

Pengaruh Edukasi Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung Tahun 2026

Eli Susanti^{1*}, Rilyani², Triyoso³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 15 Mei 2026

Direvisi: 27 Mei 2026

Diterima: 28 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

ellisusantii28@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis diantara adalah pola menstruasi, yang sering menimbulkan kecemasan akibat kurangnya pengetahuan. Kecemasan yang tidak terkendali dapat berdampak pada keseimbangan hormon, mengganggu siklus menstruasi, serta menurunkan kualitas hidup remaja. Edukasi kesehatan mengenai menstruasi menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan pada remaja putri. **Tujuan:** Diketahui Pengaruh Edukasi tentang Menstruasi terhadap Kecemasan Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain pre-eksperimental (One Group Pretest-Posttest Design)*. Populasi penelitian berjumlah 81 siswi kelas VIII, dengan sampel sebanyak 45 responden yang ditentukan menggunakan rumus *slovin* dan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Rata-rata kecemasan sebelum diberikan edukasi sebesar 2,62 dan menurun menjadi 2,20 setelah diberikan edukasi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap kecemasan siswi. **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang menstruasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswi.

Kata kunci: Edukasi, Menstruasi, Kecemasan

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period characterized by various physical, emotional, and psychological changes, including menstrual patterns, which often cause anxiety due to a lack of knowledge. Uncontrolled anxiety can affect hormonal balance, disrupt the menstrual cycle, and reduce adolescents' quality of life. Health education regarding menstruation is one of the efforts to improve knowledge and reduce anxiety among adolescent girls. **Objective :** This study aimed to determine the effect of menstrual education on anxiety levels among female students at SMP Negeri 13 Bandar Lampung in 2026. **Method:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design (*One-Group Pretest-Posttest Design*). The study population consisted of 81 eighth-grade female students, with a sample of 45 respondents selected using the *Slovin* formula and *proportionate stratified random sampling*. The research instrument used the *Hamilton Rating Scale for Anxiety* to measure anxiety levels before and after the educational intervention. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Results:** The average anxiety level before the educational session was 2.62 and decreased to 2.20 after the session. The results of the *Wilcoxon* test showed a *p-value* of 0.002 ($p < 0.05$), indicating that there is a significant effect of menstrual education on students' anxiety levels. **Conclusion:** This study concludes that menstrual education is effective in reducing anxiety levels among female students.

Keywords: Education, Menstruation, Anxiety

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial (usia 10–24 tahun) yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial (Soetjiningsih, 2017). Salah satu indikator kematangan fisik pada remaja putri adalah mulai berfungsinya sistem reproduksi yang ditandai dengan datangnya menarche atau menstruasi. Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan dinding rahim secara periodik dan siklik akibat tidak terjadinya pemuahan sel telur (Fadillah et al., 2022). Karena bersifat dinamis, fase ini memerlukan perhatian khusus mengingat kesehatan reproduksi remaja putri memiliki hubungan yang sangat erat dengan stabilitas siklus menstruasi mereka.

Kenyatannya, siklus menstruasi tidak selalu berjalan teratur dan remaja menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan. Sekitar 75% remaja dilaporkan mengalami keluhan menstruasi, mulai dari ketidakteraturan siklus, perdarahan berlebihan, hingga nyeri haid (Salianto et al., 2022). Data WHO (2020) menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi global mencapai 45%. Di Asia Tenggara, angka gangguan ini tercatat sebesar 22,7% (Attia et al., 2023). Sementara di Indonesia, menurut data Riskesdas, terdapat 11,7% remaja yang mengalami menstruasi tidak teratur, dengan kecenderungan angka prevalensi yang lebih tinggi di daerah perkotaan yaitu mencapai 14,9%.

Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh multifaktor, termasuk gangguan hormonal, aktivitas fisik, dan faktor psikologis seperti kecemasan (Liu et al., 2025). Secara global, 14,3% remaja mengalami masalah kesehatan mental, di mana gangguan kecemasan merupakan kondisi yang paling umum ditemukan (WHO, 2025). Di Indonesia, gangguan mental emosional termasuk kecemasan di Provinsi Lampung berkisar antara 18% hingga 20%. Tekanan aktivitas akademik sekolah memicu sekresi hormon stres (kortisol) yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, sehingga memperberat gejala sindrom pramenstruasi (PMS) dan memperburuk ketidakteraturan siklus (Sevy Astriyana, 2020).

Kondisi psikologis tersebut diperparah oleh minimnya literasi remaja mengenai kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi memicu kebingungan, kesedihan, serta kecemasan yang signifikan saat menghadapi siklus haid (Adiwinoto et al., 2025). Fenomena ini terbukti melalui *pre-survei* yang dilakukan pada 14 September 2025 di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung terhadap 40 siswi kelas VIII. Hasilnya menunjukkan kesenjangan pengetahuan yang nyata: sebanyak 50% siswi memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang gangguan menstruasi. Dampaknya, 57,5% siswi di sekolah tersebut mengalami kecemasan pada kategori sedang dan 42,5% mengalami kecemasan ringan.

