

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audiovisual Terhadap Pengetahuan *Menarche* Remaja SDN Ciledug 03 Bekasi 2026

Dita Ayu Lestari¹, Hajar Nur Fathur Rohmah², Rosi Kurnia Sugiharti³, Musmundiroh⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

Email: ditaayulestari1818@gmail.com

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai dimulainya fungsi reproduksi pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan tentang *menarche* masih menjadi permasalahan sehingga diperlukan pendidikan kesehatan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche* di SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi Tahun 2026. Metode penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan sampel 42 siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya dilakukan pada satu sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan jumlah responden yang lebih besar. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah guna meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi *menarche*.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan, Media audiovisual, Pengetahuan, *Menarche*, Remaja.

Abstract

Menarche is the first menstruation, marking the onset of reproductive function in adolescent girls. A lack of knowledge regarding menarche remains an issue, necessitating effective health education. This study aimed to determine the impact of health education using audiovisual media on increasing adolescent knowledge about menarche at SDN Ciledug 03, Bekasi Regency, in 2026. The study employed a one-group pretest-posttest design with a sample of 42 female students selected via purposive sampling. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-test. The results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that health education using audiovisual media had a significant effect on increasing adolescent knowledge about menarche. Limitations of this study included the absence of a control group and the fact that it was conducted at only one school. Future research is recommended to utilize a more robust study design with a larger number of respondents. It is concluded that health education using audiovisual media is effective in increasing adolescent knowledge about menarche. This study is expected to serve as a resource for implementing reproductive health education in schools to enhance knowledge regarding menarche.

Keywords: Health education, Audiovisual media, Knowledge, Menarche, Adolescents.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat, termasuk kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya *menarche* sebagai menstruasi pertama [1].

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami oleh remaja perempuan yang menandai awal masa pubertas serta transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. *Menarche* umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun dan dipengaruhi oleh kematangan sistem hormonal yang melibatkan kerja hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Proses ini ditandai dengan luruhnya lapisan endometrium sehingga menyebabkan terjadinya pendarahan menstruasi [2].

Menurut *World Health Organization*, *menarche* umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun. Di Indonesia, sebagian besar remaja putri mengalami *menarche* pada usia 12–14 tahun dengan mayoritas terjadi pada usia 12 tahun [3]. Meskipun merupakan proses fisiologis yang normal, masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah mengenai *menarche* sehingga mengalami kecemasan, ketakutan, kebingungan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi pertama [4].

Di Provinsi Jawa Barat, jumlah remaja putri usia 10–14 tahun mencapai 1.869.203 (49,22%) dengan rata-rata usia *menarche* sekitar 12 tahun [5]. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2025, jumlah penduduk perempuan usia 10–14 tahun di Kabupaten Bekasi mencapai 126.451 jiwa [6]. Penelitian Qolbah et al. menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Kabupaten Bekasi mengalami *menarche* pada usia 11–13 tahun [7]. Sementara itu, Kecamatan Setu memiliki jumlah penduduk perempuan usia 10–14 tahun sebanyak 8.786 jiwa sehingga pendidikan kesehatan mengenai *menarche* perlu diberikan sejak dini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri [6].

Pendidikan kesehatan merupakan upaya pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat. Salah satu media yang efektif digunakan adalah media audiovisual, karena memadukan unsur suara dan gambar sehingga mempermudah individu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *menarche*. Hasil penelitian Widyastutik dkk. (2022) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga media audiovisual dinilai efektif sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan kepada remaja [8]. Penelitian yang dilakukan oleh Syalimah dan Rohmah (2025) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perpaduan unsur gambar dan suara mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik, jelas, dan mudah dipahami, sehingga media audiovisual berpotensi menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*[9].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche* di SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi Tahun 2026. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan remaja tentang *menarche*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, di mana responden diberikan *pretest*, kemudian intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, dan selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan..

