

Pengaruh Edukasi Dengan *Story Telling* Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SDN 029 Sumberjo Kabupaten Polewali Mandar

Hadriyani Amin^{1*}, M.Syikir², Nurfadhila³, Niar⁴

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

²Program Studi Profesi Ners, STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

³Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St.Fatimah Mamuju

⁴Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Marendeng Majene

*e-mail: honeyamin31@gmail.com

Diterima Redaksi:

; Selesai Revisi:

; Diterbitkan Online:

Abstrak

Menarche merupakan tanda penting dari masa pubertas pada remaja putri yang sering menimbulkan kecemasan akibat kurangnya pengetahuan dan kesiapan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan metode *story telling* tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi SDN 029 Sumberjo Kabupaten Polewali Mandar. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 30 responden siswi kelas V dan VI yang dipilih secara total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $p < 0,01$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *story telling*. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar $20,87 \pm 5,894$ (kategori sedang-berat) dan setelah intervensi menurun menjadi $10,50 \pm 3,655$ (kategori ringan-tidak cemas). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode *story telling* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi menarche, karena penyampaian materi dalam bentuk cerita membuat siswi lebih mudah memahami, merasa tenang, serta memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: *Story telling*, edukasi kesehatan, kecemasan, menarche, siswi sekolah dasar

Pendahuluan

Menstruasi pertama yang biasanya dialami oleh Wanita dalam rentang umur 10-16 tahun, yaitu berupa siklus dan periodik dari Rahim yang diikuti dengan pengelupasan lapisan endometrium (Rita et al., 2021). *Menarche* menandai dimulainya masa menstruasi pertama pada fase pubertas seorang Perempuan, yang menunjukkan bahwa organ reproduksi telah mencapai kematangan fungsional. Sejalan dengan perkembangan biologis yang normal, pada usia tertentu seorang anak Perempuan akan mencapai tahap kematangan organ reproduksi, yang tampak melalui

munculnya menstruasi pertama, selama masa kanak-kanak ovarium berada dalam kondisi belum aktif, namun Ketika memasuki masa pubertas (akil baliq) terjadi perubahan fisiologis pada ovarium yang berdampak pada berbagai sistem tubuh (Proverawati, 2020)

Menstruasi pertama juga memiliki makna sosial yang penting karena dianggap sebagai penanda peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Dalam kajian lintas budaya, peristiwa *menarche* sering kali dimaknai beragam, antara lain sebagai simbol tanggung jawab, kebebasan, serta kesiapan untuk bereproduksi. Selain itu *menarche* juga menunjukkan bahwa sistem hormonal seorang perempuan telah berfungsi dengan baik, dimulai dengan aktivitas hipotalamus yang memengaruhi ovarium dan uterus. Selama kurang lebih 2 tahun, hormon-hormon tersebut merangsang perkembangan tanda-tanda seks sekunder, seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut ketiak dan area pubis, perubahan bentuk tubuh, serta pembentukan pola siklus menstruasi (Proverawati, 2020).

Secara global, data dari WHO (2020) menjelaskan umur rata-rata menstruasi pertama adalah sekitar 12 tahun. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, usia menstruasi pertama pada anak perempuan yaitu sekitar 11,9 tahun. Ini berarti banyak siswi sekolah dasar telah mengalami atau akan segera mengalami menstruasi. Namun, sebagian besar dari mereka tidak memperoleh pengetahuan yang cukup mengenai proses menstruasi sebelum *menarche* terjadi (World Health Organization, 2020).

Menjelang terjadinya *menarche* seorang remaja Perempuan memerlukan kesiapan baik dari segi fisik dan psikologis. Kesiapan melalui menstruasi pertama yaitu kondisi yang menunjukkan seseorang mampu menghadapi perubahan fisik, kesiapan seorang siswi menghadapi *menarche* dipengaruhi oleh informasi, umur, dan perilaku seseorang (faktor internal) dan faktor lainnya yaitu dukungan lingkungan dan ketersediaan sumber informasi. Kurangnya penjelasan yang memadai mengenai menstruasi pertama menimbulkan berbagai gangguan psikologis contohnya merasa terhalangi, timbul rasa cemas, gelisah dan takut dalam menghadapi menstruasi (Nora, 2020).

