



Pengaruh Penyuluhan terhadap Perilaku Higiene Menstruasi pada Remaja Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Kabupaten Soppeng

Sri Rezkiani Kas¹, Idhar Darlis²

¹ Program Studi Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

² Program Studi Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: Month, Date, Year

DOI:

<https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13212>

KATA KUNCI

Penyuluhan, Perilaku, Higiene Menstruasi, Remaja

EMAIL KORESPONDENSI

sri.reskiani@fkmupri.ac.id

ABSTRACT

Personal hygiene of the genital organs is an important part of preventing the occurrence of Reproductive Tract Infections (ISR). ISR occurs due to poor hygiene behavior and to prevent it by maintaining the cleanliness of the reproductive organs. Hygiene during menstruation is very necessary to avoid infectious diseases which can later be very detrimental there is an infection of the reproductive organs caused by bacteria, general symptoms of bacterial infection that are often encountered during menstruation such as fever, inflammation of the vaginal surface, itching in the vagina. skin. This study aims to analyze the effect of counseling using audiovisual media on improving behavior (attitudes) about menstrual hygiene in adolescent girls at Yasrib Islamic Boarding School and State High School 1 Soppeng District. The type of research used is a quasi-experimental with a Nonrandomized Pre-test Post-test Control Group Design. Based on the results of the analysis showed that there was a significant difference in attitudes (0.000) before and after being given counseling in the intervention group. It is suggested that awareness needs to be increased to maintain personal hygiene and apply it as a preventive measure so as not to contract the disease.

ABSTRAK

Kebersihan diri organ genitalia merupakan bagian penting untuk mencegah terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). ISR terjadi karena perilaku hygiene yang buruk dan untuk mencegahnya dengan cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Hygiene pada saat menstruasi sangat perlu untuk menghindari penyakit infeksi yang nantinya dapat sangat merugikan dan terjadi infeksi alat reproduksi yang disebabkan oleh bakteri, gejala-gejala umum infeksi bakteri yang sering di jumpai selama menstruasi seperti : demam, radang pada permukaan vagina, gatal-gatal pada kulit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan perilaku (sikap) tentang higiene menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Kabupaten Soppeng. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan The Nonrandomized Pre-test Post-test Control Group Design. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan signifikan terhadap sikap (0,000) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Disarankan perlu ditingkatkan kesadaran untuk menjaga *personal hygiene* serta mengaplikasikannya sebagai tindakan preventif agar tidak terjangkit penyakit.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi kerap kali dianggap tabu untuk diberikan pada remaja, sedangkan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berlangsung dalam waktu relatif cepat baik secara fisik maupun mental sehingga mampu menjalankan fungsi proses reproduksinya (Priyatni & Rahayu, 2016; Riyadi, 2016). Menurut WHO dan Menteri Kesehatan RI, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun serta BKKBN menyatakan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Sekitar 18% atau 1,2 miliar penduduk dari total populasi dunia dikuasai oleh kelompok remaja berusia 10-19 tahun dan di Indonesia remaja merupakan kelompok paling besar yaitu sekitar 45,3 juta atau 17% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2015). Tercatat jumlah remaja di Jawa Timur mencapai 6,1 juta jiwa atau sekitar 15,65% dari jumlah penduduk Jawa Timur. Menurut kelompok umur, jumlah terbesar berada pada remaja awal (11-15 tahun) yaitu sebanyak 49,77%, remaja menengah (16-18 tahun) sebanyak 30,36% dan kelompok umur remaja akhir (18-19 tahun) yaitu 19,87% (Badan Pusat Statistika) Provinsi Jawa Timur, 2016). Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Jombang (2019: 64), remaja berusia 10-14 tahun berjumlah 108.909 jiwa, sedangkan remaja kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 109.206 jiwa (Badan Pusat Statistika (BPS) Kabupaten Jombang, 2019). Salah satu tanda pubertas yang menandai masa peralihan seorang perempuan dari anak-anak ke dewasa yaitu datangnya menstruasi akibat luruhnya dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal setelah 14 hari dari masa ovulasi karena tidak adanya pembuahan pada sel telur oleh sperma (Pudiastuti, 2012; Sinaga dkk., 2017).