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi pada bulan Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas V SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi yang berjumlah 57 orang. Sampel penelitian sebanyak 42 responden diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas V yang

masih aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar, berusia 11–12 tahun, belum mengalami *menarche*, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian, telah mengalami *menarche*, menolak menjadi responden, atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual yang berisi materi mengenai *menarche*. Pengumpulan data menggunakan data primer melalui pengisian kuesioner sebelum intervensi (*pretest*), dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) segera setelah intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat pengetahuan, serta analisis bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test* setelah data memenuhi uji normalitas *Shapiro–Wilk*. Pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 26, *Ethical Clearance* penelitian dengan nomor 003758/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariate

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11 Tahun	16	38,10%
12 Tahun	26	61,90%
Total	42	100%

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 42 orang. Mayoritas responden berusia 12 tahun, yaitu 26 orang (61,90%), sedangkan responden berusia 11 tahun sebanyak 16 orang (38,10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang *Menarche* Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Intervensi Melalui Media Audiovisual Di SDN Ciledug 03 Kab. Bekasi 2026

Pengetahuan Remaja	Kelompok			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kurang	24	57,1%	1	2,4%
Cukup	11	26,2%	6	14,3%
Baik	7	16,7%	35	83,3%
Total	42	100%	42	100%

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menarche* menunjukkan perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual di SDN Ciledug 03 Kab. Bekasi Tahun 2026. Jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 7 responden (16,7%) menjadi 35 responden (83,3%). Sebaliknya responden dengan tingkat pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 24 responden (57,1%) menjadi 1 responden (2,4%), sedangkan kategori cukup juga menurun dari 11 responden (26,2%) menjadi 6 responden (14,3%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar

responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan hingga berpindah ke kategori baik setelah memperoleh pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual.

Tabel 3. Hail output *Paired Samples T-Test*

<i>Paired Differences</i>								
<i>95% Confidence Interval Of The Difference</i>								
Hasil <i>pre-test</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.</i>	<i>Std.</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>T</i>	<i>DF</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Hasil <i>post-test</i>		<i>Deviation</i>	<i>Error Mean</i>					
	-28.810	10.465	1.615	-32.071	-25.548	-17.840	41	.000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual. Nilai rata-rata pengetahuan responden meningkat dari 55,00 pada saat *pretest* menjadi 83,81 pada saat *posttest*, dengan rata-rata selisih (*mean difference*) sebesar -28,810 dan standar deviasi 10,465. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $t = -17,840$ dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 41 serta nilai signifikansi ($p\text{-value} = 0,000$), yang berarti $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *menarche* di SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi Tahun 2026, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 42 siswi. Sebagian besar responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 26 responden (61,90%), sedangkan responden yang berusia 11 tahun sebanyak 16 responden (38,10%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 12 tahun.

Remaja usia 11–13 tahun termasuk dalam tahap remaja awal yang ditandai dengan mulai berkembangnya organ reproduksi serta terjadinya perubahan fisik dan psikologis sebagai bagian dari masa pubertas. Pada tahap ini, remaja putri mulai memasuki masa persiapan menuju *menarche* sehingga memerlukan pengetahuan yang memadai mengenai perubahan yang akan dialaminya [10].

Di Indonesia, sebagian besar remaja putri mengalami *menarche* pada usia 12–14 tahun, dengan mayoritas terjadi pada usia 12 tahun [3]. Oleh karena itu, responden dalam penelitian ini yang berusia 11–12 tahun merupakan kelompok sasaran yang tepat untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* sebelum mengalami menstruasi pertama.

Sejalan dengan penelitian Widyastutik et al., (2022) yang menunjukkan bahwa remaja pada rentang usia 11–12 tahun merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche*. Pada rentang usia tersebut remaja mulai memasuki masa pubertas sehingga lebih mudah menerima dan memahami informasi mengenai perubahan yang akan dialaminya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Dengan demikian, karakteristik usia responden dalam penelitian ini

mendukung pelaksanaan pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mempersiapkan diri menghadapi *menarche* [8].

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar responden yang berusia 11–12 tahun merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* karena pada rentang usia tersebut remaja putri mulai memasuki masa pubertas dan belum mengalami menstruasi pertama. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta mempersiapkan siswi dalam menghadapi *menarche*.

Pengetahuan Remaja Tentang Menarche Sebelum Mendapatkan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audiovisual

Sebelum diberikan media audiovisual peneliti melakukan pengukuran tingkat pengetahuan dengan menggunakan lembar kuesioner. maka diperoleh data pre-test sebanyak 24 responden (57,1%) dengan pengetahuan kurang, 11 responden (26,2%) pengetahuan cukup, dan 7 responden (16,7%) pengetahuan baik. Pada hasil *pre-test* pengetahuan responden tentang *menarche* menunjukan pada kelompok intervensi ada yang memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep - konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman [11].

