



AUDIOVISUAL TENTANG MENARCHE DAN DISMINORE TERHADAP KESIAPAN SISIWI SEKOLAH DASAR

Nur Safitri*, Dewi Suryandari, Rufaida Nur Fitriana

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah

*Email: nursaf021@gmail.com

ABSTRACT

Background: Non-hemorrhagic stroke is a neurological disorder caused by obstruction of blood flow to the brain, resulting in neuronal damage and decreased motor function, particularly upper extremity muscle weakness. This weakness limits patients' daily activities, necessitating appropriate rehabilitative interventions. The combination of Hand Grip Strength and Range of Motion (ROM) exercises is believed to improve muscle strength through neuromuscular stimulation and increased muscle elasticity. **Objective:** This study aimed to determine the effect of combined Hand Grip Strength and ROM exercises on upper extremity muscle strength in non-hemorrhagic stroke patients at Dr. Moewardi Hospital, Surakarta. **Methods:** A pre-experimental design with a pre-test and post-test approach without a control group was used. A total of 44 respondents were selected using accidental sampling. The intervention was administered twice daily for 10–15 minutes over three consecutive days. The Manual Muscle Testing (MMT) scale was used to measure muscle strength. **Results:** The findings revealed a significant improvement in muscle strength after the intervention, with $p < 0.05$. These results support that combining Hand Grip Strength and ROM exercises effectively enhances upper extremity muscle strength in non-hemorrhagic stroke patients. **Conclusion:** There was a significant effect of the combination of ROM and Hand Grip Strength exercises on improving upper extremity muscle strength among non-hemorrhagic stroke patients at Dr. Moewardi Hospital ($p = 0.000 < 0.05$). This study is expected to serve as a reference for rehabilitative nursing interventions and contribute to preventing permanent disability in stroke patients.

Keywords: upper extremity, hand grip strength, muscle strength, range of motion, non-hemorrhagic stroke.

ABSTRAK

Latar Belakang: Menarche merupakan suatu periode menstruasi pertama pada rentan usia 10-17 tahun yang ditandai dengan munculnya perubahan secara fisiologis yaitu perubahan fisik dan mental, anak perempuan juga akan mengalami nyeri bagian perut yang disebabkan oleh menstruasi atau yang disebut disminore. dismenore sering dialami oleh wanita khususnya di usia reproduktif. kesiapan menghadapi menarche dan disminore merupakan suatu keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik, sehingga pentingnya memberikan informasi melalui audiovisual tentang menarche dan disminore dengan media video animasi dapat meningkatkan kesiapan pada siswi sekolah dasar. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh audiovisual tentang menarche dan disminore terhadap kesiapan siswi sekolah dasar di sd muhammadiyah program khusus boyolali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental one group pre test and post test desain. metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 47 siswi sekolah dasar. hasil penelitian: terdapat peningkatan dengan median. **Hasil:** Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p value $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** ada pengaruh audiovisual tentang menarche dan disminore terhadap kesiapan siswi sekolah dasar.

Kata Kunci : audiovisual, disminore, kesiapan, menarche.

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan fungsi reproduksi perempuan, ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang sering kali menimbulkan kecemasan (Sinaga & Hallawa, 2019). Menurut World Health Organization (2023), anak didefinisikan sebagai individu berusia 6–12 tahun, dan sekitar seperlima populasi dunia yang telah mengalami menstruasi berasal dari kelompok usia ini, dengan lebih dari 900 juta di antaranya berada di negara berkembang. Usia menarche sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, terutama ekspresi gen reseptor estrogen yang diturunkan dari ibu (Gultom et al., 2020).

Periode menarche kerap disertai gejala seperti sakit kepala, nyeri perut, pegal, dan perubahan suasana hati akibat fluktuasi hormon (Ummi, 2022). Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan umum yang dialami sebagian besar perempuan usia reproduktif; WHO (2022) melaporkan lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya, dan sekitar 85% remaja perempuan merasakan nyeri hebat yang mengganggu aktivitas harian (Nurlinda, 2022). Secara fisiologis, dismenore terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebih (Hasna et al., 2021).

Faktor yang memengaruhi usia dan kesiapan menghadapi menarche antara lain status gizi, genetik, dan sosial ekonomi (Annisya, 2020). Anak dengan status gizi baik dan lingkungan sosial-ekonomi tinggi cenderung mengalami pubertas dan menarche lebih awal. Sebaliknya, defisiensi nutrisi dapat menunda kematangan seksual. Menarche dini—terjadi sebelum usia 10 tahun—sering dikaitkan dengan pubertas dini dan kadar hormon estrogen yang tinggi (Wulandari, 2020), sedangkan menarche tarda (setelah usia 14 tahun) berhubungan dengan gangguan kesehatan dan kekurangan gizi (Rumiandini et al., 2021).