Pada tahun 2016, WHO menyatakan jumlah kasus baru pada Infeksi Saluran reproduksi (ISR) mencapai lebih dari 1 juta kasus setiap harinya, sehingga terhitung lebih dari 376 juta kasus baru setiap tahunnya. Kelompok usia remaja termasuk penyumbang kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) tertinggi di dunia yaitu sebesar 35-42% dan 27-33% pada dewasa awal (WHO, 2018). Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) diakibatkan oleh organisme yang biasa hidup atau masuk dalam saluran reproduksi atau akibat prosedur medis dan personal hygiene yang buruk seperti penggunaan pembalut menstruasi yang tidak bersih, kebersihan seksual serta cara membersihkan vagina yang buruk (Sharma & Sheoran, 2015).

Indonesia sebagai salah satu Negara daerah tropis di Asia Tenggara, membuat tubuh jadi lebih rentan untuk berkeringat dan membuat daerah tubuh yang tertutup serta berlipat termasuk organ reproduksi menjadi lebih lembab, sehingga dapat memicu timbulnya ISR. Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas pada tahun 2010 menunjukkan bahwa mayoritas remaja Indonesia yang mencapai 63 juta jiwa rentan terhadap perilaku tidak sehat terhadap kondisi kebersihan organ reproduksi saat menstruasi (Irianto, 2014; Pawesti, 2015). Menurut data BKKBN tahun 2015 bahwa remaja sangat beresiko tinggi terhadap gangguan kesehatan reproduksi karena pengetahuan mengenai fungsi dan cara merawat organ reproduksi masih sangat rendah yaitu hanya 19,5% (Ernawati, Asrina, & Suharni, 2019).

Kuman berupa jamur, bakteri, parasit maupun virus dapat menimbulkan vagina rentan pada infeksi akibat batas antara uretra dan anus sangat sempit sehingga mudah untuk masuk ke dalam liang vagina (Ernawati dkk., 2019). Salah satu upaya mencegah penyakit atau gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan untuk berperilaku higienis atau upaya penyehatan guna memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang saat menstruasi (Hastuti, Dewi, & Pramana, 2019). Perilaku perawatan hygiene menstruasi yang kurang salah satunya adalah tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut serta frekuensi penggantian pembalut (Lestariningsih, 2015). Perawatan diri saat menstruasi dapat

dipengaruhi berbagai faktor antara lain yaitu biologis, kebudayaan, lingkungan, nilai-nilai sosial, pengetahuan dan persepsi terhadap perawatan diri (Hastuti dkk., 2019; Kristanti & Sebtalesty, 2019).

Faktor yang mempengaruhi perilaku diantaranya faktor predisposisi seperti pengetahuan, usia, pendidikan, sikap, dan budaya. Faktor pemungkin seperti sarana prasarana dan sumber informasi, serta faktor penguat seperti orang tua, guru, teman sebaya dan petugas Kesehatan (Green LW, & Kreuter., 1991). Penelitian yang dilakukan oleh Shanbag et al., di Bangalore India, ada pengaruh pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Faktor lain yang mempengaruhi remaja putri berperilaku personal hygiene saat menstruasi yaitu dukungan keluarga (Shanbag et al., 2012). Beberapa hasil penelitian, Penelitian di Pekanbaru, ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan budaya yang mempercayai bahwa saat menstruasi dilarang keramas (Dahlia., 2014). Penelitian di Bogor, ada perbedaan yang signifikan antara peran orang tua dan perilaku personal hygiene saat menstruasi (Najiyah., 2017).