Kecemasan atau perasaan cemas merupakan kondisi emosional yang muncul Ketika seseorang memikirkan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan. Secara umum, kecemasan dapat diartikan sebagai respon emosional terhadap suatu penilaian atau persepsi individu terhadap situasi tertentu, yang sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman, gelisah, sulit berkonsentrasi, ketakutan, dan kebingungan. Rasa cemas yang muncul saat *menarche* merupakan reaksi yang wajar terjadi, meskipun tidak dialami oleh semua remaja putri. Sebagian remaja merasa cemas karena mengalami nyeri atau ketidaknyamanan fisik, sementara Sebagian lainnya tidak merasakan hal tersebut akibat perbedaan respon tubuh terhadap perubahan hormonal. Beberapa gejala fisik seperti sakit kepala, pembengkakan payudara, timbulnya jerawat, dan ketegangan menjelang menstruasi dikenal dengan istilah *pre-menstruasi syndrome* (PMS). Kondisi PMS ini sering kali menjadi salah satu penyebab munculnya rasa cemas pada remaja putri menjelang dan saat mengalami menstruasi pertama (Putri, 2023).

Timbulnya kecemasan pada seseorang yang mengalami *menarche* diakibatkan dari kurangnya Tingkat pengetahuan dan pemahaman mengenai menstruasi pada remaja putri, Banyak dari mereka belum memperoleh informasi yang memadai terkait dengan *menarche* dan sebagian Masyarakat masih memiliki pandangan bahwa menstruasi adalah topik yang tidak pantas dibicarakan secara umum baik itu di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga, hal inilah yang menyebabkan remaja putri menghadapi *menarche* tanpa persiapan pengetahuan yang memadai tentang apa yang terjadi pada mereka. akibatnya banyak dari mereka mengalami kecemasan dalam hal itu. Berdasarkan data WHO (2020), Remaja putri yang memiliki pemahaman yang terbatas mengenai *menarche* akan mengalami kesulitan dalam menerima dan menghadapi hal tersebut. Pengetahuan dan informasi yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap *menarche* sehingga penting bagi anak

Perempuan untuk mengetahui informasi tepat mengenai hal ini, melalui Pendidikan atau edukasi yang tepat (Proverawati, 2020). Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang bertujuan membantu klien, baik itu individu, keluarga maupun Masyarakat, dalam mengatasi permasalahan kesehatannya melalui proses pembelajaran. Dalam kegiatan ini, perawat berperan sebagai educator atau pendidik Kesehatan. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan dapat dilakukan dengan beragam metode dan pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku secara dinamis. Perubahan tersebut bukan sekedar hasil dari proses penyampaian materi atau teori dari satu pihak ke pihak lain, melainkan terjadi karena munculnya kesadaran dari dalam diri individu, keluarga, ataupun kelompok itu sendiri (Rakhmawati et al., 2021).

Pendidikan Kesehatan merupakan suatu proses dinamis yang berfokus pada perubahan perilaku Kesehatan, bukan sekedar pemindahan informasi dari satu orang ke orang lain maupun sekumpulan prosedur tertentu. Konsep ini menggambarkan suatu prinsip dimana individu maupun kelompok belajar untuk bertindak dan berperilaku dengan cara yang mendukung upaya promosi, pemeliharaan, serta peningkatan derajat Kesehatan (Rakhmawati et al., 2021)

Pentingnya Pemberian Pendidikan Kesehatan menstruasi yang dilakukan disekolah merupakan tindakan yang dapat membantu siswi memahami perubahan biologis yang terjadi pada tubuh mereka, sehingga menimbulkan sikap positif dan mengurangi kecemasan saat menghadapi *menarche*. Edukasi ini juga berperan penting dalam membekali remaja putri dengan keterampilan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, mencegah infeksi saluran reproduksi, serta mengurangi stigma dan mitos yang masih banyak berkembang dimasyarakat. Menurut penelitian Tompubolon, N, R., Munawarah, M., & Sari, N. Y. (2020) menyatakan bahwa Sebagian remaja mengalami kecemasan menengah akibat kurangnya pengetahuan dan stigma menstruasi.