Untuk mengatasi masalah tersebut, pemberian edukasi kesehatan terbukti secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan mempersiapkan psikologis siswi ($p < 0,05$) (Djanaan et al., 2024). Salah satu media yang efektif, praktis, dan mudah dipahami untuk menyampaikan informasi terstruktur ini adalah *leaflet* (Sitepu et al., 2025). Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh edukasi tentang menstruasi terhadap kecemasan siswi kelas VIII di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung tahun 2026". Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan dasar ilmiah bagi program promosi kesehatan reproduksi remaja di institusi pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain pre-eksperimental (One Group Pretest–Posttest Design)*. Populasi penelitian berjumlah 81 siswi kelas VIII, dengan sampel sebanyak 45 responden yang ditentukan menggunakan rumus *slovin* dan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1

Rata-Rata Kecemasan Sebelum Edukasi Menstruasi

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	SE	CI-95%
Pretest	45	2,62	1,336	1	5	1,99	2,22 – 3,02

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan edukasi

menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung tahun 2026 adalah sebesar 2,62 dengan standar deviasi 1,336 dan standar eror 1,99. Hasil analisis menunjukkan tingkat

kepercayaan 95% (95% Confidence Interval) rata-rata kecemasan berada pada rentang 2,22 sampai 3,02.

Tabel 2
Rerata Kecemasan Setelah Edukasi Menstruasi

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	SE	CI-95%
Posttest	45	2,20	1,014	1	4	1,99	1,90 – 2,50

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata kecemasan setelah diberikan edukasi menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung adalah sebesar 2,20 dengan standar deviasi 1,014 dan standar eror 1,99. Hasil analisis menunjukkan tingkat

kepercayaan 95% (95% Confidence Interval) rata-rata kecemasan berada pada rentang 1,90 sampai 2,50.

Analisa Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Edukasi Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Siswi

Variabel	N	Mean	SD	Z	p-Value
Prettest	45	2,62	1,336		
Posttest	45	2,20	1,014	-3,065 ^a	0,002

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -3,065 dengan p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang menstruasi pada siswi di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung, di mana rerata kecemasan setelah intervensi (posttest) sebesar 2,20 dengan standar deviasi 1,014, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi.

masih terdapat respon kecemasan pada aspek emosional dan fisik pada sebagian responden.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Nguyen et al. (2025) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan ketidaknyamanan pada remaja, karena individu belum memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga menimbulkan rasa takut dan ketidakpastian dalam menghadapi menarche.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wasis Pujiati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebesar 53,3% dalam menghadapi menstruasi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan informasi yang dimiliki remaja mengenai proses menstruasi sehingga menimbulkan persepsi negatif dan rasa ketidakpastian.

Menurut pendapat peneliti, masih adanya kecemasan pada responden sebelum edukasi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai menstruasi. Responden yang belum mendapatkan informasi yang benar cenderung memiliki persepsi negatif, sehingga memunculkan rasa takut dan kekhawatiran. Selain itu, faktor lingkungan seperti kurangnya edukasi dari sekolah maupun keluarga juga dapat memperkuat kecemasan pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Rata-Rata Kecemasan Sebelum Edukasi Pada Siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa rata-rata kecemasan siswi sebelum diberikan edukasi menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung tahun 2026 adalah sebesar 2,62 dengan standar deviasi 1,336 dan standar error 0,199. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan 95% (95% Confidence Interval) rata-rata kecemasan berada pada rentang 2,22 sampai 3,02, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan edukasi berada pada kategori cenderung sedang.

Diikuti perasaan depresi, serta gejala kardiovaskular dan gastrointestinal, sedangkan skor terendah terdapat pada gejala otonom. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi,

Rata-Rata Kecemasan Sesudah Edukasi Pada Siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa rata-rata kecemasan siswi setelah diberikan edukasi menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung tahun 2026 adalah sebesar 2,20 dengan standar deviasi 1,014 dan standar error 0,151. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan 95% (*95% Confidence Interval*) rata-rata kecemasan berada pada rentang 1,90 sampai 2,50, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi setelah diberikan edukasi cenderung lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Meniscus (2025) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah mampu meningkatkan pemahaman remaja serta menurunkan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan menstruasi. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat membantu remaja memahami perubahan yang terjadi sehingga mampu mengurangi respon emosional negatif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frischa Ellyanti Djenaan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebesar 53,3%, kecemasan sedang sebesar 26,7%, dan kecemasan berat sekali sebesar 20,0%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi penurunan kecemasan dimana sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebesar 46,7%, kecemasan sedang sebesar 46,7%, dan kecemasan berat menurun menjadi 6,7%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri.

Menurut pendapat peneliti, penurunan kecemasan setelah edukasi terjadi karena responden telah memperoleh informasi yang jelas dan terstruktur mengenai menstruasi. Edukasi yang diberikan mampu mengurangi ketidakpastian serta memperbaiki persepsi negatif menjadi lebih positif. Selain itu, metode penyampaian yang komunikatif dan interaktif juga membantu responden memahami materi dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kesiapan psikologis dan menurunkan kecemasan dalam menghadapi menstruasi.