Berdasarkan observasi awal, peneliti melakukan wawancara singkat terhadap beberapa remaja putri di Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Watansoppeng didapatkan pernyataan responden yang mengatakan belum mengetahui tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi, dan juga belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi baik di sekolah maupun dilingkungan tempat mereka tinggal dikarenakan jarang dilakukan penyuluhan kesehatan terkait *Personal Hygiene* saat menstruasi sehingga untuk kedepannya sangat beresiko terkena berbagai macam penyakit pada organ reproduksi dan kurangnya informasi yang mereka dapatkan baik dari orang tua maupun dari pihak sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Soppeng Di Kabupaten Soppeng”. Untuk mengetahui peningkatan sikap pada remaja putri tentang Higiene Menstruasi sebelum diberi audiovisual dan slide power point serta setelah diberi media audiovisual dan slide power point.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*), dengan rancangan *the nonrandomized pre-test post-test control group design*. Tujuan penelitian ini melihat pengaruh penyuluh kesehatan terhadap perilaku higiene menstruasi pada remaja putri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Intervensi pemberian penyuluhan dilakukan hanya 1 kali dalam sebulan kemudian diberikan *post test* setelah penyuluhan. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jenis statistik yang digunakan adalah uji beda dua mean independent.

3. HASIL

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol saat pre test di Kabupaten Soppeng Tahun 2024

Karakteristik	Intervensi		Kontrol		Total	
	N	%	n	%	N	%
Umur						
12-16 Tahun	30	100,0	30	100,0	60	100,0
Total	30	100,0	30	100,0	60	100,0
Pendidikan Orang Tua						
SD	4	13,3	2	6,7	6	10,0
SMP	12	40,0	12	40,0	24	40,0
SMA	8	26,7	10	33,3	18	30,0
D3	0	0,0	1	3,3	1	1,7
Sarjana	6	20,0	5	16,7	11	18,3
Total	30	100,0	30	100,0	60	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1. kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 30 (100%). Berdasarkan persentase dari pendidikan orang tua, pada kelompok intervensi dan kontrol sebanyak 14 orang (40,0%) ibu yang memiliki pendidikan pada tingkat SMP.

Tabel 2. Distribusi Perbedaan Rata-Rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (Pre Test dan Post Test) pada media audiovisual dan slide power point di Kabupaten Soppeng Tahun 2024

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean	SD	N	p-value
Media Audiovisual	Intervensi	Pre Test	5,83	1,341	30	0,000
		Post Test	8,67	2,057	30	
Slide PPT	Kontrol	Pre Test	6,50	1,306	30	0,000
		Post Test	9,67	1,988	30	

Sumber : Data Primer 2024

Rata-rata sikap pada kelompok intervensi sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media audiovisual adalah 5,83 (SD = 1,341) dan setelah diberikan penyuluhan menjadi 8,67 (SD = 2,057). Sedangkan rata-rata sikap pada kelompok kontrol sebelum diberikan penyuluhan menggunakan Slide Power Point adalah 6,50 (SD = 1,306) dan setelah penyuluhan menjadi 9,67 (SD = 1,988). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata sikap sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penyuluhan media audiovisual dan slide power point secara signifikan dapat meningkatkan sikap remaja putri mengenai hygiene menstruasi.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum penyuluhan personal hygiene terhadap sikap remaja putri pada saat menstruasi di Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Soppeng Tahun 2024 dengan hasil analisis bivariat sikap pre test dan post test pada Pesantren dan SMA di dapat nilai *p-value* yang sama yaitu 0,000, maka ada perbedaan yang signifikan tentang

penyuluhan personal hygiene terhadap sikap remaja putri pada saat menstruasi di Pondok Pesantren Yasrib dan SMA Negeri 1 Soppeng Tahun 2024.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesedian untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2014). Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat/pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner (Dewi, 2017).

Sikap didefinisikan sebagai reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap dalam kehidupan sehari-hari adalah reaksi yang bersifat emosional terhadap adanya stimulus sosial. Sikap bukan atau belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas tapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap merupakan suatu produk dari proses sosialisasi dimana seseorang bereaksi sesuai dengan rangsangan yang diterimanya dan sikapnya belum tentu merupakan tindakan yang aktif, tetapi merupakan tindakan predisposisi dari tingkah laku.