Menurut (Dwianto & Sugarni, 2025) memberikan edukasi menstruasi di sekolah dapat menumbuhkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya merawat organ kesehatan reproduksi selama menstruasi, serta memahami bahwa meskipun perubahan siklus menstruasi sering terjadi, perubahan tersebut harus tetap di perhatikan jika disertai dengan gejala tambahan.

Penyampaian Pendidikan Kesehatan/edukasi yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta berkontribusi dalam mengatasi berbagai permasalahan Kesehatan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *story telling* atau bercerita. Pendekatan ini efektif dalam membangun imajinasi dan membentuk karakter peserta didik melalui nilai-nilai yang terkandung dalam cerita tanpa adanya unsur paksaan. Selain itu, metode *story telling* juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak bersifat menggurui, sehingga mampu menumbuhkan rasa ingin tahu siswa. Ketika rasa ingin tahu tersebut muncul secara alami, hal ini dapat menjadi pendorong internal bagi siswa untuk lebih termotivasi dalam mempelajari materi yang disampaikan (Hambali et al., 2021)

Terapi *Story Telling* merupakan salah satu teknik bermain terapeutik yang menggunakan kegiatan bercerita dan mendongeng sebagai sarana untuk menyampaikan perasaan, pemikiran, maupun pesan tertentu secara lisan. Kegiatan mendongeng memiliki beberapa manfaat, seperti mengasah daya imajinasi, menumbuhkan empati, memperkaya perasaan, serta meningkatkan minat baca. Selain itu, metode ini juga berperan dalam mempererat hubungan dan keharmonisan, mengembangkan kemampuan berfikir, berbicara dan bersosialisasi. Mendongeng juga dapat menjadi sara komunikasi yang efektif antara anak dengan orang tuanya (Purnama et al., 2020).

Hasbyalloh, (2022) menyatakan terdapat pengurangan kecemasan terhadap anak usia pra sekolah yang dirawat di rumah sakit dan ada perbedaan sangat signifikan antara skor kecemasan pretest dan posttest pada responden yang artinya ada pengaruh pemberian terapi *Story Telling*

terhadap penurunan kecemasan anak akibat hospitalisasi. Sedangkan menurut penelitian (Lameky & Parinussa, 2025) menyatakan bahwa terapi berbasis *storytelling* efektif mengurangi kecemasan anak yang menjalani hospitalisasi. Intervensi ini tidak hanya menyenangkan dan mudah diterapkan, tetapi juga memiliki makna psikologis yang kuat dalam membantu anak memahami situasi yang menengangkan melalui pendekatan naratif.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, Penelitian ini mempunyai perbedaan signifikan dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan konvensional, seperti ceramah, diskusi kelompok, atau media audiovisual. Misalnya, penelitian oleh Tompubolon et al. (2020) menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dan stigma mengenai menstruasi masih menjadi penyebab utama kecemasan pada remaja, namun belum mengkaji secara mendalam pendekatan edukatif yang mampu menyentuh aspek emosional dan psikologis secara holistik. Sementara itu, penelitian Hasbyalloh (2022) dan Lameky & Parinussa (2025) telah membuktikan efektivitas metode *storytelling* dalam menurunkan kecemasan anak yang dirawat di rumah sakit, namun konteks intervensinya masih terbatas pada situasi hospitalisasi dan belum diterapkan secara khusus dalam pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Masih sedikit bahkan belum ada penelitian yang menggunakan metode *Story Telling* dalam menurunkan kecemasan seseorang menghadapi *menarche* kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus pada kecemasan menghadapi situasi hospitalisasi. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan mengadaptasi metode *storytelling* sebagai media edukasi dalam konteks persiapan menghadapi *menarche*, yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga terapeutik. Hal ini menjadikan penelitian ini sebagai kontribusi yang relevan untuk mengembangkan strategi intervensi psikososial yang kontekstual dan berbasis budaya belajar anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang saya lakukan dengan wawancara pada bulan April 2025 di SDN 029 Sumberjo saya menemukan bahwa ada beberapa siswi yang mengalami kecemasan tinggi mengenai menstruasi, ada beberapa orang siswi yang biasa tidak hadir disekolah apabila sedang mengalami menstruasi karna merasa malu, saya juga menemukan bahwa pemahaman mengenai edukasi Kesehatan menstruasi masih tergolong rendah, banyak siswi yang tidak tau bagaimana cara merawat diri pada saat mengalami menstruasi dan bagaimana mempersiapkan diri dalam menghadapi *menarche* sehingga tidak menimbulkan pemikiran yang negativ dalam menghadapi menstruasi pertama.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan audiovisual mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pertama namun, tidak banyak penelitian yang menggunakan metode *Story Telling* dalam upaya memberikan pendidikan Kesehatan guna menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*, hal inilah yang menunjukkan bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat membuktikan bahwa apakah pemberian Pendidikan Kesehatan menstruasi dengan *story telling* mampu mengurangi kecemasan seseorang yang akan mengalami menstruasi pertama.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-eksperiment* dengan metode *one group pre-test-post test design*. Pada penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik sampling *non-probabilitas* yaitu *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 25 orang remaja yang dilakukan pada pada bulan Juli 2025 di SDN 029 sumberjo. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scala* (HARS). Instrumen ini terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan

