Galen: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan
Vol. 3 No.1 Tahun 2026
LicensedCC BY-SA 4.0 , Hal 77-97
DOI: https://doi.org/10.71417.v3i1.320
https://galen.journalpustakacendekia.com/index.php/Galen

Pengaruh Paparan Video Edukasi Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar Tahun 2026

Dian Siti Wahidah[1*], Fanni Hanifa[2] , Agustina[3]
[1,2,3] Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Indonesia Maju

Abstract. *Background: Menarche is the first menstrual period and marks the maturation of the female reproductive system. Inadequate knowledge and negative attitudes may cause adolescent girls to experience fear, anxiety, and unpreparedness when facing menarche. Therefore, effective educational media are needed to improve understanding and foster positive attitudes among elementary school students. Objective: This study aimed to analyze the effect of exposure to menstrual education videos on adolescent girls' knowledge and attitudes toward menarche. Methods: This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest design. The participants comprised 39 female students in grades V and VI at SD Negeri Cimurid, Cianjur Regency, selected using total sampling. Data were collected through questionnaires administered before and after the menstrual education video intervention and analyzed using the paired-samples t-test. Results: Before the intervention, 20 respondents (51.3%) had a moderate level of knowledge, whereas after the intervention, 21 respondents (53.8%) achieved a good level of knowledge. The proportion of respondents demonstrating positive attitudes after the intervention reached 64.1%. The paired-samples t-test revealed statistically significant effects on knowledge ($t = -5.590$; $p < 0.001$) and attitudes ($t = -14.640$; $p < 0.001$). Conclusion: Exposure to menstrual education videos significantly improved knowledge and was associated with changes in adolescent girls' attitudes toward menarche. Educational videos may serve as a supplementary medium for reproductive health education in elementary schools to improve students' preparedness for their first menstrual period.*

Keywords: *menstrual education video, knowledge, attitudes, menarche, adolescent girls.*

Abstrak. Latar Belakang: Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan. Kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang positif dapat menyebabkan remaja putri mengalami ketakutan, kecemasan, dan ketidaksiapan dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif sejak usia sekolah dasar. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh paparan video edukasi menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui rancangan one-group pretest–posttest. Penelitian melibatkan 39 siswi kelas V dan VI SD Negeri Cimurid, Kabupaten Cianjur, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi video edukasi menstruasi serta dianalisis menggunakan uji paired-sample t-test. Hasil: Sebelum intervensi, sebanyak 20 responden (51,3%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan setelah intervensi, sebanyak 21 responden (53,8%) mencapai kategori pengetahuan baik. Sikap positif setelah intervensi mencapai 64,1%. Hasil uji paired-sample t-test menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap

Received Oktober 14, 2026; Revised Oktober 29, 2026; Accepted November 15, 2026
*Dian Siti Wahidah, dyansw06@gmail.com

pengetahuan ($t = -5{,}590$; $p < 0{,}001$) dan sikap ($t = -14{,}640$; $p < 0{,}001$). Kesimpulan: Paparan video edukasi menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche. Video edukasi berpotensi menjadi media pendukung pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dasar untuk meningkatkan kesiapan siswi menghadapi menstruasi pertama.

Kata kunci: video edukasi menstruasi, pengetahuan, sikap, menarche, remaja putri.

LATAR BELAKANG

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai salah satu tahap penting dalam perkembangan biologis perempuan selama pubertas. Pengalaman ini tidak hanya berkaitan dengan kematangan sistem reproduksi, tetapi juga dengan kesiapan kognitif, emosional, dan sosial dalam memahami perubahan tubuh. Remaja putri yang belum memperoleh informasi memadai berpotensi memaknai menstruasi sebagai pengalaman yang menakutkan, membingungkan, atau memalukan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menstruasi perlu diberikan sebelum menarche terjadi agar anak mampu memahami menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal, mengenali perubahan tubuh, serta mempersiapkan kebutuhan kebersihan diri secara tepat. Persoalan ini merupakan bagian dari agenda kesehatan reproduksi dan pemenuhan hak anak perempuan untuk memperoleh informasi kesehatan yang akurat, sesuai usia, dan bebas dari stigma. Sood et al. (2022) menegaskan pentingnya pendekatan berbasis hak dalam pengelolaan kesehatan dan kebersihan menstruasi karena persoalan menstruasi berkaitan dengan martabat, kesetaraan, akses informasi, serta kemampuan perempuan mengelola kesehatannya secara aman. Dengan demikian, kesiapan menghadapi menarche perlu dipandang sebagai kebutuhan pendidikan kesehatan yang mendasar, bukan semata-mata sebagai persoalan biologis individual.

Permasalahan kesehatan menstruasi juga memiliki dimensi global karena pengalaman menstruasi dipengaruhi oleh ketersediaan informasi, norma sosial, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan akses terhadap fasilitas kebersihan. Kajian sistematis Evans et al. (2022) terhadap 24 penelitian intervensi pendidikan kesehatan menstruasi pada remaja putri usia 10–14 tahun menemukan bahwa seluruh penelitian yang ditelaah melaporkan perbaikan pada aspek pengetahuan, sikap, atau praktik menstruasi. Sintesis tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan pemahaman remaja, sementara pendekatan interaktif yang memberikan ruang diskusi cenderung menghasilkan manfaat lebih besar dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan

distribusi materi tertulis. Bukti lain dari tinjauan sistematis Betsu et al. (2024), yang mencakup 16 penelitian intervensi pengelolaan kebersihan menstruasi di negara berpendapatan rendah dan menengah, menunjukkan potensi perbaikan pengetahuan, sikap, praktik, kesejahteraan emosional, dan sejumlah luaran pendidikan. Namun, penulis juga mengidentifikasi keterbatasan bukti terkait keterlibatan keluarga, perubahan norma sosial, serta perbaikan lingkungan fisik. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa edukasi menstruasi merupakan komponen penting dalam promosi kesehatan remaja, tetapi efektivitasnya perlu dikaji berdasarkan karakteristik sasaran, media pembelajaran, dan konteks penerapannya.

