

Penerapan *Caring* Edukasi melalui Audio Visual Untuk Mencegah Kecemasan Siswi Menghadapi *Menarche*

Puput Kurnia Sari¹, Sri Yunita Suraida Salat²
Eka Meiri Kurniati³, Yulia Wardita⁴

^{1,2,3,4} Akademi Kebidanan, Universitas Wiraraja,
Indonesia

Article history

Received : 24 April 2026

Revised : 03 Mei 2026

Accepted : 24 Juni 2026

*Corresponding author

Email : Puput.Kurnia27@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: *Menarche* merupakan haid pertama yang menandai masa pubertas dan menunjukkan reproduksi mulai matang. Pendidikan kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi pertama kali. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah kecemasan siswi sekolah dasar dalam menghadapi *menarche* melalui edukasi berbasis audiovisual dengan pendekatan *caring*. Metode: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan dengan desain pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas 5 dan 6 SD sebanyak 30 orang yang belum mengalami menstruasi. Intervensi dilakukan melalui pemutaran video edukasi *menarche* disertai pendekatan *caring* berupa komunikasi empatik dan interaktif. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kecemasan. Hasil: Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari kategori baik sebesar 16,67% menjadi 80%. Selain itu, terjadi penurunan kecemasan dari kategori tinggi sebesar 40% menjadi 6,67%. Kesimpulan: Edukasi audiovisual berbasis *caring* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan siswi SD dalam menghadapi *menarche*.

Kata Kunci: *Caring*; Audiovisual; kecemasan; *menarche*

Abstract

Background: The first menstruation (menarche) is a significant event for adolescent girls, sometimes causing anxiety due to a lack of knowledge. Effective health education is needed to improve adolescent preparedness for their first period. Objective: This activity aims to increase knowledge and prevent anxiety among elementary school girls facing menarche through audiovisual-based education with a caring approach. Method: This Community Service activity used a health education method with a pre-test and post-test design. The target group was 35 elementary school girls in grades 5 and 6. The intervention involved showing an educational video about menarche, accompanied by a caring approach using empathetic and interactive communication. Knowledge and anxiety questionnaires were used to measure the impact. Results: The results showed an increase in knowledge from 16,67% to 80%, and anxiety decreased from 40% to 6,67%, from high. Conclusion: Caring-based audiovisual education was effective in increasing knowledge and reducing anxiety among elementary school girls facing menarche.

Keywords: caring; audiovisual; anxiety; menarche

PENDAHULUAN

Menarche merupakan haid pertama yang menandai masa pubertas dan menunjukkan reproduksi mulai matang. Peristiwa ini tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga psikologis, seperti timbulnya kecemasan, ketakutan, dan kebingungan, terutama pada anak

usia sekolah dasar yang belum memiliki kesiapan informasi yang memadai (Ningsih et al., 2022). Kurangnya pengetahuan tentang *menarche* menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesiapan mental remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik (Rotinsulu & Ati, 2026). Namun, pembahasan mengenai menstruasi masih sering dianggap tabu,

sehingga informasi yang diterima anak menjadi terbatas.

Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan. Media audiovisual merupakan metode yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Penggunaan media ini terbukti meningkatkan pemahaman serta daya ingat peserta didik (Herlina & Susanti, 2024).

Selain itu, pendekatan caring dalam edukasi kesehatan juga sangat penting. Caring mencakup empati, perhatian, dan dukungan yang dapat menciptakan suasana nyaman dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini memungkinkan peserta lebih terbuka dalam menerima informasi dan mengurangi kecemasan.

Penelitian menunjukkan bahwa edukasi audiovisual dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi menarche (Mulyani et al., 2023). Oleh karena itu,

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	24	80
Cukup	4	13,33
Kurang	2	6,67
Jumlah	30	100

integrasi pendekatan caring dengan media audiovisual menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan siswi SD.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk Pengabdian kepada

Kecemasan	Frekuensi	%
Tinggi	12	40
Sedang	15	50
Rendah	3	10
Jumlah	30	100

Masyarakat dengan pendekatan edukasi kesehatan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*.

Sasaran:

Siswi kelas 5 dan 6 sekolah dasar sebanyak 30 orang yang belum mengalami menarche.

Intervensi:

Edukasi dilakukan menggunakan media audiovisual berupa video tentang menarche yang disertai pendekatan caring melalui komunikasi empatik, interaktif, dan suportif.

Instrumen:

Kuesioner pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Tahapan Kegiatan:

1. Persiapan (koordinasi, penyusunan materi, dan instrumen)
2. Pelaksanaan (*pre-test*, edukasi audiovisual, diskusi)
3. Evaluasi (*post-test* dan analisis hasil)

Analisis Data:

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Sebaran Data Hasil *Pre-test* Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	5	16,67
Cukup	15	50
Kurang	10	33,33
Jumlah	30	100

Tabel 1 terpapar hasil *pre-test* pengetahuan responden diperoleh 50 % pada kategori cukup, 33, 33% kategori kurang dan 16,67% pada kategori baik.

Tabel 2. Sebaran Data Hasil Postest Pengetahuan Responden

Tabel 2 terlihat tingkat pengetahuan responden meningkat setelah diberikan edukasi dengan hasil 80 % pengetahuan pada kategori baik, 13,33 % pada kategori cukup, dan 6,67% pengetahuan pada kategori kurang.

Tabel 3. Sebaran Data Hasil *Pre-test* Kecemasan Responden

Tabel 3 terlihat hasil *pre-test* tingkat kecemasan ada pada kategori kemas sedang 50%, cemas tinggi 40%, dan cemas rendah 10%.