depresi, gejala otot, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku. Kuesioner HARS memiliki jumlah skor yang apabila nilainya <14 (tidak ada kecemasan), 14-20 (cemas ringan), 21-27 (cemas sedang), 28-41 (cemas berat) dan 42-56 (cemas berat sekali/panik). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yang sudah valid dan sudah di uji validitasnya. Kuesioner PSQI telah dilakukan uji reabilitas pada penelitian sebelumnya yaitu dengan hasil *Cronbach's alpha* terbukti reliabel dengan hasil >0,6. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan uji *paired sampel t tes*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
10 Tahun	13	43.3
11 Tahun	15	50.0
12 Tahun	2	6.7
Kelas		
V	17	56.7
VI	13	43.3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data demografi pasien dari 30 responden terbagi menjadi 2 variabel yaitu distribusi responden berdasarkan usia. Sebagian besar responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Selanjutnya, responden yang berusia 10 tahun berjumlah 13 orang (43,3%). Sedangkan sisanya responden yang berusia 12 tahun hanya sebanyak 2 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun. distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SDN 029 Sumberjo pada bulan juli 2025, diketahui bahwa Sebagian besar responden berasal dari kelas V yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Sementara itu, responden dari kelas VI berjumlah 13 orang (43,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berada pada kelas V SDN 029 Sumberjo.

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi rata-rata tingkat kecemasan menghadapi *menarche* sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tingkat kecemasan	Mean	SD	Min	Max
Pre test	20.87	5.894	13	33
Post test	10.50	3.655	5	20

Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi (pre-test) adalah 20,87 dengan standar deviasi 5,894, nilai minimum 13, dan nilai maksimum 33. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata tingkat kecemasan responden (post-test) menurun menjadi 10,50 dengan standar deviasi 3,655, nilai minimum 5, dan maksimum 20.

Analisa Bivariat

Setelah data dengan analisis univariat data selanjutnya diolah dengan analisis bivariat menggunakan komputerisasi. Sebelum analisis bivariat dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan uji normalitas untuk menentukan uji yang digunakan.

Tabel 3. Test of normality

Edukasi dengan <i>story telling</i>	<i>Shapiro wilk</i>			Kesimpulan
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>p-Value</i>	
Pre test	0,950	30	0,091	Normal
Post test	0,911	30	0,016	Tidak normal
Selisih	0,944	30	0,114	Normal

Tabel 3. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-wilk terhadap data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi diberikan terhadap 30 responden, diperoleh nilai pada data pre-test nilai $p\text{-value} = 0,091$ ($>0,05$) sehingga data berdistribusi normal, pada data post-test, nilai $p\text{-value} = 0,016$ ($>0,05$) sehingga data berdistribusi tidak normal, pada data selisih pre-test dan post-test diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,114$ ($>0,05$) sehingga data selisih berdistribusi normal.