Penelitian ini sejalan dengan Novianti Yasnani tahun (2016) dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal Hygiene pada Remaja Putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton tahun 2016". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan (Value=0,030), sikap (Value=0,009), dan tindakan (Value=0,003) siswi dengan personal Hygiene menstruasi. Artinya pengetahuan dan sikap sangat mempengaruhi tindakan seseorang (Novianti, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan (Novianti and Putu, 2016) dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal Hygiene pada Remaja Putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton tahun 2016". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan (Value=0,030), sikap (Value=0,009), dan tindakan (Value=0,003) siswi dengan personal Hygiene menstruasi. Artinya pengetahuan dan sikap sangat mempengaruhi tindakan seseorang.

Sikap merupakan respon atau tanggapan terhadap stimulus atau objek yang sifatnya masih tertutup dari yang dipelajarinya dan bisa menentukan tanggapannya terhadap situasi tertentu (Yakina, Adi, & Ariwinanti, 2020). Seseorang yang memiliki sikap baik dibentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan dan pengetahuan pada dirinya. Sikap merupakan kemauan atau kesiapan (predisposisi) untuk melakukan tindakan, bukan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2012). Seiringan dengan mudahnya remaja memperoleh banyak informasi dari berbagai media atau kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan intuisi dan ilmu pada dirinya, hal tersebut bisa menjadi alasan untuk terbentuknya sikap seseorang. Setelah itu, remaja yang telah menyerap ilmu dengan baik, kemudian ia akan berusaha menerapkan dan membiasakan sikap tersebut pada dirinya (Pythagoras, 2017).

Hal ini sesuai dengan pendapat (Azwar, 2013) bahwa pembentukan sikap terutama terjadi karena pengetahuan, pendidikan/pelatihan disamping adanya pengalaman pribadi, pengaruh, kebudayaan, media massa, dan emosional seseorang. Faktor yang memegang peranan penting dalam perubahan sikap responden pada penelitian ini kemungkinan adalah reaksi/respon terhadap pengetahuan dan informasi yang diterima remaja.

Budaya atau mitos seperti pembalut sekali pakai sebaiknya dicuci dahulu sebelum dibuang telah melekat pada banyak individu, mereka mempercayai bahwa bila tidak mencucinya dahulu akan “diikuti” oleh setan, sedangkan hal tersebut belum terbukti kebenarannya. Namun, apabila seseorang menolak pada kepercayaan, budaya atau mitos yang tidak disertai tanpa adanya kebenaran secara ilmiah memberikan makna bahwa pengetahuan yang dimiliki semakin baik, sehingga secara tak langsung bisa mempengaruhi personal hygieneyang dimiliki (Wahyudi, Asmoro, & Suarilah, 2018). Suka atau tidaknya seseorang berdasarkan pengalaman sendiri atau orang lain terhadap suatu objek atau peristiwa bisa menggambarkan sikap seseorang. Selain itu, sikap juga dibentuk oleh komponen penting seperti pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi (Notoatmodjo, 2012)]. Sehingga sikap positif maupun negatif juga bergantung dari pemahaman individu yang akan mendorong individu untuk membentuk perilaku tertentu pada saat dibutuhkan, akan tetapi apabila sikapnya negatif, justru akan mendorong individu menghindari perilaku tersebut (Maulina, 2017)