Tabel 4. Sebaran Data Hasil *Pos-test* Kecemasan Responden

Kecemasan	Frekuensi	%
Tinggi	2	6,67
Sedang	8	26,67
Rendah	20	66,66
Jumlah	30	100

Tabel 4 terlihat hasil *post-test* bahwa tingkat kecemasan responden terjadi penurunan setelah diberikan edukasi dengan hasil 66,66 % cemas rendah, 26,67% pada kategori cemas sedang, dan 6,67% cemas tinggi.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SDN N 1 Tuntang menunjukkan bahwa edukasi berbasis audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang *menarche*. Hal ini sejalan dengan penelitian Herlina & Susanti (2024) yang menyatakan bahwa media audiovisual meningkatkan pemahaman karena melibatkan lebih banyak indera. Dengan intervensi berupa penerapan *caring* melalui edukasi audiovisual memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan kesiapan siswi sekolah dasar menghadapi perubahan fisiologis pada masa pubertas.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi sejalan dengan teori bahwa pendidikan kesehatan merupakan faktor utama dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu kondisi kesehatan. Media audiovisual memiliki keunggulan karena melibatkan lebih dari satu indera (visual dan auditori), sehingga informasi lebih mudah diterima, dipahami, dan diingat oleh peserta didik. Penelitian oleh Saputri et al. (2023) menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja karena mampu memberikan informasi secara menarik dan interaktif sehingga meningkatkan daya serap materi.

Selain itu, hasil PkM ini juga didukung oleh penelitian Salihah et al (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi audiovisual tentang *menarche* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche*. Hal ini terjadi karena penyampaian informasi melalui video atau media audio visual dapat menjelaskan konsep yang abstrak menjadi lebih konkret dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi dalam kegiatan ini juga berdampak pada penurunan tingkat kecemasan siswi. Secara teoritis, kecemasan dalam menghadapi *menarche* seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi dan pemahaman tentang perubahan tubuh yang akan terjadi. Ketika pengetahuan meningkat, maka persepsi negatif dan ketakutan yang tidak rasional dapat berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian Amadeaz et al. (2023) yang menemukan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, skor pengetahuan meningkat secara signifikan dan diikuti dengan penurunan tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Selain itu juga, penurunan kecemasan yang signifikan menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesiapan mental. Pendekatan *caring* dalam kegiatan ini juga berperan penting dalam menciptakan suasana yang nyaman sehingga peserta lebih terbuka. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Mulyani et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi audiovisual dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Dengan demikian, kombinasi edukasi audiovisual dan pendekatan *caring* terbukti efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja.

Lebih lanjut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan seperti "smile education" efektif dalam menurunkan kecemasan remaja putri terkait *menarche*. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesiapan psikologis sehingga remaja lebih percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *caring* dalam edukasi sangat penting, karena tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan rasa aman kepada peserta. Dalam konteks kegiatan PkM ini, pendekatan *caring* yang diterapkan melalui edukasi audiovisual memungkinkan terjadinya hubungan yang lebih empatik antara fasilitator dan peserta. Pendekatan ini membantu siswi merasa lebih nyaman, terbuka, dan tidak malu dalam menerima informasi terkait kesehatan reproduksi. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna.

Hasil kegiatan ini juga memperkuat bahwa penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan merupakan strategi yang tepat untuk anak usia sekolah dasar, karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif mereka yang lebih mudah memahami informasi melalui gambar dan suara dibandingkan teks semata. Penelitian terbaru tahun 2025 juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis audiovisual secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche (Hifdzilah et al, 2025). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan caring dalam bentuk edukasi audiovisual tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berperan penting dalam menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis (caring) merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi masa pubertas.

Foto Kegiatan



KESIMPULAN

1. Edukasi audiovisual berbasis caring meningkatkan pengetahuan siswi SD tentang menarche
2. Edukasi tersebut mampu menurunkan kecemasan dalam menghadapi menarche
3. Metode ini efektif digunakan dalam kegiatan promotif kesehatan reproduksi

SARAN

1. Sekolah perlu mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi dalam kurikulum
2. Orang tua perlu memberikan informasi sejak dini kepada anak
3. PkM selanjutnya dapat menggunakan metode lain yang lebih menarik.

REFERENSI

Amadeaz, I. A., Hikmawati, I., Aprilina, H. D., & Muzaenah, T. (2023). *Pendidikan kesehatan dengan media menarche flashcard terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan siswi*. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 204–211.

Hatimah, K., Wahyuni, S., & Wuriningsih, A. Y. (2024). *Efektivitas smile education terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Herlina, & Susanti, D. (2024). *Pengaruh edukasi audiovisual terhadap pengetahuan remaja*.

Hidayat, M. M., et al. (2024). *Edukasi menstruasi hygiene berbasis audiovisual*.

Hifdzilah, A. U., Simanjuntak, H., Wardani, I. K. F., & Rohmah, H. N. F. (2025). *Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dalam menghadapi kesiapan menarche*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*

Mulyani, Y., et al. (2023). *Edukasi audiovisual dan kecemasan menarche*. KESANS.

Ningsih, D. M., et al. (2022). *Hubungan pengetahuan dengan kecemasan menarche*. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 1(2) - April 2023 63-72.

Rotinsulu, R. A. J., & Ati, E. P. (2026). *Pengetahuan menstruasi dan kesiapan menarche*. *Junral Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Volume 14 Number 1 June 2025. Page 174-182.

Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Pratiwi, K. K., & Nadhiffa, P. A. N. (2023). *Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dengan menggunakan media audiovisual*. *Abdimas Dewantara*, 6(1), 1–7.

Salihah, K. A., Surmiasih, S., Palupi, R., & Putri, R. H. (2024). *Pengaruh edukasi audiovisual tentang menarche terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menarche*. *Health Research Journal of Indonesia*.