

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Remaja merupakan bentuk transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya pubertas, salah satunya adalah *menarche* atau menstruasi pertama (Lestari *et al.*, 2023). Batasan usia remaja menurut WHO (2022) yaitu pada usia 12 – 24 tahun. Sementara itu, menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, remaja adalah individu yang berusia 10–19 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2023). *Menarche* adalah istilah yang merujuk pada siklus haid pertama yang dialami oleh gadis remaja. Umumnya, *menarche* berlangsung pada rentang usia 10 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia awalnya sekitar 12,4 tahun (Lacroix *et al.*, 2023).

Kejadian *menarche* saat ini menunjukkan bahwa usia awalnya semakin rendah dibandingkan dengan data sebelum ini. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, usia rata-rata terjadinya *menarche* adalah 12 tahun, dengan beberapa kasus terjadi lebih awal, sebelum 9 tahun, dan beberapa lainnya terjadi lebih lambat hingga 17 tahun (SKI, 2023). Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa usia *menarche* rata-rata bagi remaja perempuan di Indonesia adalah sekitar $12,9 \pm 1,3$ tahun, yang sejalan dengan pola nasional dan dipengaruhi oleh status gizi serta faktor lingkungan (Dieny, 2025).

Di tingkat global, survei di berbagai negara menemukan bahwa usia *menarche* mengalami penurunan dari 14,16 tahun menjadi sekitar 13,40 tahun dalam populasi lainnya (Bazyar *et al.*, 2025). Data historis di Indonesia juga menunjukkan bahwa ada penurunan dari usia sekitar 15 tahun menjadi sekitar 12,7 tahun dalam dekade terakhir, sementara perbedaan lokal menunjukkan bahwa beberapa komunitas memiliki usia *menarche* rata-rata di bawah 12 tahun (Kholifah, 2025).

Selain itu, penelitian di berbagai lokasi di Indonesia menemukan bahwa angka *menarche* dini cukup signifikan, seperti di Jawa Tengah di mana 19,4% remaja putri mengalami *menarche* sebelum mencapai usia 12 tahun (Kholifah, 2024). Rata-rata usia *menarche* di Indonesia menurut Riskesdas 2018 adalah sekitar 12 tahun dengan prevalensi 60% remaja putri yang telah mengalami *menarche* (Kemenkes RI, 2019).

Menarche dapat menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan secara tiba-tiba. Ketidaktahuan remaja terhadap *menarche* dapat memberikan kecemasan yang terus menerus dan berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang higienitas dan *self-care menarche* dapat meningkatkan risiko seperti infeksi saluran kemih, siklus menstruasi tak teratur, dan kecemasan (Sommer *et al.*, 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik nyata

maupun tidak nyata. Pada remaja, kecemasan sering muncul seiring dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas (Silva *et al.*, 2020).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, kurangnya perhatian terhadap perawatan diri ketika mengalami *menarche* bisa menyebabkan perasaan cemas pada remaja perempuan. Remaja yang tidak memiliki wawasan dan keterampilan yang cukup tentang menstruasi biasanya merasa takut, bingung, dan cemas saat mengalami *menarche* yang pertama kali (Puspitasari *et al.*, 2025). Ketidaksiapan ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang kebersihan pribadi, perubahan fisik, serta cara yang tepat untuk mengelola menstruasi (Hennegan *et al.*, 2021).

Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk meredakan kecemasan pada remaja perempuan saat mengalami *menarche* adalah dengan meningkatkan kesiapan perawatan diri. Penguatan keterampilan tersebut membantu remaja mengenali kondisi tubuh mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan mampu menjaga kesehatan secara mandiri selama masa menstruasi, sehingga kecemasan dapat ditekan (Tampubolon *et al.*, 2025).

Kesiapan menghadapi *menarche* mencakup dimensi kognitif (pengetahuan), afektif (sikap dan perasaan), serta psikomotor (kemampuan melakukan tindakan *self-care* yang tepat). Hal ini sejalan dengan teoritis *self-care* yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, di mana individu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai akan lebih mampu

mengelola perubahan tubuhnya sendiri secara efektif. Kesiapan yang rendah berkorelasi dengan masalah kesehatan reproduksi dan stres psikologis, sehingga meningkatkan risiko maladaptasi pada masa remaja (Younas, 2019). Oleh karena itu, untuk membentuk kesiapan dalam menghadapi *menarche* dibutuhkannya edukasi kesehatan pada remaja putri.