Pengetahuan dan sikap merupakan dua komponen penting dalam kesiapan remaja putri menghadapi menarche. Pengetahuan mencakup pemahaman tentang pengertian menstruasi, proses biologis, perubahan pubertas, siklus menstruasi, serta praktik kebersihan yang tepat. Sementara itu, sikap mencerminkan penerimaan, penilaian, dan respons emosional terhadap menstruasi pertama. Kedua aspek tersebut saling berkaitan, tetapi tidak selalu berubah dengan kecepatan yang sama. Informasi yang benar dapat membantu mengoreksi kesalahpahaman dan mengurangi ketidakpastian, sedangkan pembentukan sikap positif juga membutuhkan pengalaman belajar yang mendukung, komunikasi terbuka, dan lingkungan sosial yang tidak memberikan stigma. Penelitian Wihdaturrahmah dan Chuemchit (2023) terhadap 409 siswi sekolah menengah pertama di Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa 48,9% responden memiliki pengetahuan menstruasi pada tingkat sedang dan 70,4% menunjukkan sikap netral. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa penerimaan informasi menstruasi di sekolah berhubungan dengan praktik pengelolaan kebersihan menstruasi yang lebih baik. Hasil ini menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan menstruasi yang sistematis sejak usia sekolah, sekaligus memperlihatkan bahwa pengetahuan dan sikap perlu diukur secara terpisah agar perubahan pada masing-masing aspek dapat diketahui dengan lebih akurat.

Media pembelajaran menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan efektivitas penyampaian pendidikan kesehatan menstruasi kepada anak usia sekolah dasar. Video edukasi memungkinkan penyampaian informasi melalui kombinasi narasi, ilustrasi visual, teks, dan demonstrasi yang membantu menjelaskan proses biologis serta langkah perawatan diri secara terstruktur. Karakteristik ini relevan bagi siswi kelas V dan VI yang sedang memasuki fase pubertas, ketika informasi perlu disampaikan menggunakan

bahasa sederhana, menarik, dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif. Bukti empiris dari Nastiti et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menstruasi pada siswi sekolah menengah pertama di Kalimantan meningkatkan pengetahuan secara signifikan pada kelompok intervensi yang memperoleh pendidikan melalui konferensi video dan leaflet, sedangkan kelompok yang hanya menerima leaflet tidak menunjukkan perubahan pengetahuan yang signifikan. Penelitian Fuadah et al. (2025) juga melaporkan peningkatan pengetahuan kebersihan menstruasi melalui intervensi media digital yang mengombinasikan video animasi dan buku digital interaktif. Hasil tersebut memperkuat rasionalitas pemanfaatan media audiovisual, meskipun pengaruh video perlu dievaluasi secara empiris karena hasil suatu intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, kualitas materi, intensitas paparan, serta metode pengukuran.

Secara teoretis, penelitian ini dapat ditempatkan dalam kerangka pengetahuan, sikap, dan perilaku (knowledge, attitudes, and practices atau KAP), yang memandang pengetahuan sebagai salah satu dasar pembentukan sikap dan pengambilan keputusan kesehatan. Dalam konteks menstruasi, pengetahuan yang memadai membantu siswi memahami bahwa menarche merupakan proses fisiologis, mengenali tanda pubertas, dan mengetahui cara menjaga kebersihan menstruasi. Informasi tersebut berpotensi mengurangi ketidakpastian dan mendukung penerimaan terhadap perubahan tubuh. Namun, peningkatan pengetahuan tidak secara otomatis menghasilkan perubahan sikap atau praktik yang konsisten. Wihdaturrahmah dan Chuemchit (2023) menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi juga berkaitan dengan sikap, pengalaman memperoleh informasi di sekolah, dan ketersediaan fasilitas sanitasi. Dengan demikian, edukasi video dapat diposisikan sebagai stimulus pembelajaran yang diharapkan memperkuat aspek kognitif dan mendukung pembentukan sikap positif, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kesiapan menghadapi menarche. Kerangka ini juga mengarahkan pengukuran hasil penelitian pada dua luaran yang berbeda, yaitu pengetahuan dan sikap, sehingga efektivitas intervensi tidak hanya dinilai berdasarkan kemampuan mengingat informasi, tetapi juga berdasarkan perubahan penerimaan terhadap menstruasi pertama.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung penggunaan pendidikan kesehatan terstruktur untuk meningkatkan kesiapan menstruasi, tetapi menunjukkan variasi dalam

media, desain penelitian, kelompok sasaran, dan luaran yang diukur. Evans et al. (2022) menggunakan pendekatan tinjauan sistematis dan meta-analisis untuk mengevaluasi intervensi pendidikan menstruasi pada remaja putri usia 10–14 tahun. Sebaliknya, penelitian individual seperti Nastiti et al. (2023) menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan pembanding, sedangkan penelitian Wihdaturrahmah dan Chuemchit (2023) menggunakan desain potong lintang untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan praktik kebersihan menstruasi. Pendekatan tersebut menghasilkan jenis bukti yang berbeda: tinjauan sistematis merangkum kecenderungan lintas penelitian, desain eksperimental mengevaluasi perubahan setelah intervensi, sedangkan desain potong lintang mengidentifikasi hubungan antarfaktor tanpa memastikan urutan sebab-akibat. Perbedaan ini penting dalam menafsirkan efektivitas media edukasi karena peningkatan skor setelah pembelajaran tidak selalu menunjukkan bahwa satu jenis media lebih unggul dibandingkan media lain.