Kesiapan menghadapi menarche dan dismenore mencakup aspek fisik dan psikologis. Kesiapan fisik melibatkan pemahaman tentang perubahan tubuh dan

praktik kebersihan personal, sedangkan kesiapan psikologis berkaitan dengan penerimaan diri terhadap proses biologis tersebut (Suryani & Widyasih, 2020). Kurangnya kesiapan dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih akibat kebersihan genital yang buruk (Nurul, 2021). Sikap positif terhadap menarche terbentuk melalui edukasi dini dari orang tua, terutama ibu, yang berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan membentuk kepercayaan diri anak (Wayan, 2022).

Dismenore dapat dikategorikan menjadi dua: dismenore primer, yaitu nyeri menstruasi tanpa kelainan organik yang biasanya muncul 6–24 bulan setelah menarche, dan dismenore sekunder, yaitu nyeri akibat gangguan organ reproduksi (Harzif et al., 2020). Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis (analgesik, hormonal, atau NSAID) dan nonfarmakologis seperti senam dismenore, kompres hangat, relaksasi napas dalam, terapi musik, dan pijat effleurage. Aktivitas fisik ini mampu merangsang produksi endorfin yang berperan sebagai analgesik alami (Rinawati, 2021).

Pengetahuan dan kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menarche serta dismenore sangat dipengaruhi oleh akses informasi yang tepat. Media pembelajaran memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan tersebut (Samala et al., 2019). Penggunaan media audiovisual, khususnya video animasi, terbukti efektif dalam menyampaikan pesan edukatif secara menarik dan mudah dipahami (Harismanto, 2019; Lutfianti, 2020). Audiovisual memadukan unsur suara dan gambar yang mampu memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Sunami & Aslam, 2021).

Hasil studi pendahuluan di SD Muhammadiyah Program Khusus Boyolali (Januari 2025) menunjukkan bahwa sekolah tersebut belum pernah melaksanakan penyuluhan kesehatan terkait menarche dan dismenore. Dari 47 siswi yang belum mengalami menstruasi, seluruhnya mengaku belum pernah memperoleh informasi tentang topik tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut,

penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh media audiovisual tentang menarche dan dismenore terhadap kesiapan siswi sekolah dasar di SD Muhammadiyah Program Khusus Boyolali.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental*). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post test desain*, untuk menentukan responden peneliti menggunakan tehnik *purposive sampling*. Desain penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh audiovisual tentang *menarche* dan *disminore* terhadap kesiapan siswi kelas 4 dan 5 SD Muhammadiyah Program Khusus Boyolali. Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Program Khusus Boyolali, pada bulan Maret 2025. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuisioner kesiapan *menarche* dan *disminore*, media audiovisual, alat tulis. Peneliti dalam melakukan penelitian dibantu oleh 2 asisten peneliti yang bertugas sebagai vasilitator saat penelitian berlangsung.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=47)

Statistik	Nilai
Mean	9,9
Median	10
Modus	10
Minimum	9
Maksimum	11
Standar Deviasi	0,791
Jumlah Responden	47

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden rata-rata nya adalah 9,9 tahun, kategori usia paling rendah (minimal) di usia 9 tahun dan usia paling tinggi (maksimal) di usia 11 tahun, dan untuk usia yang paling banyak adalah 10 tahun.

Kesiapan Sebelum Intervensi Audiovisual

Tabel 2. Kesiapan Siswi Sebelum Dilakukan Intervensi Dengan Audiovisual Tentang Menarche Dan Dismenore (n = 47)

Statistik	Nilai
Mean	31,4
Median	32
Modus	35
Minimum	17
Maksimum	38
Standar Deviasi	4,042
Jumlah Responden	47

Tabel 2 menunjukkan bahwa median atau nilai tengah di angka 32 untuk nilai terendah (minimal) diangka 17 sedangkan nilai tertinggi (maksimal) di angka 35. Penelitian ini didukung oleh (Kesehatan Masyarakat et al., 2021), menunjukan bahwa sebelum diberikan edukasi audiovisual mendapatkan nilai rata-rata dengan jumlah responden sebanyak 52.

Kesiapan Setelah Intervensi Audiovisual

Tabel 3. Tingkat Kesiapan Siswi Sesudah Dilakukan Intervensi Dengan Audiovisual Tentang Menarche Dan Dismenore

Statistik	Nilai
Mean	42,0
Median	41
Modus	40
Minimum	39
Maksimum	47
Standar Deviasi	2,617
Jumlah Responden	47

Tabel 3 menunjukkan bahwa median atau nilai tengah di angka 41. untuk nilai terendah (minimal) diangka 39 sedangkan nilai tertinggi (maksimal) di angka 47.