Edukasi kesehatan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pengajaran guna memperkuat kemampuan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Informasi mengenai menstruasi dan perawatan diri dapat disampaikan melalui penyuluhan, penggunaan media audiovisual, leaflet, atau diskusi kelompok yang melibatkan tenaga kesehatan, terutama perawat (WHO, 2020).

Edukasi *self-care menarche* yang memanfaatkan media interaktif seperti video animasi dinilai memberikan efek positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Media edukasi interaktif mampu menyampaikan materi dengan visual dan audio yang menarik sehingga lebih mudah dipahami dan diingat (Fuadah *et al.*, 2025).

Berdasarkan penelitian oleh Wijaya *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan serta keterampilan yang rendah dalam perawatan diri saat *menarche*. Hal ini terlihat dari kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan genital, cara yang tepat untuk menggunakan pembalut, dan cara mengatasi ketidaknyamanan fisik selama menstruasi. Situasi ini menyebabkan timbulnya kecemasan dan

ketidaksiapan psikologis ketika remaja menghadapi menstruasi pertama mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fuadah *et al.*, (2025), ditemukan bahwa hampir setengah dari para responden memiliki pengetahuan yang kurang, yaitu sebanyak 42,2%. Selain itu, lebih dari separuh responden tidak siap menghadapi *menarche*, dengan persentase mencapai 58,9%. Hampir setengah dari orang tua responden memiliki pendidikan tinggi, yaitu 48,9%, dan lebih dari setengah orang tua responden sudah bekerja, dengan proporsi 56,7%. Selaras dengan temuan tersebut, penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Purnamasari (2025) juga menunjukkan bahwa remaja perempuan yang belum menerima pendidikan kesehatan reproduksi melalui media interaktif cenderung merasa takut, malu, dan bingung saat *menarche*.

Berdasarkan pengamatan, studi yang dilakukan oleh Purnamasari (2025) menunjukkan bahwa penggunaan video animasi dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan kesiapan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche* secara signifikan jika dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Temuan yang serupa juga diungkapkan oleh Maliki *et al.*, (2025), yang menemukan bahwa media animasi interaktif berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman serta sikap remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan saat menstruasi.

Di samping itu, riset yang dilakukan oleh Diana Linsqy *et al.*, (2025) menggarisbawahi bahwa penerapan media visual interaktif memberikan

pengalaman belajar yang lebih nyata dan relevan, sehingga membantu remaja putri dalam memahami materi mengenai kesehatan reproduksi dan mengadopsi perilaku perawatan diri yang benar saat menstruasi. Hasil-hasil ini memperkuat argumen bahwa menggabungkan media visual interaktif dengan simulasi praktik merupakan metode pendidikan yang efektif untuk meningkatkan kesiapan perawatan diri ketika *menarche* (Purnamasari, 2025).

Oleh karena itu, studi ini memiliki kepentingan yang besar sebagai bagian dari usaha untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja. Pendidikan yang baik mengenai perawatan diri saat mengalami *menarche* akan membantu mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), terutama dalam aspek kesehatan reproduksi dan kesetaraan gender (WHO, 2025).

Hasil dari studi pendahuluan, didapatkan 66 siswi sekolah dasar menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memahami cara merawat diri saat menghadapi *menarche*. Remaja perempuan mengungkapkan bahwa mereka belum kesiapan dalam menghadapi *menarche*, mulai dari aspek kognitif, sebagian besar remaja perempuan belum memahami perubahan yang terjadi saat *menarche* serta cara melakukan *self-care* selama menstruasi, seperti menjaga kebersihan organ genital, menggunakan pembalut dengan benar, menentukan frekuensi penggantian pembalut, dan mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul selama menstruasi.

Dari aspek sikap (afektif), beberapa remaja perempuan menunjukkan sikap kurang siap dan menganggap *menarche* sebagai sesuatu yang menakutkan atau memalukan sehingga cenderung enggan membicarakan maupun mencari informasi mengenai menstruasi. Sementara itu, dari aspek psikologis, sebagian besar remaja perempuan mengungkapkan perasaan cemas, takut, bingung, dan khawatir ketika membayangkan mengalami menstruasi pertama karena belum memiliki pengalaman maupun pengetahuan yang cukup mengenai perubahan yang akan dialami. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesiapan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche* masih perlu ditingkatkan, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun kesiapan psikologis agar mereka mampu melakukan *self-care* secara mandiri dan percaya diri saat mengalami menstruasi pertama.