Hal ini sejalan dengan penelitian Maghfiroh et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori baik sebanyak 22 responden (59,5%), sedangkan responden lainnya masih berada pada kategori cukup dan kurang. Rendahnya pengetahuan sebelum intervensi disebabkan karena responden belum memperoleh informasi yang memadai mengenai *menarche* dan kesehatan reproduksi. Kurangnya paparan informasi dari keluarga maupun sekolah menyebabkan remaja putri belum memahami perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, sehingga masih memerlukan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* [12].

Sejalan dengan penelitian Salihah et al., (2024) penelitian ini menunjukan ada pengaruh edukasi audiovisual tentang *menarche* terhadap pengetahuan di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan. Dengan perbedaan sebelum diberikan edukasi 6,00 dan sesudah diberikan edukasi menjadi 9,00 dan nilai p value sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$. Kondisi tersebut disebabkan karena responden belum pernah memperoleh informasi yang memadai mengenai *menarche*, sehingga pemahaman tentang perubahan fisik, proses menstruasi, serta cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi masih terbatas [13].

Menurut asumsi peneliti, rendahnya tingkat pengetahuan sebagian siswi tentang *menarche* sebelum intervensi disebabkan oleh keterbatasan akses informasi dan kurangnya edukasi mengenai kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan melalui media yang menarik, seperti media audiovisual, agar siswi memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai *menarche*.

Pengetahuan Remaja Tentang Menarche Sesudah Mendapatkan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audiovisual

Sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual diketahui bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche*. Terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Mayoritas responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 35 responden (83,3%), sedangkan responden yang

memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 responden (14,3%) dan hanya 1 responden (2,4%) yang masih memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Peningkatan ini terlihat dari berkurangnya jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang dari 57,1% menjadi 2,4% serta meningkatnya jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik dari 16,7% menjadi 83,3% setelah diberikan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa media audiovisual mampu membantu responden memahami informasi tentang *menarche* dengan lebih baik karena materi disampaikan melalui kombinasi gambar, suara, dan penjelasan yang menarik sehingga lebih mudah dipahami dan diingat.

Sejalan dengan penelitian Widyastutik et al., (2022) Media audiovisual dinilai efektif karena mampu melibatkan berbagai indera, yakni indera pendengaran dan penglihatan, maka informasi yang diberikan semakin mudah dimengerti. Hasil penelitian ini membuktikan adanya penerapan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* melalui metode audiovisual menghasilkan dampak yang cukup besar pada peningkatan tingkat pengetahuan remaja. Media audiovisual, seperti video, berfungsi sebagai sarana bantu yang dapat menstimulasi kemampuan menerima dan mengolah informasi secara lebih optimal [8].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholifah et al., (2022) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode audiovisual, jumlah responden dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 25 responden (83,3%), kategori cukup sebanyak 5 responden (16,7%), dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang. Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena media audiovisual mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi gambar, suara, dan video sehingga materi lebih mudah dipahami, menarik perhatian responden, serta membantu meningkatkan daya ingat terhadap materi yang diberikan [14].

Menurut asumsi peneliti, peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terjadi karena media video mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik, jelas, dan mudah dipahami. Penggunaan kombinasi gambar, suara, tulisan, dan animasi dapat meningkatkan perhatian serta daya ingat responden terhadap materi yang diberikan. Selain itu, media audiovisual memungkinkan responden menerima informasi melalui lebih dari satu indera sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Menarche

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples T-Test* pada tabel 3, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -28,810 dengan nilai t sebesar -17,840 dan derajat kebebasan (df) sebesar 41. nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche* di SDN Ciledug 03 Kabupaten Bekasi.

Pemilihan media dan metode pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan daya tarik serta pemahaman responden terhadap materi. Media audiovisual yang menggabungkan unsur visual dan audio dapat membantu penyampaian informasi lebih optimal dibandingkan metode lisan saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kholifah et al. (2022) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, dari mayoritas kategori cukup (73,3%) menjadi kategori baik (83,3%). Hasil uji

statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga media audiovisual terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai *menarche*. [14].

Pendidikan kesehatan merupakan proses penyampaian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan individu. Penggunaan media audiovisual mendukung proses pembelajaran dengan melibatkan indera penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi mengenai *menarche* lebih mudah dipahami, menarik, dan diingat oleh responden. [15].

Peningkatan pengetahuan ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku seseorang. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara teratur dapat membantu meningkatkan kesadaran individu untuk mencegah penyakit secara mandiri [16].