PEMBAHASAN

Pengaruh usia terhadap kesiapan anak

Berdasarkan penelitian ini diketahui karakteristik responden bersasarkan usia menunjukkan usia responden rata-rata nya adalah 9,9 tahun, kategori usia paling rendah (minimal) di usia 9 tahun dan usia paling tinggi (maksimal) di usia 11 tahun, dan untuk usia yang paling banyak adalah 10 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Jurnal et al., (2023), pada penelitian tersebut didapatkan gambaran karakteristik responden bahwa sebagian besar responden berusia 10 tahun . Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan yang tidak bisa dikendalikan baik secara fisik maupun psikologis. Didukung dengan hasil penelitian Oktafiana Salsabila et al., (2024), dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan mayoritas usia responden beruia 11 tahun sebanyak 26,2% (11

responden), pubertas pada perempuan biasanya dimulai dengan rentang usia 8 – 12 tahun, ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*).

Anak perempuan diseluruh dunia dengan persentase 90% mengalami masalah saat menstruasi salah satunya adalah *disminore*. *Disminore* adalah salah satu masalah menstruasi yang dialami wanita (Fasya et al., 2022). Nyeri haid yang terjadi pada anak perempuan menyebabkan aktivitas dan konsentrasi menjadi terganggu, selain itu pada anak perempuan yang masih duduk di bangku sekolah yang dibebankan oleh kegiatan, pelajaran yang sulit, serta tuntutan dari sekolah, sehingga beberapa diantaranya harus izin untuk tidak masuk sekolah atau beristirahat di UKS sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran karena nyeri haid, meskipun hasil penelitian ini berbeda dengan teori dan penelitian terdahulu tetapi kita dapat melihat bahwa semakin berat stress yang dimiliki seseorang maka akan cenderung mengalami nyeri haid. Stress bisa disebabkan oleh banyak hal contohnya malasah prestasi akademi, masalah keluarga dan sebagainya (Veronica et al., 2022).

Kesiapan Siswi Sebelum Dilakukan Intervensi Dengan Audiovisual Tentang Menarche Dan Dismenore

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukan bahwa median atau nilai tengah di angka 32 untuk nilai terendah (minimal) diangka 17 sedangkan nilai tertinggi (maksimal) di angka 35. Penelitian ini didukung oleh (Kesehatan Masyarakat et al., 2021), menunjukan bahwa sebelum diberikan edukasi audiovisual mendapatkan nilai rata-rata dengan jumlah responden sebanyak 52.

Menurut Nuraeni et al., (2023) tingkat kesiapan responden sebelum diberikan intervensi kurang baik disebabkan karena belum terpapar informasi karena dari pihak sekolah belum pernah memberikan materi terkait *menarche* maupun menstruasi, namun bahkan yang cukup dan baik karena ada pengaruh dari responden yang pernah membaca disosial media dan mendengarkan dari orang tua. Rendahnya tingkat kesiapan

yang dimiliki anak dapat diakibatkan karena minimnya dan tidak adanya informasi tentang *menarche* dan *disminore*, kesiapan remaja terhadap *menarche* dan *dismonore* melibatkan pemahaman dan penerimaan terhadap perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama fase ini. Berdasarkan hasil wawancara langsung dari responden perubahan fisik yang terjadi saat *menarche*, siklus menstruasi, serta perawatan diri selama menstruasi menjadi kunci untuk memastikan bahwa remaja dapat mengelola perubahan fisik dengan percaya diri. Sementara itu, aspek psikologis seperti pemahaman tentang fluktuasi emosional dan penerimaan terhadap perubahan citra tubuh juga merupakan bagian penting dari kesiapan, dapat diharapkan bahwa remaja perempuan dapat menghadapi *menarche* dan *disminore* dengan lebih baik, merasa siap mengelola perubahan tersebut, dan membangun fondasi positif untuk pemahaman diri dan kesehatan reproduksi mereka ke depannya (Anggraeni et al., 2022).

Tingkat Kesiapan Siswi Sesudah Dilakukan Intervensi Dengan Audiovisual Tentang Menarche Dan Dismenore

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa median atau nilai tengah di angka 41. untuk nilai terendah (minimal) diangka 39 sedangkan nilai tertinggi (maksimal) di angka 47. Sejalan dengan penelitian Fatmawati et al., (2021) di dapatkan hasil distribusi sikap responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui audiovisual, dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui audiovisual sebanyak 9 responden (30%) memiliki sikap positif, sedangkan 21 responden (70%) memiliki sikap negatif, kemudian setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan melalui audiovisual terdapat peningkatan sikap dimana sebanyak 25 responden (83%) memiliki sikap positif dan 5 responden (17%) memiliki sikap negative. Di dukung dengan penelitian Yunike et al., (2023) , di dapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan dengan media video animasi tentang *menarche* terhadap tingkat kesiapan

sekolah dasar. Hal ini juga di dukung dengan penelitian Fitri *et al.*, (2022), tentang perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang *dismenore*, dimana didapatkan hasil perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang *dismenore* dengan rata – rata sebelum penyuluhan 76,37 dan rata – rata sesudah penyuluhan 88,33, dengan selisih mean sebelum dan sesudah penelitian adalah 11,96.