Bukti mengenai efektivitas edukasi menstruasi juga tidak sepenuhnya menunjukkan bahwa video selalu menjadi pilihan terbaik. Yogesh et al. (2024), melalui penelitian kuasi-eksperimental pada remaja putri usia 12–16 tahun di India, menemukan bahwa pendidikan berbasis keterampilan menghasilkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik yang lebih besar dibandingkan pendidikan berbasis ceramah, dengan perbaikan yang tetap terlihat pada tindak lanjut dua bulan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa partisipasi aktif dan latihan keterampilan dapat melengkapi penyampaian informasi. Selain itu, penelitian Noviani et al. (2026) yang membandingkan video edukasi dengan modul elektronik interaktif di Indonesia melaporkan perbaikan pengetahuan, sikap, dan praktik pada kedua kelompok, tetapi modul elektronik interaktif menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi pada seluruh luaran yang dinilai. Temuan ini memberikan perspektif kritis bahwa efektivitas media dipengaruhi oleh tingkat interaktivitas dan karakteristik pembelajaran, bukan hanya oleh penggunaan teknologi audiovisual. Oleh sebab itu, penelitian tentang video edukasi tetap relevan untuk menilai manfaatnya dalam konteks sekolah dasar tertentu, sekaligus menghindari generalisasi bahwa video selalu lebih efektif daripada seluruh metode pendidikan lainnya.

Dalam konteks Indonesia, sekolah dasar merupakan lingkungan strategis untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi sebelum sebagian siswi mengalami

menstruasi pertama. Akan tetapi, penerapan edukasi menstruasi masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan informasi yang sesuai usia, anggapan bahwa menstruasi merupakan topik sensitif, serta perbedaan dukungan keluarga dan sekolah. Pratama et al. (2026), melalui tinjauan sistematis terhadap 13 penelitian intervensi di lingkungan pendidikan Indonesia yang melibatkan 960 peserta, menemukan bahwa sebagian besar intervensi menunjukkan perbaikan pengetahuan dan sikap. Namun, kajian tersebut juga mengidentifikasi keterbatasan metodologis, termasuk penggunaan instrumen yang belum tervalidasi secara memadai dan lemahnya bukti mengenai keberlanjutan perubahan praktik. Sementara itu, Alam et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi multikomponen di sekolah Bangladesh yang mengintegrasikan pendidikan pubertas, materi visual, dukungan guru, dan perbaikan fasilitas sekolah berkaitan dengan peningkatan pengetahuan menstruasi serta penurunan kecemasan yang dilaporkan siswi. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa edukasi menstruasi perlu mempertimbangkan karakteristik lingkungan pendidikan dan dukungan yang tersedia. Meskipun demikian, pendekatan multikomponen tidak selalu dapat diterapkan secara langsung di setiap sekolah karena membutuhkan sumber daya, pelatihan, dan koordinasi yang lebih luas. Evaluasi media yang relatif mudah diterapkan, seperti video edukasi, karena itu tetap diperlukan untuk memperoleh bukti yang sesuai dengan kondisi sekolah dasar.

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh studi pendahuluan di SD Negeri Cimurid, Kecamatan Warungkondang, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, pada 22 Juni 2026 terhadap 10 siswi kelas V dan VI. Hasilnya menunjukkan bahwa 70% siswi belum memahami pengertian menarche dengan benar, 60% belum memahami tanda-tanda pubertas perempuan, dan 70% mengaku takut atau cemas ketika membayangkan menstruasi pertama. Selain itu, 60% merasa malu untuk bertanya kepada orang tua atau guru mengenai menstruasi, 50% belum mengetahui cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan 80% belum pernah memperoleh edukasi menstruasi melalui video. Menariknya, 90% siswi menyatakan lebih tertarik mengikuti pembelajaran menggunakan video dibandingkan hanya melalui penjelasan lisan atau membaca buku. Temuan awal tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan edukasi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memperhatikan kenyamanan belajar dan kesiapan psikologis siswi. Namun, karena studi pendahuluan hanya melibatkan 10 siswi,

persentase tersebut digunakan sebagai gambaran awal kebutuhan di lokasi penelitian dan tidak dimaksudkan untuk mewakili populasi siswi sekolah dasar secara umum.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi pendidikan menstruasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, masih terdapat ruang penelitian untuk mengevaluasi kedua luaran tersebut secara simultan melalui paparan video edukasi pada siswi sekolah dasar. Sebagian penelitian berfokus pada pengelolaan kebersihan menstruasi, kesiapan menghadapi menarche, atau perbandingan metode pendidikan, sedangkan penelitian lain mengkaji hubungan pengetahuan dan praktik tanpa mengevaluasi perubahan setelah intervensi. Selain itu, bukti mengenai media digital pada remaja sekolah menengah tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada siswi sekolah dasar yang belum seluruhnya mengalami menarche. Kesenjangan tersebut berkaitan dengan karakteristik perkembangan, pengalaman menstruasi, serta kebutuhan informasi sebelum menstruasi pertama. Kebaruan penelitian ini terletak pada evaluasi perubahan pengetahuan dan sikap secara bersamaan setelah paparan video edukasi menstruasi pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri Cimurid, termasuk siswi yang belum mengalami menarche. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest–posttest, melibatkan 39 siswi melalui teknik total sampling, serta membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh paparan video edukasi menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche di SD Negeri Cimurid tahun 2026. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris bagi pengembangan pendidikan kesehatan reproduksi berbasis sekolah yang sesuai dengan kebutuhan siswi usia sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental dan rancangan one-group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk menganalisis perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche sebelum dan sesudah diberikan paparan video edukasi menstruasi. Pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama melalui dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi. Rancangan tersebut memungkinkan peneliti membandingkan skor awal dan akhir untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi

setelah edukasi diberikan. Penggunaan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi juga ditemukan dalam penelitian pendidikan kesehatan menstruasi pada remaja (Evans et al., 2022; Nastiti et al., 2023; Betsu et al., 2024). Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol maupun randomisasi, perubahan yang ditemukan perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Cimurid, Kecamatan Warungkondang, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas V dan VI yang berjumlah 39 orang, terdiri atas 18 siswi kelas V dan 21 siswi kelas VI. Seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel melalui teknik total sampling, sehingga jumlah sampel penelitian adalah 39 responden. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas V atau VI berusia 10–13 tahun, bersedia berpartisipasi, hadir saat penelitian berlangsung, serta mampu membaca dan memahami kuesioner. Siswi yang tidak hadir, mengundurkan diri selama penelitian, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap termasuk dalam kriteria eksklusi. Pemilihan siswi sekolah dasar kelas tinggi relevan dengan tujuan penelitian karena edukasi menstruasi sebelum menarche diperlukan untuk membekali anak dengan informasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Sood et al., 2022; Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023).