Dengan demikian meskipun data post-test tidak berdistribusi normal, namun data selisih yang menjadi dasar uji hipotesis memiliki nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,114 ($>0,05$) sehingga data keseluruhan dianggap berdistribusi normal.

Tabel 4. Analisis perbedaan tingkat kecemasan menghadapi menarche sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan *story telling* tentang menstruasi

Tingkat kecemasan	Mean (SD)	Mean Differences	Ik95%	<i>p</i>
Pre test	20.87 (5.894)	10.367	9.098-11.636	< 0,01
Post test	10.50 (3.655)	(3.399)		

Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t-Test yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah edukasi diberikan dengan *story telling* pada 30 responden diperoleh nilai rata-rata (Mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi (pre-test) adalah 20,87 dengan standar deviasi (SD) sebesar 5,894, rata-rata (Mean) tingkat kecemasan sesudah intervensi (post-test) adalah 10,50 dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,655, nilai selisih rata-rata (Mean Differences) adalah 10,367 dengan standar deviasi selisih 3,399, interval kepercayaan 95% (IK 95%) berada pada rentang 9,098-11,636, nilai signifikan $p\text{-value} = < 0,01$.

Pembahasan

Hasil penelitian yang diuraikan, membahas secara sistematis hasil dari data univariat dan bivariat tentang pengaruh edukasi dengan *Story Telling* tentang menstruasi terhadap kecemasan

menghadapi *menarche* pada siswi SDN 029 Sumberjo. Adapun sistematis pembahasan terdiri dari dua bagian yaitu pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 responden siswi kelas V dan VI SDN 029 Sumberjo. Pada bab ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai temuan analisis data dan disesuaikan dengan tujuan penelitian dan kerangka konseptual, berikut pembahasannya:

Tingkat kecemasan sebelum diberikan edukasi *Story telling*

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan edukasi dengan metode *story telling*, sebagian besar siswi SDN 029 Sumberjo menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat dengan nilai rata-rata $20,87 \pm 5,894$. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki pemahaman yang cukup tentang proses menstruasi serta belum siap secara psikologis untuk menghadapi *menarche*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nora (2020) yang menyebutkan bahwa kurangnya informasi dan pemahaman tentang menstruasi dapat menyebabkan perasaan takut, bingung, dan malu pada remaja putri menjelang *menarche*. Menstruasi sering kali dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan di lingkungan keluarga maupun sekolah, sehingga banyak anak perempuan yang tidak memiliki bekal pengetahuan yang memadai.

Dan menurut Apriali et al. (2020) menjelaskan bahwa rasa cemas muncul ketika individu menghadapi situasi yang peduh ke tidak pastian dan merasa tidak beradaya. Hal ini kerap dialami remaja putri saat *menarche* tanpa pengetahuan yang memadai. Penelitian ini juga menegaskan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mereka menghadapi *menarche*.

Penelitian (Dwi Prasetyaningi, 2025) juga menjelaskan bahwa remaja yang tidak memahami *menarche* cenderung merasa kaget dan takut saat haid pertama tiba, yang menimbulkan kecemasan, ke tidak tahuan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi serta kondisi fisik dan psikologis yang belum matang. Disisi lain kurangnya Pendidikan dan dukungan orangtua, juga berpengaruh. Jika orang tua tidak memberikan penjelasan yang memadai, remaja akan merasa bingung dan takut saat menstruasi datang.

Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian Tampubolon et al. (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan sedang karena kurangnya informasi tentang perubahan fisik saat pubertas. Faktor usia responden (10–12 tahun) turut memengaruhi tingkat kecemasan karena pada tahap praremaja, kemampuan kognitif dan emosional belum berkembang optimal, sehingga mudah timbul perasaan cemas terhadap perubahan baru yang belum dipahami sepenuhnya.

Tingkat kecemasan setelah diberikan edukasi *story telling*

Setelah dilakukan edukasi kesehatan menggunakan metode *story telling*, diperoleh penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan, dengan rata-rata skor kecemasan $10,50 \pm 3,655$. Sebagian besar siswi yang awalnya berada pada kategori kecemasan sedang dan berat, berubah menjadi kecemasan ringan bahkan tidak cemas.