Menurut (Aviliana Salihah *et al.*, 2024), tingkat kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche* dan *dismenore* sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan dan kesiapan yang memadai dan diperoleh dari sumber informasi yang terpercaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan anak perempuan dalam menghadapi *menarche* dan *dismenore*. Anak perempuan perlu kesiapan berbagai perubahan tubuh yang akan terjadi serta memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi dan *dismenore*, audiovisual tentang *menarche* memiliki pengaruh positif terhadap kesiapan remaja. Video dan gambar membantu remaja memahami dengan lebih baik perubahan fisik dan siklus menstruasi yang akan mereka alami. Mereka juga belajar cara merawat diri selama menstruasi. Dengan begitu, remaja menjadi lebih siap secara fisik dan emosional untuk menghadapi fase ini dalam hidup mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi audiovisual tentang *menarche* dan *dismenore* terhadap kesiapan siswi sekolah dasar di SD Muhammadiyah Program Khusus Boyolali, diperoleh bahwa rata-rata usia responden adalah 10 tahun, dengan usia termuda 9 tahun dan tertua 12 tahun. Sebelum diberikan intervensi audiovisual, tingkat kesiapan siswi menunjukkan nilai rata-rata 31,4, sedangkan setelah diberikan edukasi audiovisual meningkat menjadi 42,0. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penggunaan media audiovisual terhadap peningkatan kesiapan

siswi dalam menghadapi *menarche* dan *dismenore*, sehingga media audiovisual dapat dijadikan sebagai sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak perempuan usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra Ningsih, D., & Fadillah, L. (2022). Efektivitas Pembelajaran Di Luar Kelas Dalam Pembentukan Sikap Percaya Diri Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ipa Di Kelas V Sdn 190 Cening. *Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 4(2). <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/J PDK>
- Aviliana Salihah, K., Palupi, R., Hediya Putri, R., Studi, P. S., & Kesehatan, F. (2024b). Pengaruh Edukasi Audiovisual Tentang *Menarche* Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan. In *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)* (Vol. 2, Issue 6).
- Fasya, A., Putu, I., Arjita, D., Rika, M., Pratiwi, A., Bagus, I., & Andika, Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Fatmawati, A., Ayu, N., & Gartika, N. (2021). the effect of audio visual about health education towards the level of knowledge and dysmenorrhea handling attitude to the teenager. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 48. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.472>
- Fitri, L. M., Sanjaya, R., Sulistiawati, S., & Samsyuri, E. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang *Dismenore*. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 35–38. <https://doi.org/10.47679/makein.202245>
- Irianti, B., Kebidanan, A., & Pekanbaru, I. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore*

- Pada Remaja. Xii*(10).
- Jurnal, H., Cahya Riyani, S., & Mintarsih, S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Relationship Of Knowledge About Menstruation With Readiness Young Women Facing Menarche*. 5(1).
- Kesehatan Masyarakat, J., Studi Kebidanan, P., & Haji Sumatera Utara, U. (2021). *J U R K E S M A S Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020 Saddiyah Rangkuti A B S T R A K*. 1(1). <https://journal.physan.id/index.php/jkm>
- Khoirunisya, S. (2024). Persepsi Dan Kesiapan Siswi Sd Dalam Menghadapi Menarche. *Medical Journal of Nusantara (MJN)*, 3(3). <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i3.1114>
- Muatan, B., & Kaganga, L. (2024). *Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Media Audio Visual Terhadap Hasil*.
- Oktafiana Salsabila, R., Fitriana, R. N., Dwilestari, R., Utami, P., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., & Surakarta, K. H. (2024). *Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sd N 01 Gedongan Colomadu*.
- Rahmawati, A., Nurdianti, R., & Puspitasari, G. (2023). *Edukasi Menstruasi Melalui Media Tiktok Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche*.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suminah, G., Dwilestari, R., Utami, P., & Priambodo, G. (2023). *The Effect Of Health Education Using Audiovisual Media On Knowledge Of Physical Readiness In Facing Menarche Among 5th And 6th Grade Female Students At Sdn 3 Mojoagung*.
- Veronica, Y., Worung, F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).
- Yunike, T. H., Agustin, R., Program, M., Keperawatan, S., Sarjanafakultas, P., Kesehatan, I., Kusuma, U., Surakarta, H., Program, D., Program, S. K., & Fakultas, S. (2023). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023 Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi Tentang Menarche (Menstruasi Pertama) Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi Sekolah Dasar*.