dari 35 responden, terdapat 33 responden (94.3.0%) dengan kategori Siap yaitu dari siswi yang berusia 9 tahun kelas 3 ada 14 orang, dari siswi yang berusia 10 tahun kelas 4 ada 11 orang dan dari siswi yang berusia 11 tahun kelas 5 ada 8 orang. Kemudian terdapat 2 responden (5.7%) dengan kategori Cukup Siap yaitu dari siswi yang berusia 9 tahun kelas 3 ada 1 orang dan dari siswi yang berusia 10 tahun kelas 4 ada 1 orang.

Menurut Rahmawati (2024:162) kesiapan dapat diartikan sebagai indikator kesiapsiagaan individu dalam menghadapi tugas atau tantangan tertentu. Proses membentuk kesiapan melibatkan pengembangan aspek fisik, mental, dan emosional yang terkoordinasi, terorganisir, dan terintegrasi oleh individu melalui serangkaian pengalaman dan pembelajaran yang sistematis. Menurut Santoso dan Melati (2022:45), faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan yaitu: tingkat pendidikan, usia, dan pengalaman merupakan tiga faktor penting yang berperan dalam perkembangan kesiapsiagaan seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, semakin banyak pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sehingga individu tersebut lebih mudah untuk menyesuaikan diri dan menerima hal-hal baru. Selain pendidikan, usia juga turut memengaruhi kesiapan karena seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Individu yang lebih dewasa biasanya memiliki kemampuan berpikir dan bertindak yang lebih matang, sehingga kesiapan dalam menghadapi berbagai situasi juga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa usia berperan dalam kemampuan seseorang memahami dan menyiapkan diri menghadapi tugas atau tantangan, karena kedewasaan berpikir biasanya berkembang bersamaan dengan pertambahan usia. Faktor berikutnya adalah pengalaman. Pengalaman berfungsi sebagai pondasi untuk mengembangkan kesiapan yang lebih baik serta menjadi sumber pembelajaran dari situasi nyata. Melalui pengalaman, individu tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis, tetapi juga belajar dari kondisi dan tantangan yang pernah dihadapi sehingga mampu bertindak lebih tepat dan bijak di masa mendatang. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan, usia, dan pengalaman sekitar memiliki keterkaitan erat dalam membentuk kesiapan individu. Ketiga faktor tersebut saling melengkapi dalam mendorong seseorang menjadi lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan kesiapan yang sangat signifikan pada siswi dalam mengikuti pendidikan kesehatan. Sebelum diberikan proses pendidikan kesehatan, sebagian besar siswi masih menunjukkan kesiapan yang kurang optimal. Namun setelah melalui tahapan pembelajaran yang tepat, hampir seluruh siswi menunjukkan kesiapan yang baik sampai sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa kesiapan memang dapat ditingkatkan secara nyata apabila didukung oleh proses pembelajaran yang tepat dan efektif. Mayoritas siswi dalam penelitian ini berada di kelas 3, 4 dan 5 dengan rentang usia 9 hingga 11 tahun. Pada usia tersebut, anak-anak sedang berada pada fase perkembangan fisik dan mental yang aktif. Mereka cenderung belajar lebih efektif melalui pendidikan kesehatan langsung dan pengulangan. Oleh karena itu, kesiapan yang melibatkan aspek fisik dan mental akan lebih mudah terbentuk jika diberikan dalam bentuk pembelajaran yang nyata yang konsisten dan berulang. Selain faktor usia, tingkat pendidikan juga berperan penting. Walaupun mereka masih berada pada jenjang sekolah dasar, siswi sudah mulai mampu memahami instruksi dan mempersiapkan diri dengan baik untuk menjalankan aktivitas yang dihadapi. Pendidikan yang mereka jalani menjadi landasan untuk menerima informasi serta menginternalisasi dan mengaplikasikan kesiapan secara praktis. Pengalaman dari sekitar juga memiliki peran signifikan dalam pembentukan kesiapan. Siswi yang sebelumnya pernah berpartisipasi, dilatih, atau terbiasa melakukan aktivitas tertentu memiliki kecenderungan lebih cepat dalam menyesuaikan diri dan menunjukkan kesiapan yang optimal. Sebaliknya, kesiapan yang jarang diasah atau kurang dibimbing akan sulit terbentuk dengan baik. Pengalaman berulang akan memperkuat kesiapan fisik dan mental anak sehingga mereka menjadi lebih percaya diri dan mandiri dalam menghadapi tugas atau tantangan. Dengan demikian, peningkatan kesiapan yang terjadi menunjukkan bahwa kesiapan tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang melibatkan usia, pendidikan, dan pengalaman. Ketiga faktor tersebut saling mendukung dalam membantu anak membangun kebiasaan dan kesiapsiagaan yang lebih baik.

Menganalisa pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan siswi di SD Negeri 10 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -5,304. Nilai Z ini merupakan hasil dari proses analisis terhadap selisih skor kesiapan siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Tanda negatif menunjukkan arah perubahan data, yang mengindikasikan adanya peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sementara itu, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa *p-value* lebih kecil dari 0,05, sehingga hasilnya signifikan secara statistik dan hipotesis H2 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap peningkatan kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche*. Hal ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kesiapan siswi dalam menghadapi *Menarche* di SD Negeri 10 Palangka Raya.