Penurunan ini menunjukkan bahwa edukasi *story telling* efektif dalam membantu siswi memahami proses menstruasi dengan cara yang menyenangkan, mudah diterima, dan menyenangkan. Melalui cerita, anak dapat berimajinasi, berempati pada tokoh dalam kisah, serta memproses pesan edukatif tanpa tekanan.

Penelitian Hambali et al. (2021) mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa metode *story telling* dapat meningkatkan pemahaman anak melalui suasana belajar yang positif, interaktif, dan komunikatif.

Sementara Hasbyalloh (2022) juga membuktikan bahwa *story telling* mampu menurunkan kecemasan anak yang dirawat di rumah sakit, karena media cerita dapat membantu anak menyalurkan emosi dan memahami situasi dengan cara yang lebih ringan.

Sejalan dengan penelitian (Candra et al., 2017) yang menjelaskan bahwa Semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi, khususnya dalam mengenali tanda-tanda awal, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini disebabkan karena pemahaman yang baik membuat mereka tidak mudah cemas saat menghadapi berbagai gejala yang muncul pada awal menstruasi, seperti sakit kepala, mual, gangguan siklus berupa amenorrhoe (berhentinya menstruasi), dysmenorrhoe (nyeri haid), menstruasi tidak teratur, perdarahan berkepanjangan, hingga gejala neurotis yang berpotensi menimbulkan reaksi syok dan mendorong munculnya perilaku ekstrem, termasuk upaya bunuh diri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yusdar et al., 2024) Setelah diberikan pendidikan kesehatan menstruasi pertama atau menarche, siswi tidak alami kecemasan yang signifikan. Ini menunjuk bahwa mereka mampu memahami, menghargai, serta menerima menstruasi pertama sebagai tanda dewasa Wanita. tujuan dari edukasi kesehatan ialah terjadi perbedaan perilaku, pembinaan perilaku hingga perkembangan perilaku. Perubahan perilaku ditujukan pada perubahan yang dilakukan remaja perempuan saat mereka hadapi menstruasi, yang sebelumnya mereka alami kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tidak nyata mengenai menstruasi, tetapi sekarang bertindak dengan cara yang sesuai dengan standar kesehatan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan. Dengan adanya pelatihan menarche dalam hal ini, diharap kecemasan yang dialami responden saat hadapi menarche akan berkurang.

Penelitian (Sari et al., 2025) menjelaskan bahwa Salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan terkait menarche adalah sumber pengetahuan dan informasi. Saat ini, remaja sangat mudah terpengaruh oleh berbagai isu yang beredar melalui media massa, sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan maupun keyakinan mereka. Remaja dengan pemahaman yang baik mengenai menstruasi umumnya tidak merasa cemas, karena menganggapnya sebagai proses yang normal dan alami.

Dengan demikian, pemberian edukasi melalui *story telling* terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpengaruh pada aspek afektif dan psikologis anak, terutama dalam menurunkan kecemasan menghadapi menarche.

Analisis pengeruh edukasi dengan *Story Telling* tentang menstruasi terhadap kecemasan

Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $p < 0,01$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi *story telling*. Artinya, terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian edukasi kesehatan dengan metode *story telling* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi SDN 029 Sumberjo.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari & Effendy (2019) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan tentang menstruasi secara signifikan menurunkan kecemasan remaja dalam menghadapi menarche. Penelitian Lameky & Parinussa (2025) juga mendukung hasil tersebut, di mana metode *story telling* terbukti efektif mengurangi kecemasan melalui pendekatan naratif yang melibatkan unsur emosional dan psikologis anak. Secara teori, hal ini dapat dijelaskan dengan pendekatan teori kognitif– perilaku, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan mengubah persepsi negatif seseorang terhadap situasi yang dianggap menakutkan. Dalam konteks ini, siswi yang sebelumnya memandang menstruasi sebagai sesuatu yang menakutkan atau memalukan, setelah mendapatkan edukasi dengan *story telling* mulai memahami bahwa menstruasi adalah proses alami dan wajar yang menandai kedewasaan biologis seorang Perempuan Selain itu, keberhasilan metode ini juga dipengaruhi oleh, Media cerita yang sesuai dengan usia anak, sehingga pesan lebih mudah dipahami, Keterlibatan emosional, di mana tokoh dalam cerita membuat anak merasa tidak sendirian menghadapi menarche, Suasana belajar interaktif, yang membuat anak merasa aman untuk bertanya dan berdiskusi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode *story telling* merupakan strategi

yang efektif dan menyenangkan untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar.