Intervensi penelitian berupa paparan video edukasi menstruasi yang menyampaikan informasi mengenai menstruasi, menarche, tanda-tanda pubertas, serta cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Prosedur pengumpulan data diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian dan pengisian kuesioner awal (pretest) untuk mengukur pengetahuan dan sikap responden. Setelah itu, responden memperoleh edukasi melalui pemutaran video, kemudian mengisi kuesioner akhir (posttest) untuk mengukur kembali kedua variabel tersebut. Penggunaan media audiovisual dalam edukasi menstruasi sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengevaluasi intervensi pendidikan kesehatan melalui pengukuran pengetahuan, sikap, maupun praktik sebelum dan sesudah edukasi (Alam et al., 2022; Nastiti et al., 2023; Yogesh et al., 2024). Penelitian mengenai intervensi manajemen kebersihan menstruasi juga menekankan pentingnya menilai hasil edukasi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik (Betsu et al., 2024; Pratama et al., 2026).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner pengetahuan dan sikap yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner pengetahuan digunakan untuk mengukur pemahaman mengenai menstruasi dan menarche, dengan pilihan jawaban ganda serta pemberian skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Skor pengetahuan selanjutnya dinyatakan dalam persentase dan dikelompokkan menjadi kategori baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (di bawah 56%). Kuesioner sikap digunakan untuk mengukur penerimaan terhadap menstruasi, kesiapan menghadapi menarche, persepsi mengenai menstruasi, serta kecenderungan menjaga kebersihan diri; hasilnya dikategorikan sebagai sikap positif atau negatif. Data sekunder diperoleh melalui penelusuran literatur ilmiah yang relevan dengan edukasi menstruasi, kesehatan reproduksi remaja, penggunaan media audiovisual, serta pengukuran pengetahuan dan sikap. Literatur tersebut digunakan untuk mendukung landasan konseptual dan interpretasi temuan, bukan sebagai pengganti data hasil pengukuran responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu. Pengujian validitas dilakukan dengan melihat nilai corrected item-total correlation dan membandingkannya dengan nilai (r) tabel. Hasil pengujian instrumen pengetahuan menunjukkan bahwa 10 dari 12 butir pertanyaan memenuhi kriteria validitas, sedangkan pada instrumen sikap terdapat 12 dari 14 butir pernyataan yang memenuhi kriteria. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha menghasilkan nilai 0,650 untuk instrumen pengetahuan dan 0,826 untuk instrumen sikap. Kedua nilai tersebut melampaui batas 0,60 yang digunakan dalam pengujian instrumen pada penelitian ini. Pengujian kualitas instrumen penting untuk memastikan bahwa pengukuran variabel dilakukan secara konsisten dan sesuai dengan tujuan penelitian, khususnya ketika pengetahuan dan sikap digunakan sebagai indikator hasil intervensi pendidikan kesehatan.

Pengolahan data dilakukan melalui pemeriksaan kelengkapan jawaban (editing), pemberian kode (coding), penilaian skor (scoring), dan tabulasi data sebelum analisis statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat pengetahuan dan sikap dalam bentuk frekuensi dan persentase. Sebelum pengujian hipotesis, normalitas data diperiksa menggunakan uji Shapiro–Wilk. Analisis bivariat dilakukan menggunakan paired-samples t-test untuk membandingkan

skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi serta skor sikap sebelum dan sesudah intervensi. Uji tersebut digunakan karena pengukuran dilakukan dua kali pada responden yang sama dan hasil pemeriksaan normalitas pada data penelitian menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$); nilai $p < 0,05$ diinterpretasikan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Pendekatan analisis sebelum dan sesudah intervensi juga digunakan dalam penelitian edukasi kesehatan menstruasi, termasuk evaluasi media digital dan video pada remaja putri (Fuadah et al., 2025; Noviani et al., 2026).

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, partisipasi sukarela, perlindungan kerahasiaan identitas, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian. Karena responden merupakan anak usia sekolah, persetujuan orang tua atau wali dan persetujuan anak sesuai prosedur etik yang berlaku perlu dipastikan. Pelaksanaan penelitian juga memerlukan izin dari pihak sekolah dan persetujuan etik sesuai ketentuan institusi terkait. Hasil penelitian ditafsirkan dengan memperhatikan keterbatasan desain one-group pretest–posttest, jumlah responden yang relatif kecil, serta pelaksanaan penelitian hanya pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche setelah memperoleh paparan video edukasi menstruasi. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2026 di SD Negeri Cimurid, Kecamatan Warungkondang, Kabupaten Cianjur, dengan melibatkan 39 siswi kelas V dan VI. Hasil disajikan berdasarkan karakteristik responden, distribusi pengetahuan dan sikap sebelum serta sesudah intervensi, pengujian normalitas, dan analisis perbedaan skor menggunakan paired-samples t-test. Pembahasan menghubungkan temuan empiris dengan literatur ilmiah mengenai edukasi kesehatan menstruasi pada anak dan remaja putri.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 39)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	11 tahun	11	28,2
	12 tahun	18	46,2
	13 tahun	10	25,6
Total usia		39	100,0
Status menarche	Sudah mengalami	13	33,3
	Belum mengalami	26	66,7
Total status menarche		39	100,0
Kelas	V	18	46,2
	VI	21	53,8
Total kelas		39	100,0