Kesiapan adalah kondisi kesiapsiagaan seseorang dalam menghadapi tugas atau situasi tertentu sehingga dapat melaksanakan tugas tersebut secara optimal, dalam hal ini ruang lingkup kesiapan sangat luas yang melingkupi berbagai aspek antara lain, kesiapan fisik, kesiapan mental, kesiapan emosional, kesiapan sosial, dan lain sebagainya (Putra & Hidayat, 2023: 210). Macam-Macam Kesiapan: Kesiapan Akademik merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dan menguasai materi pembelajaran dengan baik sehingga dapat melaksanakan tugas belajar secara efektif. Kesiapan Emosional adalah kondisi kesiapsiagaan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi tertentu. Kesiapan Sosial adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya secara positif sehingga mendukung proses belajar dan kehidupan sehari-hari. Kesiapan Fisik mencakup kemampuan motorik dan kebugaran tubuh yang mendukung pelaksanaan aktivitas atau tugas secara optimal. Menurut Sari (2022:45), Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan yaitu: Tingkat Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin lengkap pula pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, sehingga kesiapan seseorang untuk menerima dan menghadapi hal-hal baru semakin baik. Usia, saat usia seseorang bertambah, akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kesiapan. Semakin matang usia, maka kesiapan dalam berpikir dan bertindak juga akan meningkat. Pengalaman menjadi dasar penting bagi seseorang untuk mengembangkan kesiapan. Pengalaman yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat kedewasaan dan kemampuan seseorang dalam menyiapkan diri menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan, usia, dan pengalaman memiliki kaitan yang erat dalam membentuk kesiapan seseorang. Ketiganya saling melengkapi dan berpengaruh dalam mendorong individu menjadi lebih siap dalam menjalankan fungsi dan tugas kesehariannya.

Berdasarkan hasil penelitian, tampak adanya peningkatan keterampilan yang sangat signifikan pada siswi dalam melakukan pendidikan kesehatan dalam menghadapi *Menarche*. Perubahan yang terjadi menggambarkan bahwa kesiapan bukanlah sesuatu yang terbentuk secara tiba-tiba, tetapi merupakan hasil dari proses belajar, dan pengalaman yang berlangsung secara bertahap. Ketika seseorang terutama anak usia sekolah dasar diberikan kesempatan untuk memahami suatu kegiatan secara berulang, maka kesiapannya akan berkembang lebih baik. Dalam konteks ini, kesiapan yang dimaksud mencakup kemampuan berpikir, pengamatan, serta kecermatan dalam memahami urutan atau langkah-langkah tindakan yang benar. kesiapan menghadapi *Menarche*, misalnya, memerlukan koordinasi motorik, ingatan terhadap hal yg dipelajari. Faktor-faktor yang turut memengaruhi kesiapan anak di antaranya adalah tingkat pendidikan, usia, dan pengalaman sekitar. Siswi yang berada di kelas 3, 4 dan 5 memiliki jenjang pendidikan yang sudah cukup untuk menerima dan memahami pendidikan kesehatan dengan lebih baik. Pada usia sekitar 9 hingga 11 tahun, kemampuan motorik halus maupun kasar masih berkembang secara aktif, sehingga mereka cenderung siap dalam menghadapi *Menarche*. Selain itu, pengalaman dari sekitar sangat berperan dalam proses penguatan

kesiapan. Anak-anak yang mendengar atau melihat secara langsung cenderung menunjukkan hasil kesiapan yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya pernah mendengar sepintas. Dengan demikian, peningkatan kesiapan yang tampak pada hasil penelitian ini menjadi bukti bahwa kesiapan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh seberapa sering dan seberapa tepat seseorang melihat secara visual *Menarche*. Kombinasi antara usia yang sesuai, tingkat pendidikan yang mendukung, pengalaman sekitar serta penyampaian yang baik menjadi faktor penting dalam membentuk kesiapan yang utuh pada anak-anak usia sekolah dasar.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas 3, 4, dan 5 di SD Negeri 10 Palangka Raya. Terdapat perbedaan bermakna antara nilai pretest dan posttest baik pada aspek pengetahuan maupun kesiapan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan.

Dengan demikian, pendidikan kesehatan terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif untuk membekali siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche, baik dari segi pemahaman maupun kesiapan mental dan fisik. Implementasi pendidikan kesehatan secara terstruktur di sekolah diharapkan dapat membantu remaja putri menjalani masa pubertas dengan lebih sehat, percaya diri, dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Chrisdianti, E., dkk. (2022). Usia menarche dan faktor yang memengaruhinya pada remaja di Palangka Raya. *Jurnal Biomedika*, 14(1), 50–56.
- Darsini, N. M. (2019). *Faktor yang memengaruhi pengetahuan kesehatan*. Surya Medika
- Fajri. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi pada Anak Usia Sekolah di SD Islam Al-Falah Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 49–56. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.847>
- Indarsita, N., & Purba, F. (2017). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 4(2), 25–31.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sari, D. (2021). Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja: pendekatan promotif dan preventif. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 28–34.
- Tumiwa. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Anak Dalam Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Siswa di Sdn 1 Solimandungan 1. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(3), 188–190. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.342>
- Wulandari, S. (2022). Tren usia menarche dan implikasi kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1–5.
- Yuliani, R., dkk. (2025). Kesiapan psikologis remaja putri menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 10(1), 19–22.
- Zuniawati, N. (2019). Faktor gizi dan sosial terhadap usia menarche pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 5(2), 60–63.