5. KESIMPULAN

- Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada kedua kelompok (*pre test* dan *post test*) *p value* 0,000.
- Diharapkan bagi responden bisa aktif mencari informasi terkait *personal hygiene* dengan bijak dan tidak menerima informasi lainnya yang tidak bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya.
- Diharapkan pihak sekolah untuk meningkatkan wawasan melalui kegiatan KIE terkait upaya penyehatan perilaku *personal hygiene* menstruasi.
- Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dapat mengembangkan penelitian menggunakan variabel serupa atau lainnya untuk mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi *personal hygiene* menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar (2013) *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistika (BPS) Kabupaten Jombang. (2019). Kabupaten Jombang Dalam Angka 2019. Jombang: Badan Pusat Statistika (BPS) Kabupaten Jombang. Diambil dari <https://jombangkab.bps.go.id/publication/2019/08/16/13ed62a0f2f7470798e508f1/kabupaten-jombang-dalam-angka-2019.html>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Statistik Indonesia 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diambil dari <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Dahlia Y. Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 20 Pekanbaru. STIKes Hang Tuah Pekanbaru; 2014.
- Dewi, M. (2017) *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ernawati, E. Asrina, A. & Suharni, S. (2019). Pengaruh Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kebersihan Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Abrar). Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (SMIPT), 2, 48–53.

- Green LW, & Kreuter MW. Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach. London: Toronto-Mayfield Publishing Company; 1991.
- Hastuti, D, R. K.& Pramana, R.P. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. Jakarta: The SMERU Research Institute. Diambil dari http://www.smeru.or.id/-sites/default/files/publication/mkm_id_0.pdf
- Irianto, K. (2014). Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia (Human Reproductive Biology) Untuk Paramedis dan Nonmedis. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Infodatin Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Kristanti, L. A. & Sebtalezy, C. Y. (2019). Kapasitas Orang Tua Terhadap Personal Hygiene Anak Autis. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Lestariningsih, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Higiene Menstruasi. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 8(2), 14–22. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v8i2.174>
- Maulina, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Personal hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas IX DI SMP Negeri 1 Lhokseumawe Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya, 1(1), 74–79.
- Najiyyah N. Perbedaan Pengetahuan, Sikap Dan Faktor Lainnya Pada Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di Kelas X SMK Motivasi Insani Kabupaten Bogor Tahun 2017. STIKes Mitra RIA Husada; 2017.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, Y. and Putu, E. M. E. (2016) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Rmaja Putri Di Smp Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016', *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*, pp. 1–10. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/184665-ID-hubungan-pengetahuan-sikap-dan-tindakan.pdf>.
- Pawesti, G. C. T. (2015). Pengaruh Metode Multimedia Learning Tentang Perineal Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Yang Mengalami Menstruasi di SMP PGRI 1 Pakisaji Kabupaten Malang (University Muhammadiyah Malang). University Muhammadiyah Malang. Diambil dari <http://eprints.umm.ac.id/23543/1/jiptummpp-gdl-gitacitrat-40027-2-bab1.pdf>
- Prijatni, I. & Rahayu, S. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan: Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Pudiastuti, R. D. (2012). Tiga Fase Penting Pada Wanita. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. Jurnal Promkes, 5(1), 13–26. <http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>
- Sinaga, E. Saribanon, N. Sa'adah, S. N. Salamah, U. Murti, Y. A. Trisnamiati, A. & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. Diambil dari <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke.pdf>
- Sharma, P. & Sheoran, P. (2015). Screening and Assessment of Knowledge and Expressed Practices Regarding Reproductive Tract Infection among Married and Unmarried Women in Rural Area of Mullana, Ambala, Haryana. International Journal of Science and Research (IJSR), 4(2), 465–470.

- Shanbhag D, Shilpa R, D'Souza N, Josephine P, Singh J, Goud BR. Perceptions Regarding Menstruation and Practices During Menstrual Cycles Among High School Going Adolescent Girls in Resource Limited Settings Around Bangalore City, Karnataka, India. *Int J Collab Res Intern Med Public Heal*. 2012;4(7):1353–62.
- Wahyudi, A. S. Asmoro, C. P. & Suarilah, I. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113.
<https://doi.org/10.33490/jkm.v4i2.96>
- WHO. (2018). Report On Global Sexually Transmitted Infections Surveillance 2018. Geneva: WHO. Diambil dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/277258/9789241565691-eng.pdf?ua=1>
- Yakina, A. N., Adi, S. & Ariwinanti, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Team Games Tournament (TGT) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Pencegahan Penyakit Diare di Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 2(2), 145–151.