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Berdasarkan Tabel 1, responden terbanyak berusia 12 tahun, yaitu 18 siswi (46,2%), sedangkan responden berusia 11 tahun berjumlah 11 siswi (28,2%) dan usia 13 tahun berjumlah 10 siswi (25,6%). Berdasarkan status menstruasi pertama, sebanyak 26 siswi (66,7%) belum mengalami menarche, sementara 13 siswi (33,3%) telah mengalaminya. Berdasarkan tingkat kelas, 21 siswi (53,8%) berasal dari kelas VI dan 18 siswi (46,2%) berasal dari kelas V.

Komposisi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok yang belum mengalami menstruasi pertama. Dengan demikian, edukasi yang diberikan berorientasi pada pembekalan pengetahuan dan sikap sebelum pengalaman menarche terjadi, meskipun sebagian responden telah mengalaminya. Karakteristik usia dan status menstruasi penting dipertimbangkan ketika menafsirkan hasil, karena pengalaman pribadi dapat menjadi salah satu sumber informasi dan memengaruhi respons terhadap materi edukasi.

Perubahan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 39)

Kategori pengetahuan	Pretest, n (%)	Posttest, n (%)
Kurang	10 (25,6)	2 (5,1)
Cukup	20 (51,3)	16 (41,0)
Baik	9 (23,1)	21 (53,8)
Total	39 (100,0)	39 (100,0)

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Tabel 2 menunjukkan perubahan distribusi pengetahuan setelah paparan video edukasi menstruasi. Sebelum intervensi, kategori pengetahuan cukup merupakan kategori terbanyak, yaitu 20 responden (51,3%). Sebanyak 10 responden (25,6%) berada pada kategori kurang dan 9 responden (23,1%) pada kategori baik. Setelah intervensi, kategori baik menjadi kategori terbanyak dengan 21 responden (53,8%). Jumlah responden dalam kategori cukup menjadi 16 orang (41,0%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 2 orang (5,1%).

Secara deskriptif, proporsi responden dengan pengetahuan baik meningkat sebesar 30,7 poin persentase, dari 23,1% menjadi 53,8%. Sebaliknya, proporsi kategori kurang menurun sebesar 20,5 poin persentase, dari 25,6% menjadi 5,1%. Perubahan ini memperlihatkan pergeseran distribusi pengetahuan ke arah kategori yang lebih tinggi setelah intervensi. Namun, distribusi kategori tersebut tidak dengan sendirinya menjelaskan besarnya perubahan skor setiap responden; pengujian statistik berpasangan diperlukan untuk menilai perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Perubahan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 39)

Kategori sikap	Pretest, n (%)	Posttest, n (%)
Negatif	38 (97,4)	14 (35,9)
Positif	1 (2,6)	25 (64,1)
Total	39 (100,0)	39 (100,0)

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Berdasarkan Tabel 3, sebelum intervensi hampir seluruh responden berada pada kategori sikap negatif, yaitu 38 siswi (97,4%), sedangkan hanya 1 siswi (2,6%) yang termasuk kategori sikap positif. Setelah paparan video edukasi, jumlah responden dengan sikap positif meningkat menjadi 25 siswi (64,1%), sedangkan responden dengan sikap negatif menurun menjadi 14 siswi (35,9%).

Proporsi sikap positif meningkat sebesar 61,5 poin persentase, dari 2,6% menjadi 64,1%. Sementara itu, proporsi sikap negatif menurun sebesar 61,5 poin persentase. Temuan deskriptif tersebut menunjukkan perubahan distribusi sikap yang nyata setelah intervensi. Meskipun demikian, masih terdapat 14 responden (35,9%) dengan sikap negatif pada pengukuran setelah edukasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa respons sikap tidak seluruhnya berubah menjadi positif dalam satu kali intervensi, sehingga hasil edukasi perlu dipahami sebagai dasar pengembangan pendidikan kesehatan menstruasi yang berkelanjutan.

Hasil Uji Normalitas dan Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk (n = 39)

Variabel	Pengukuran	Nilai p	Keterangan
Pengetahuan	Pretest	0,072	Tidak terdapat bukti penyimpangan dari normalitas
Pengetahuan	Posttest	0,065	Tidak terdapat bukti penyimpangan dari normalitas
Sikap	Pretest	0,530	Tidak terdapat bukti penyimpangan dari normalitas
Sikap	Posttest	0,297	Tidak terdapat bukti penyimpangan dari normalitas

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Hasil uji Shapiro–Wilk pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh nilai p berada di atas 0,05. Nilai p untuk pengetahuan adalah 0,072 pada pretest dan 0,065 pada posttest, sedangkan nilai p untuk sikap adalah 0,530 pada pretest dan 0,297 pada posttest. Berdasarkan hasil tersebut, tidak ditemukan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa distribusi skor pada masing-masing pengukuran menyimpang dari distribusi normal. Hasil ini menjadi dasar pemilihan uji parametrik dalam analisis lanjutan. Secara metodologis, asumsi normalitas pada paired-samples t-test terutama berkaitan dengan distribusi skor selisih antara pretest dan posttest; karena itu, pemeriksaan normalitas skor selisih akan memperkuat pelaporan statistik apabila data mentah masih tersedia.

Tabel 5. Hasil Uji Paired-Samples t-Test pada Variabel Pengetahuan (n = 39)

Variabel	Rata-rata Selisih (Pretest − Posttest)	t	df	Nilai p
Pengetahuan	**−1,128**	**−5,590**	**38**	**< 0,001**

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Tabel 6. Hasil Uji Paired-Samples t-Test pada Variabel Sikap (n = 39)

Variabel	Rata-rata Selisih (Pretest − Posttest)	t	df	Nilai p
Sikap	**−9,513**	**−14,640**	**38**	**< 0,001**

Sumber: Data penelitian, diolah dari output SPSS.