Di samping itu, beberapa remaja putri mengungkapkan bahwa mereka belum pernah menerima pendidikan kesehatan terkait keterampilan merawat diri saat menghadapi *menarche*, baik dari tenaga medis maupun melalui program pendidikan kesehatan di sekolah. Kurangnya informasi dan pendidikan ini membuat remaja perempuan merasa takut, bingung, dan cemas ketika memikirkan atau mengalami proses *menarche*. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Media Edukasi Interaktif (Video Animasi) Terhadap Kesiapan *Self-Care Menarche* Pada Remaja Putri".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh media edukasi interaktif (video animasi) terhadap kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh media edukasi interaktif (video animasi) terhadap kesiapan menghadapi *self-care menarche* pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kesiapan *self-care menarche* pada remaja putri sebelum diberikan edukasi interaktif.
- b) Mengidentifikasi kesiapan *self-care menarche* pada remaja putri sesudah diberikan edukasi interaktif.
- c) Menganalisis pengaruh penggunaan media edukasi interaktif (video animasi) terhadap kesiapan *self-care menarche* pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya kesehatan reproduksi remaja, dengan memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas media edukasi interaktif dalam meningkatkan *self-care menarche*. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan teori dan konsep edukasi pada remaja mengenai edukasi kesehatan tentang *menarche*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja Putri

Meningkatkan kesiapan, kepercayaan diri, dan kemampuan dalam melakukan perawatan diri saat *menarche* sehingga mampu menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri.

b) Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Memberikan alternatif metode edukasi yang efektif untuk promosi kesehatan reproduksi remaja di sekolah maupun di fasilitas kesehatan.

c) Bagi Lembaga Pendidikan dan Puskesmas

Sebagai acuan dalam penyusunan program pembelajaran dan penyuluhan kesehatan yang kreatif, inovatif, menarik, dan aplikatif dalam mendukung literasi kesehatan menstruasi.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan atau sumber referensi penelitian lebih lanjut mengenai media edukasi interaktif dan penguatan kesiapan *self-care* pada remaja dengan cakupan yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.1 sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Tahun, & Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Pengaruh Edukasi	Penelitian quasi eksperimen dengan	Hasil penelitian menunjukkan adanya	Persamaan:

No	Judul, Tahun, & Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
	Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi Sekolah Dasar (2024), Vivi Wirmalinda	desain <i>one group pretest-posttest</i> . Jumlah sampel sebanyak 68 siswi sekolah dasar dengan teknik <i>total sampling</i> . Variabel independen adalah edukasi kesehatan menggunakan video animasi, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap siswi. Analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	peningkatan pengetahuan dan sikap siswi secara signifikan setelah diberikan edukasi menggunakan video animasi dengan nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media video animasi efektif digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar.	Sama-sama menggunakan media video animasi, desain <i>pre-post test</i> , serta fokus pada edukasi kesehatan reproduksi remaja. Penggunaan teknik sampel yaitu <i>total sampling</i> . Perbedaan: Penelitian ini hanya mengukur pengetahuan dan sikap, tidak menilai kesiapan <i>self-care menarche</i> . Video animasi yang digunakan berdurasi 6 menit.
2	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche (2023), Yanti, Ni Kadek Dian	Penelitian <i>pre-eksperimental</i> dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> pada 42 siswi SMP yang belum mengalami <i>menarche</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Variabel independen adalah pendidikan kesehatan menggunakan video animasi, dan variabel dependen adalah kesiapan menghadapi <i>menarche</i> . Analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan menghadapi <i>menarche</i> secara signifikan setelah intervensi video animasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan video animasi berpengaruh positif terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> .	Persamaan: Sama-sama menggunakan media video animasi dan menilai kesiapan remaja dalam menghadapi <i>menarche</i> . Perbedaan: Penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dan tidak menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari 10 pernyataan dan berfokus pada pernyataan secara emosional.
3	Pengaruh Media Edukasi Interaktif Terhadap <i>Self-Efficacy</i> Siswi SD dalam Menghadapi Menarche	Penelitian eksperimental dengan desain <i>pretest-posttest</i> . Variabel independen adalah media edukasi interaktif berupa video animasi,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi interaktif secara signifikan meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> dengan	Persamaan: Sama-sama menggunakan media edukasi interaktif berupa video animasi dan desain <i>pre-post test</i> . Perbedaan:

No	Judul, Tahun, & Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
	(2024), Nia Rahayu	sedangkan variabel dependen adalah <i>self-efficacy</i> siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> . Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> .	nilai p-value < 0,05. Hasil penelitian ini adalah bahwa media edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi <i>menarche</i> .	Teknik Sampling yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Penelitian ini berfokus pada <i>self-efficacy</i> , bukan kesiapan <i>self-care menarche</i> . Isi dari video animasi berfokus pada <i>self-efficacy</i> .