Analisa Bivariat

Pengaruh Edukasi Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Siswi Di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.4 diperoleh nilai Z sebesar -3,065 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang menstruasi. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden mengalami penurunan kecemasan, 3 responden mengalami peningkatan kecemasan, dan 26 responden tidak mengalami perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu memberikan pengaruh terhadap perubahan kecemasan pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Meniscus (2025) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah mampu meningkatkan pemahaman remaja serta menurunkan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat membantu remaja memahami perubahan fisiologis yang terjadi sehingga mengurangi ketidakpastian, ketakutan, dan persepsi negatif yang menjadi pemicu utama kecemasan. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, remaja mampu membentuk respon emosional yang lebih adaptif dalam menghadapi menstruasi. Selain itu, teori yang dikemukakan oleh Nguyen et al. (2025) menjelaskan bahwa edukasi menstruasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja serta menurunkan indikator kecemasan dan ketidaknyamanan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai menstruasi akan lebih siap secara psikologis, sehingga kecemasan yang dialami cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam menghadapi menarche, namun setelah diberikan intervensi edukasi terjadi penurunan distribusi kecemasan ke kategori yang lebih ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap kecemasan remaja putri.

Menurut analisa peneliti, penurunan kecemasan pada siswi setelah diberikan edukasi terjadi karena adanya peningkatan pengetahuan

yang diperoleh melalui proses edukasi. Informasi yang diberikan membantu responden memahami bahwa menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, sehingga mampu mengurangi persepsi negatif, ketakutan, serta ketidakpastian yang sebelumnya dirasakan. Selain itu, metode penyampaian edukasi yang komunikatif dan mudah dipahami juga berperan dalam meningkatkan pemahaman responden. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, respon emosional siswi menjadi lebih adaptif sehingga kecemasan yang dirasakan dapat menurun.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang menstruasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada siswi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya penurunan distribusi kecemasan dan nilai signifikansi statistik yang bermakna.

SIMPULAN

Rata-rata tingkat kecemasan 45 siswi sebelum diberikan edukasi tentang menstruasi adalah 2,62 (kecemasan sedang), lalu menurun menjadi 2,20 setelah intervensi. Pasca-edukasi, 16 siswi mengalami penurunan kecemasan, 3 meningkat, dan 26 konstan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan pengaruh signifikan edukasi terhadap penurunan kecemasan siswi ($p\text{-value} = 0,002$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi mengenai menstruasi secara nyata efektif mereduksi hambatan psikologis siswi dalam menghadapi menarke. Implikasinya, program edukasi reproduksi dan menstruasi perlu diintegrasikan secara berkala dalam kurikulum atau kegiatan UKS di sekolah menengah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas metode konseling sebaya (*peer counseling*) dalam menurunkan kecemasan remaja.

REFERENSI

Adiwinoto, R. P., Ulwani, Q. B., Wijayaningrum, L., Husodo, S. D., Gustam, T. Y. P., Prasetya, H., & Adnyana, I. M. D. M. (2025). Exploring the Threads of Youth: Stress, BMI, and Menstrual Health in Hang Tuah 2 Senior High School, Sidoarjo. *Journal of Current Health Sciences*, 5(1), 27–36. <https://doi.org/10.47679/jchs.202597>

Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular

Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>

Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.

<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>

Frischa Ellyanti Djenaan, Merry H. Rimpoporok, & Sri Wahyuni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 94–104.

<https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>

Liu, T., Qi, D., Zhang, L., Hou, J., Zhao, J., Zhou, Y., Sun, B., Wang, F., Tan, H., & Wang, R. (2025). Academic stress and irregular menstruation influence the dysmenorrhea, school absenteeism and healthcare seeking among adolescent girls in junior high school in Shanghai: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 7(July), 1–12.

<https://doi.org/10.3389/frph.2025.1574195>

Nguyen, A. N., Camozzi, M., & Sommer, M. (2025). Impacts of a puberty and period education intervention among 9- to 12-year-old girls in the New York metropolitan area: a randomized trial. *BMC public health*, 25(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21167-4>

Salianto, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2–5.

Sevy Astriyana, F. I. P. (2020). STRES, Aktifitas Fisik Dan Nyeri Haid Pada Remaja. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.

Szücs, A., van der Lubbe, S. C. C., Arias de la Torre, J., Valderas, J. M., Hay, S. I., Bisignano, C., Morgan, B. W., Acharya, S., Adnani, Q. E. S., Apostol, G. L. C., Aslam, M. S., Asri, Y., Aung, Z. Z., Aurizki, G. E., Baig, A. A., Bermudez, A. N. C., Cenderadewi, M., Danpanichkul, P., Efendi, F., ... Ng, M. (2025). The epidemiology and burden of ten mental disorders in countries of the Association of

Southeast Asian Nations (ASEAN), 1990–2021: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Public Health*, 10(6), e480–e491. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00098-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00098-2)

WHO. (2025). Mental health of adolescents. World Health Organization.