Hasil pada Tabel 5 memperlihatkan adanya perbedaan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi, dengan t(38) = -5,590 dan p < 0,001 Rata-rata selisih dihitung sebagai skor pretest dikurangi skor posttest sehingga nilai negatif menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi. Hasil pada Tabel 6 juga memperlihatkan perbedaan skor sikap yang signifikan, dengan t(38) = -14,640 dan p < 0,001. Rata-rata selisih sebesar −9,513 menunjukkan bahwa skor sikap setelah intervensi lebih tinggi daripada skor sebelumnya berdasarkan arah pengodean yang digunakan.

Dengan demikian, hipotesis mengenai adanya perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah paparan video edukasi didukung oleh hasil analisis statistik. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa perbedaan yang teramati sulit dijelaskan hanya oleh variasi sampel apabila hipotesis nol dan asumsi uji berlaku. Namun, nilai p tidak menunjukkan besarnya manfaat praktis secara langsung. Karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasilnya lebih tepat diinterpretasikan sebagai perubahan yang terjadi setelah intervensi, bukan bukti kausal yang definitif bahwa video merupakan satu-satunya penyebab perubahan.

Perubahan Pengetahuan Setelah Paparan Video Edukasi Menstruasi

Temuan utama penelitian ini adalah peningkatan distribusi pengetahuan menuju kategori baik setelah paparan video edukasi. Sebelum intervensi, hanya 23,1% responden berada dalam kategori baik, sedangkan setelah intervensi proporsinya mencapai 53,8%. Pada saat yang sama, proporsi kategori kurang turun dari 25,6% menjadi 5,1%. Hasil uji paired-samples t-test memperkuat temuan deskriptif tersebut dengan menunjukkan perbedaan skor yang signifikan secara statistik (t = -5,590; p < 0,001) Secara substantif, temuan ini mendukung penggunaan video sebagai salah satu media untuk menyampaikan informasi dasar mengenai menstruasi dan menarche kepada siswi sekolah dasar.

Video edukasi menyampaikan materi melalui unsur visual dan audio secara bersamaan. Kombinasi ini dapat membantu peserta didik menghubungkan penjelasan verbal dengan representasi visual mengenai perubahan biologis, tanda pubertas, proses menstruasi, dan kebersihan diri. Materi yang disajikan secara terstruktur juga berpotensi memudahkan pemahaman terhadap topik yang mungkin dianggap sensitif atau belum pernah dibahas secara terbuka. Meskipun demikian, mekanisme tersebut merupakan penjelasan yang masuk akal, bukan variabel yang diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan tinjauan sistematis Evans et al. (2022), yang menemukan bahwa intervensi pendidikan menstruasi pada remaja putri umumnya memperbaiki pengetahuan dan keterampilan terkait kesehatan menstruasi. Tinjauan tersebut juga menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan diskusi dan partisipasi dapat memberikan manfaat lebih besar daripada penyampaian materi secara pasif semata. Kesamaan temuan mendukung pentingnya pendidikan menstruasi yang terencana, tetapi sekaligus menunjukkan bahwa media video sebaiknya tidak diperlakukan sebagai satu-satunya strategi pembelajaran.

Bukti dari konteks Indonesia juga mendukung potensi media digital dalam pendidikan kesehatan menstruasi. Fuadah et al. (2025) melaporkan bahwa intervensi media digital pada siswi sekolah menengah pertama di Kabupaten Bandung meningkatkan pengetahuan dibandingkan metode pendidikan konvensional. Penelitian tersebut menggunakan kelompok intervensi dan pembanding, dengan 180 siswi dari enam sekolah, sehingga dapat memberikan pembandingan yang lebih kuat dibandingkan desain satu kelompok. Perbedaan tingkat pendidikan, jenis media, ukuran sampel, dan rancangan penelitian perlu diperhitungkan ketika membandingkan besaran hasilnya dengan penelitian ini. Walaupun demikian, kedua penelitian menunjukkan arah yang konsisten mengenai potensi media audiovisual dan digital dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan menstruasi.

Nastiti et al. (2023) juga mengkaji intervensi pendidikan untuk meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri di Indonesia. Secara umum, penelitian intervensi dan tinjauan sistematis menunjukkan bahwa edukasi dapat memperbaiki pengetahuan terkait menstruasi, tetapi bentuk intervensi, intensitas, karakteristik peserta, dan instrumen penilaian berbeda antarpenelitian. Oleh karena itu,

hasil penelitian di SD Negeri Cimurid menambah bukti pada konteks siswi kelas V dan VI, khususnya dengan mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah paparan video pada kelompok yang sama.

Perubahan Sikap dalam Menghadapi Menarche

Selain perubahan pengetahuan, penelitian ini menemukan pergeseran distribusi sikap yang besar. Sebelum intervensi, 97,4% responden berada dalam kategori sikap negatif dan hanya 2,6% dalam kategori positif. Setelah intervensi, proporsi sikap positif meningkat menjadi 64,1%, sedangkan proporsi sikap negatif turun menjadi 35,9%. Hasil uji berpasangan menunjukkan perbedaan skor sikap yang signifikan ($t = -14,640$; $p < 0,001$) Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan setelah edukasi tidak terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup respons evaluatif responden terhadap menstruasi dan pengalaman menarche.

