

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

**SKRIPSI, JULI 2026
ANNISA AFISTIA**

**EFEKTIFITAS EDUKASI BERBASIS BOOKLET TERHADAP
KECEMASAN REMAJA PUTRI USIA 10-12 TAHUN DALAM
MENGHADAPI MENARCHE**

xiv ± 69 Halaman + 2 Tabel + 16 Lampiran

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai masa pubertas pada remaja putri. keterbatasan pengetahuan mengenai *menarche* serta ketidaksiapan psikologis dalam menghadapinya dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, sehingga diperlukan edukasi kesehatan berbasis *booklet* sebagai salah satu upaya untuk membantu remaja putri menghadapi *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi berbasis *booklet* terhadap tingkat kecemasan remaja putri usia 10–12 tahun dalam menghadapi *menarche*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari–Juli 2026 di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Kampar. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang diperoleh menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* dengan derajat kepercayaan 95%. Rata-rata skor kecemasan sebelum pemberian edukasi berbasis *booklet* sebesar 28,68 (SD 5,145) dan setelah pemberian edukasi sebesar 22,14 (SD 3,725). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian edukasi berbasis *booklet* ($P=0,000$) edukasi berbasis *booklet* dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi *menarche* sehingga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Diharapkan *booklet* dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri, khususnya mengenai *menarche*.

Kata Kunci : **Efektivitas, *Booklet*, Kecemasan, *Menarche*.**
Referensi : 40 Referensi (2018-2026)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH RIAU
BACHELOR OF APPLIED MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

**THESIS, JULY 2026
ANNISA AFISTIA**

**THE EFFECTIVENESS OF BOOKLET-BASED EDUCATION ON
ANXIETY AMONG FEMALE ADOLESCENTS AGED 10–12 YEARS IN
PREPARATION FOR MENARCHE**

xiv ± 69 Pages + 2 Tables + 16 Lampirans

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that marks puberty in adolescent girls. Limited knowledge about menarche and psychological unpreparedness in facing it may contribute to the emergence of anxiety; therefore, health education using a booklet is needed as an effort to help adolescent girls prepare for menarche. This study aimed to determine the effectiveness of booklet-based education on the anxiety levels of adolescent girls aged 10–12 years in facing menarche. This study employed a quantitative approach with a Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design. The study was conducted from February to July 2026 at Ibnu Mas'ud Islamic Boarding School, Kampar. The sample consisted of 50 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using an anxiety level questionnaire. The data were analyzed using the Paired Sample t-test with a 95% confidence level. The mean anxiety score before receiving booklet-based education was 28.68 (SD 5.145), while after receiving the education, it decreased to 22.14 (SD 3.725). The statistical test results showed a significant difference in anxiety levels before and after the provision of booklet-based education ($P=0.000$). Booklet-based education can improve adolescent girls' understanding and preparedness in facing *menarche*, thereby contributing to a reduction in anxiety. It is expected that the booklet can be utilized as a health education medium for adolescent girls, particularly regarding *menarche*.

Keywords : *effectiveness, booklet, anxiety, menarche.*

References : *40 references (2018–2026)*