Sejalan dengan penelitian (Lameky & Parinussa, 2025) yang menjelaskan bahwa Mekanisme efektivitas *storytelling* dalam menurunkan kecemasan anak dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif maupun psikologis. Dari sisi kognitif, penyajian cerita yang menarik dan mudah dimengerti mampu mengalihkan fokus anak dari sumber stres, suatu proses yang dikenal dengan distraksi kognitif. Selain itu, penggunaan ekspresi wajah, intonasi suara, maupun media pendukung seperti boneka tangan menghadirkan pengalaman sensorik yang menyenangkan sehingga memunculkan respons emosional positif. Lebih jauh, *storytelling* juga memberikan alur yang terstruktur dan dapat diprediksi, yang membantu anak menafsirkan situasi secara simbolis sekaligus memperkuat rasa kendali (*sense of control*) dalam dirinya. *Storytelling* dinilai mampu menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menyenangkan, mudah dipahami, dan dekat dengan dunia anak.

Selain itu penelitian (Made Dwi Purnamayanti et al., 2024) juga menjelaskan bahwa Penerapan *storytelling* dalam pendidikan kesehatan terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap anak usia sekolah. Melalui penyampaian informasi dalam bentuk cerita atau dongeng, anak-anak tidak hanya lebih tertarik dan termotivasi, tetapi juga lebih mudah memahami serta menginternalisasi pesan yang diberikan. Dengan cara ini, *storytelling* berperan penting dalam meningkatkan perilaku kebersihan genital sebagai bagian dari kesiapan menghadapi masa pubertas.

Selain itu dalam penelitian (Nur Sita Dwi Jayanti et al., 2023) menjelaskan bahwa Teknik intervensi non farmakologis dapat membantu untuk mengontrol aspek psikologi dari rasa sakit yang menjadi karakteristik dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Salah satu intervensi yang dapat mengurangi kecemasan pada anak adalah melalui *Storytelling*. *Storytelling* dapat membantu anak menemukan kekuatan dirinya dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya. *Storytelling* lebih difokuskan pada kekuatan dan identifikasi sumber daya yang dimiliki karakter dalam cerita.

Penelitian ini selanjutnya dengan penelitian (Maulidinda et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa, berdasarkan dari hasil dan pembahasan mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik mutual *storytelling* untuk mereduksi kecemasan korban bullying siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Cilegon, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik mutual *storytelling* terbukti berpengaruh untuk mereduksi kecemasan siswa akibat perilaku bullying yang ditunjukkan dengan hasil posttest bahwa adanya penurunan dari para siswa yang memiliki kategori kecemasan yang tinggi menjadi kategori sedang, dengan persentase nilai rata-rata yang diperoleh siswa saat pretest yaitu sebesar 95,5% kemudian setelah diberi treatment berupa bimbingan kelompok teknik mutual *storytelling* mengalami penurunan sebesar 10,5% menjadi 85% yang menunjukkan berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian (Prasetya et al., 2023) data karakteristik responden berdasarkan usia seluruhnya berada pada rentang usia 17 hingga 25 tahun yaitu merupakan rentang usia dewasa muda (100%) dan jenis kelamin paling banyak yaitu mahasiswa Perempuan (90%). Setelah dan sebelum dilakukan *storytelling* dan terapi musik responden mengalami ansietas ringan (36,7%) dan sedang (63,3%), setelah diberikan *storytelling* dan terapi musik responden tidak mengalami ansietas (53,3%), ansietas ringan (43,3%) dan masih ada yang ansietas sedang (3,3%). bahwa nilai *p* value 0,000 yang berarti bahwa nilai *sig* < 0,005 sehingga terdapat pengaruh *storytelling* dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian edukasi dengan *Story Telling* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi SDN 029 Sumberjo.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi dengan *Story Telling* tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi SDN 029 Sumberjo Kabupaten Polewali Mandar”, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat dalam menghadapi *menarche*. Setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan metode *story telling*, tingkat kecemasan siswi menurun secara signifikan menjadi kategori ringan bahkan tidak cemas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang menstruasi melalui metode *story telling* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*, karena penyampaian informasi yang dikemas dalam bentuk cerita membuat siswi lebih mudah memahami materi, merasa lebih tenang, serta memiliki kesiapan mental yang lebih baik.