Secara konseptual, informasi yang akurat dapat membantu anak memahami menstruasi sebagai proses biologis yang normal, bukan sebagai peristiwa yang memalukan atau menakutkan. Ketika informasi mengenai tanda pubertas, apa yang mungkin terjadi pada menstruasi pertama, serta cara menjaga kebersihan diri diberikan sebelum atau pada awal pengalaman menstruasi, responden berpeluang membentuk pemahaman dan penerimaan yang lebih positif. Namun, sikap juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, norma sosial, komunikasi dalam keluarga, dukungan guru, serta lingkungan pertemanan. Faktor-faktor tersebut tidak dianalisis sebagai variabel tersendiri dalam penelitian ini, sehingga tidak dapat ditentukan sejauh mana masing-masing faktor berkontribusi terhadap perubahan skor sikap.

Tinjauan sistematis oleh Betsu et al. (2024) menyimpulkan bahwa intervensi manajemen kebersihan menstruasi berpotensi memperbaiki pengetahuan, sikap, praktik, dan kesejahteraan emosional siswi. Akan tetapi, tinjauan tersebut juga menyoroti bahwa sejumlah intervensi lebih banyak berfokus pada pendidikan dan penyediaan produk menstruasi, sementara pengaruh lingkungan fisik dan norma sosial belum selalu ditangani secara memadai. Dengan demikian, perubahan sikap yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan hasil yang menjanjikan, tetapi keberlanjutannya kemungkinan membutuhkan dukungan lingkungan yang lebih luas.

Penelitian Noviani et al. (2026) memberikan pembanding yang relevan karena secara langsung mengevaluasi video edukasi dan modul elektronik interaktif pada remaja

putri di Indonesia. Kedua pendekatan dilaporkan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik, sedangkan modul elektronik interaktif menunjukkan efektivitas lebih tinggi daripada video pada beberapa luaran yang diteliti. Temuan tersebut mengingatkan bahwa efektivitas media tidak hanya ditentukan oleh penggunaan unsur audiovisual, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh interaktivitas, kesempatan mengulang materi, keterlibatan peserta, dan bentuk umpan balik. Karena penelitian ini tidak membandingkan video dengan media lain, hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa video lebih unggul daripada metode pembelajaran lainnya.

Implikasi bagi Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris untuk mempertimbangkan video edukasi menstruasi sebagai salah satu komponen program pendidikan kesehatan reproduksi bagi siswi kelas tinggi sekolah dasar. Pihak sekolah dapat mengintegrasikan materi tersebut ke dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), pembelajaran kesehatan, atau kegiatan edukasi yang dilaksanakan bersama tenaga kesehatan dari puskesmas. Materi idealnya mencakup pengertian menstruasi dan menarche, tanda-tanda pubertas, persiapan menghadapi menstruasi pertama, penggunaan dan penggantian pembalut, serta kebersihan diri. Penyampaian materi perlu menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia, ilustrasi yang mudah dipahami, dan suasana pembelajaran yang aman agar siswi dapat mengajukan pertanyaan tanpa merasa malu.

Sood et al. (2022) menempatkan kesehatan dan kebersihan menstruasi sebagai bagian penting dari pemenuhan hak kesehatan remaja. Perspektif tersebut memperluas makna edukasi menstruasi: program tidak cukup hanya menyampaikan pengetahuan biologis, tetapi juga perlu memastikan bahwa anak memperoleh informasi yang benar, dukungan sosial, serta lingkungan yang memungkinkan mereka mengelola menstruasi secara aman dan bermartabat. Dalam konteks sekolah, implikasinya adalah perlunya kerja sama antara guru, orang tua, tenaga kesehatan, dan pengelola fasilitas sanitasi. Edukasi akan lebih bermakna apabila siswi juga mempunyai akses terhadap toilet yang layak, air bersih, tempat pembuangan pembalut, dan dukungan ketika menstruasi terjadi di sekolah.

Hasil tinjauan sistematis Pratama et al. (2026) mengenai intervensi manajemen kebersihan menstruasi di sekolah-sekolah Indonesia menunjukkan bahwa program pendidikan pada umumnya berpotensi meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi bukti

mengenai perubahan praktik yang bertahan lama masih memiliki keterbatasan. Temuan tersebut mendukung pendekatan pendidikan yang berkesinambungan, bukan hanya pemutaran video satu kali. Sekolah dapat melengkapi video dengan diskusi terarah, demonstrasi penggunaan pembalut, lembar informasi, sesi tanya jawab, dan kesempatan berkonsultasi dengan petugas kesehatan. Evaluasi berkala juga diperlukan untuk mengetahui apakah pemahaman yang diperoleh benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Wihdaturrahmah dan Chuemchit (2023) membahas faktor-faktor yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi pada siswi sekolah di Indonesia. Perspektif tersebut relevan karena pengetahuan individual tidak berdiri sendiri; kemampuan menerapkan praktik kebersihan juga berkaitan dengan dukungan sosial dan kondisi lingkungan. Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan melalui video perlu disertai upaya mengurangi stigma dan memperbaiki akses terhadap sumber daya yang dibutuhkan. Di tingkat keluarga, orang tua dapat didorong untuk membangun komunikasi terbuka mengenai pubertas. Di tingkat sekolah, guru dan petugas UKS dapat memberikan informasi yang konsisten dan responsif terhadap kebutuhan siswi.

Keterbatasan Penelitian dan Arah Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, rancangan one-group pretest–posttest tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan skor yang terjadi setelah intervensi tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh lain, seperti paparan informasi dari keluarga, teman, atau sumber edukasi lain, serta efek pengulangan pengukuran. Walaupun hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan, rancangan tersebut belum cukup untuk memastikan bahwa seluruh perubahan disebabkan oleh video edukasi semata.