Menurut asumsi peneliti, penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Hal ini karena media audiovisual mampu menyajikan secara menarik, jelas, dan mudah dipahami melalui kombinasi gambar, suara, tulisan, dan animasi. Penyampaian informasi melalui lebih dari satu indera dapat membantu remaja lebih fokus, memahami materi dengan lebih baik, serta meningkatkan daya ingat terhadap informasi yang diberikan.

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja karena mampu menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan memudahkan remaja dalam memahami materi mengenai *menarche*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada saat *pretest*, sebagian besar responden berada dalam kategori pengetahuan kurang sebanyak 24 responden (57,1%), kategori cukup sebanyak 11 responden (26,2%), dan kategori baik sebanyak 7 responden (16,7%). Setelah diberikan intervensi, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan, yaitu sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 35 responden (83,3%), kategori cukup sebanyak 6 responden (14,3%), dan hanya 1 responden (2,4%) yang masih berada dalam kategori kurang, serta hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *menarche*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *menarche*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Q. Fauziah and M. Yolanda, "Pemahaman Kesehatan Reproduksi Siswa Untuk Mencegah Resiko Gangguan Kesehatan Reproduksi Di Usia Remaja," pp. 118–122, 2021.
- [2] N. K. Musmundiroh, Yulianti, N. Julianti, and R. Siregar, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstruasi terhadap Kecemasan Menarche Remaja Putri di SDN X Cibitung," vol. 10, no. 2, pp. 37–45, 2025.
- [3] R. D. Pitaloka, N. W. Keswara, and A. S. Purwanti, "Hubungan Pengetahuan Tentang

- Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6: The Relationship of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade 4-6 Students,” *Binawan Student J.*, vol. 6, no. 1, pp. 36–41, 2024.
- [4] E. Trisnadewi, R. Irlah, G. E. Putri, O. Dasril, and F. Fernando, “Jurnal Kesehatan Saintika Meditory,” vol. 05, 2022.
- [5] H. Mardhotillah, A. Rivan, and M. Dzikri, “Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di Kecamatan Kuningan The Relationship between Nutritional Status and Age of Menarche in Adolescent Girls in Kuningan District,” vol. 1, no. 3, 2025.
- [6] BPS, *Badan Pusat Statistik. (2025). Statistik kesehatan Indonesia 2025. Jakarta: Badan Pusat Statistik. 2025.*
- [7] H. Qolbah, D. Purnamawati, and A. Subiyatin, “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasipada Remaja,” vol. 4, no. 2, pp. 62–71, 2024, doi: 10.24853/myjm.4.2.62-71.
- [8] D. Widyastutik, E. Hapsari, M. Y. M, D. Rohmatika, and Y. Hapsari, “PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENARCHE DENGAN METODE AUDIOVISUAL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA,” vol. 13, no. 1, pp. 18–23, 2022.
- [9] D. N. Syalimah and F. Rohmah, “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Akseptor KB,” vol. 6, pp. 17314–17323, 2025.
- [10] Sari, *Asuhan Kebidanan Pada Remada dan Perimenopause*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2023.
- [11] M. Ridwan, A. Syukri, and I. Pengetahuan, “Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya,” vol. 04, no. 01, pp. 31–54, 2021.
- [12] S. Maghfiroh, T. R. A. Wijayanti, and R. Maulina, “PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PENGETAHUAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI MI NURUL ISLAM 01 KARANGANOM Program Studi Sarjana Kebidanan , Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr . Soepraoen Malang ABSTRAK THE INFLUENCE OF AUD,” vol. 12, pp. 247–255, 2024, doi: 10.47794/jkhws.
- [13] K. A. Salihah, R. Palupi, and R. H. Putri, “Pengaruh Edukasi Audiovisual Tentang menarche Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan,” vol. 2, no. 6, pp. 337–346, 2024.
- [14] D. S. N. Kholifah, K. E. W. Astuti, and Siswiyanti, “PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN METODE AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN SISWI SDN TAMBAKMAS 03 DALAM MENGHADAPI MENARCHE,” vol. 3, no. 47, 2022, doi: 10.36082/jmswh.v3i1.703.
- [15] D. Permatasari and E. Suprayitno, “Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja,” vol. 2, no. 1, pp. 8–12, 2021.
- [16] R. K. Sugiharti, Musmundiroh, R. Novianti, and T. Setianingsih, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang SADARI,” vol. 4, no. 4, pp. 1207–1217, 2025, doi: 10.55123/sehatmas.v4i4.6446.