Referensi

- Aprilia, E. N. (2019). Pengetahuan tentang Menarche sebagai upaya mengurangi kecemasan pada remaja Putri dalam menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI (1), 32–39. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/68>
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). Psikologi Landasan Keilmuan
- Dwi Prasetyaningati. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche*.
- Dwianto, I., & Sugarni, M. (2025). *Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi vagina setiap bulan selama masa subur Kesehatan reproduksi pada wanita (Wardani et al ., 2021). khususnya remaja masih merupakan masalah kesehatan yang memerlukan Menstruasi tidak sela*. 2(3), 1–10.
- Hambali, H., Rozi, F., & Hayati, H. (2021). Metode *Story Telling* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Sejarah Kebudayaan Islam. *AR-RIAYAH : Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 133. <https://doi.org/10.29240/jpd.v5i2.3424>
- Hasbyalloh, M. S. (2022). Intervensi Keperawatan: Storytelling Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah Yang Menjalani Perawatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 15(2), 636–641.
- Lameky, V. Y., & Parinussa, N. (2025). *Efektivitas Terapi Storytelling terhadap Penurunan Kecemasan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi di Rumah Sakit Sumber Hidup Ambon*. XX(1), 55–62.
- Made Dwi Purnamayanti, N., Nyoman Budiani, N., Gusti Agung Ayu Novyadewi, I., Komang Erny Astiti, N., Made Dwi Mahayati, N., Wayan Suarniti, N., & Nyoman Wirata, I. (2024). Progran Edukasi Kesiapan Anak Menghadapi Menarche Menggunakan Metode Storytelling di Desa Carangsari. *Jurnal Abdimas PHB*, 7(3), 821–828.

- Maulidinda, R., Dalimunthe, R. Z., Wibowo, B. Y., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2021). *Jurnal Edukasi Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Mutual Storytelling Untuk Mereduksi Kecemasan Korban Bullying*. 7(2), 134–147.
- Nora, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i1.560>
- Nur Sita Dwi Jayanti, Maryatun Maryatun, & Lin Marhamah Azizah. (2023). Penerapan Terapi Storytelling Terhadap Kecemasan Pada Anak Dengan Leukemia Di Bangsal Flamboyan 9 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *An-Najat*, 1(3), 174–181. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i3.158>
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., Aprilia, R., & Bhakti, S. P. (2023). *Menggunakan Story Telling Dan Terapi Musik*. 11(2).
- Proverawati, A. (2020). *Menarche*.
- Purnama, B. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Terapi *Story Telling* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi. *Journal of Nursing and Health*, 5(1), 40–51. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/116>
- Putri, D. M. F. S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Saraswati Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 6(1), 39–46. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i1.160>
- Rakhmawati, C., Susanti, E., Mubarak, F. W. Z., Krissanti, H., & Wulandari, W. (2021). Pendidikan Kesehatan Kebersihan Tangan Berbasis Audio Visual Di Rsud R Syamsudin Sh Kota Sukabumi. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 1(3), 129–133. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v1i3.5218>
- Rita, Mien, Jasmin, M., Herman, & Balaka, K. I. (2021). Jurnal Kesehatan Marendeng. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 1(1), 65–79.
- Sari, N. A., Yuliana, D., & Puspita, R. (2025). Pengaruh health education tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.935>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*. <https://www.who.int>
- Yusdar, S. R., Januarista, A., & Situmorang, B. H. L. (2024). Pengaruh Edukasi tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di MTs . *Alkhairaat Mamboro*. 8, 46439–46444.