Kedua, jumlah responden hanya 39 siswi dari satu sekolah. Penggunaan total sampling memungkinkan seluruh populasi yang memenuhi kriteria di sekolah tersebut dilibatkan, tetapi tidak secara otomatis menjamin bahwa hasilnya mewakili siswi sekolah dasar di wilayah lain. Perbedaan latar belakang keluarga, akses informasi, budaya setempat, dan program kesehatan sekolah dapat memengaruhi hasil. Ketiga, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi, sehingga penelitian ini belum dapat memastikan apakah peningkatan pengetahuan dan sikap bertahan dalam jangka panjang. Keempat,

penelitian berfokus pada pengetahuan dan sikap, belum mengevaluasi perubahan praktik kebersihan menstruasi, kesiapan perilaku, kecemasan, atau kemampuan menerapkan informasi ketika menarche benar-benar terjadi.

Kelima, hasil yang tersedia terutama disajikan dalam bentuk kategori dan uji signifikansi. Untuk menilai besarnya manfaat intervensi secara lebih komprehensif, penelitian selanjutnya sebaiknya melaporkan rerata dan simpangan baku skor pretest serta posttest, selisih rerata beserta interval kepercayaan, dan ukuran efek. Pemeriksaan asumsi statistik juga perlu dilakukan terhadap skor selisih yang digunakan dalam paired-samples t-test. Pelaporan yang lebih lengkap akan membantu pembaca menilai bukan hanya apakah perubahan signifikan secara statistik, tetapi juga seberapa besar perubahan tersebut dan seberapa presisi estimasinya.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok pembanding atau uji acak apabila layak secara etis dan operasional. Sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah akan meningkatkan keterwakilan temuan. Pengukuran lanjutan, misalnya beberapa minggu atau bulan setelah intervensi, dapat digunakan untuk menilai keberlanjutan perubahan. Penelitian juga dapat membandingkan video edukasi dengan modul interaktif, diskusi kelompok, atau kombinasi beberapa media. Yogesh et al. (2024) menunjukkan pentingnya membandingkan pendekatan pendidikan berbasis keterampilan dengan pendekatan berbasis ceramah dalam edukasi kesehatan menstruasi. Dengan demikian, evaluasi berikutnya tidak hanya mengukur pengetahuan dan sikap, tetapi juga praktik kebersihan, kesiapan menghadapi menarche, dan pengalaman psikologis siswi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan peningkatan proporsi pengetahuan kategori baik dan sikap positif setelah paparan video edukasi menstruasi, disertai perbedaan skor pretest–posttest yang signifikan secara statistik. Temuan tersebut mendukung penggunaan video sebagai salah satu alternatif media pendidikan kesehatan reproduksi pada siswi sekolah dasar. Namun, efektivitas jangka panjang, manfaat relatif dibandingkan media lain, dan dampaknya terhadap praktik nyata masih perlu diuji melalui penelitian dengan desain yang lebih kuat dan pengukuran lanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi sebelum paparan video edukasi sebagian besar berada dalam

kategori cukup, sedangkan setelah paparan video edukasi meningkat menjadi kategori baik. Pada aspek sikap, sebelum intervensi sebagian besar responden menunjukkan sikap negatif dalam menghadapi menarche, sedangkan setelah intervensi sebagian besar menunjukkan sikap positif. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah paparan video edukasi menstruasi. Dengan demikian, video edukasi menstruasi berpotensi menjadi media pembelajaran kesehatan reproduksi yang membantu remaja putri mempersiapkan diri menghadapi menarche.

Sekolah diharapkan memanfaatkan video edukasi menstruasi sebagai media pembelajaran kesehatan reproduksi bagi siswi kelas V dan VI melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan dari puskesmas dan orang tua. Tenaga kesehatan dan orang tua diharapkan memberikan informasi yang benar, sesuai usia, dan berkelanjutan agar siswi dapat memahami menstruasi sebagai proses alami serta mengembangkan sikap positif dalam menghadapinya. Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan responden dari beberapa sekolah, menggunakan kelompok kontrol, dan melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan pengetahuan dan sikap setelah pemberian video edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, M. U., Sultana, F., Hunter, E. C., Winch, P. J., Unicomb, L., Sarker, S., Mahfuz, M. T., Al-Masud, A., Rahman, M., & Luby, S. P. (2022). Evaluation of a menstrual hygiene intervention in urban and rural schools in Bangladesh: A pilot study. BMC Public Health, 22, 1100. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13478-1

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

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

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, 65. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24967-4

Nastiti, A. A., Triharini, M., Pratiwi, A. H., & Kamel Gouda, A. D. (2023). Educational intervention to improve menstrual hygiene management in adolescent girls in

Kalimantan, Indonesia. Journal of the Pakistan Medical Association, 73(Suppl. 2), S13–S17. https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-3

Noviani, J., Prasetyo, D., Pusianawati, D., Adnani, Q. E. S., Hakim, D. D. L., Irianti, S., & Garti, I. (2026). Educational videos versus interactive e-modules: Adolescents' menstrual hygiene knowledge, attitudes, and practices. AJOG Global Reports. https://doi.org/10.1016/j.xagr.2026.100699

Pratama, A. W., Dewi, E. R., & Ambarwati, K. (2026). School-based interventions of menstrual hygiene management in Indonesia: Systematic literature review. BMC Women's Health, 26, 69. https://doi.org/10.1186/s12905-025-04246-5

Sood, S., Stevens, S., Okumura, M., Hauer, M., & Ramaiya, A. (2022). A systematic review of menstrual health and hygiene management (MHHM) as a human right for adolescents girls. International Journal of Sexual Health, 34(3), 483–502. https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2050874

Wihdaturrahmah, & Chuemchit, M. (2023). Determinants of menstrual hygiene among adolescent school girls in Indonesia. International Journal of Women's Health, 15, 943–954. https://doi.org/10.2147/IJWH.S400224

Yogesh, M., Trivedi, N., Shah, V., Lakhtaria, M., Ladani, H., & Trivedi, D. (2024). Comparing skills-based and lecture-based education on female adolescents' knowledge, attitudes, and practices regarding menstrual health in puberty: A quasi-experimental study. Journal of Education and Health Promotion, 13, 386. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1875_23