

PENGETAHUAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI BERDASARKAN PEMBERIAN INFORMASI PADA REMAJA DI SMP N 1 GAMPING

Knowledge of Personal Hygiene Behavior During Menstruation Based on The Sources of Information to Adolescents in SMP N 1 Gamping

Dwi Susanti^{1*}

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl. Brawijaya Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta, 55293, Indonesia

Email: soesanti_2@yahoo.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 30 Mei 2020, Tanggal diterima: 29 Juni 2020 (10 pt)

Abstrak

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang baik sangat dibutuhkan oleh remaja. Perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dapat mengakibatkan infeksi pada organ reproduksi. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi yang tepat. Sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat remaja dapatkan dari orangtua, petugas Kesehatan, teman, saudara perempuan, media masa, guru, majalah dan juga televisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan pemberian informasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan melibatkan 62 siswi kelas VII dan VIII SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta yang sudah mengalami menstruasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sumber informasi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 87% remaja memiliki pengetahuan yang positif terbanyak pada item pertanyaan penggunaan pakain dalam dan pengetahuan negative terbanyak pada item pertanyaan kebersihan kulit wajah dan rambut yaitu 38,7%. Sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi diperoleh dari orangtua (79%), petugas kesehatan (69%), guru (47%), media massa (44%), saudara perempuan (27%) dan teman sebaya (23%). Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah remaja memiliki pengetahuan yang positif sebanyak 74,1% dan pengetahuan negatif tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebanyak 25,8%, Sumber informasi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang paling banyak didapatkan oleh remaja di SMP N 1 Gamping adalah dari orangtua (79%) dan paling sedikit dari teman sebaya (23%).

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, *Personal hygiene*, Menstruasi, Sumber informasi

Abstract

Good personal hygiene behavior during menstruation is needed by teenagers. Poor personal hygiene behavior during menstruation can lead to infection of the reproductive organs. Prevention efforts can be done by providing the right information. Sources of information about personal hygiene during menstruation can be obtained by teenagers from parents, health workers, friends, sisters, mass media, teachers, magazine dan television. This study aims to determine how knowledge about personal hygiene behavior during menstruation is based on providing information at SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. This research is a descriptive study involving 62 students of class VII and VIII of SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta who are already menstruating. The instrument used in this study was a questionnaire on sources of information and personal hygiene behavior during menstruation. The analysis in this study used univariate analysis. The results in this study showed that as many as 87% of adolescents had the most positive knowledge on the question of the use underwear and the most negative knowledge on the question about skin facial and hair hygiene during, namely 38,7%. Sources information about personal hygiene during menstruation were obtained from parents (79%), health workers (69%), teachers (47%), mass media (44%), sisters (27%) and peers (23%). The conclusions that can be drawn from the results of this study are that adolescents have positive knowledge as much as 74,1% and negative knowledge about personal hygiene behavior during menstruation as much as 25,8%, sources of information about personal hygiene behavior during menstruation are mostly obtained by adolescents in

SMP N 1 Gamping Sleman is from parents (79%) and at least from peers (23%).

Keywords: Knowledge, Behavior, Personal hygiene, Menstruation, Sources of Information

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu proses yang alamiah dan fisiologis yang terjadi pada setiap wanita yang memasuki masa pubertas. Pada saat menstruasi dinding rahim (endometrium) akan mengalami peluruhan dan terjadilah perdarahan menstruasi yang keluar melalui vagina. Wanita yang sedang menstruasi harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan baik. Ketika menstruasi, pembuluh darah dalam uterus akan mudah mengalami infeksi dan kuman pathogen akan mudah masuk (Lestari, 2018). Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah (53%) siswi yang memiliki *personal hygiene* yang jelek saat menstruasi dan 55% tidak membersihkan tempat tidur selama menstruasi (Auemaneekul, Bhandari and Kerdmongkol, 2013). Siswi yang melakukan kebersihan diri saat menstruasi hanya 29,8% (Abay, 2017). Kebutuhan akan kebersihan diri adalah hal yang penting dan perlu diperhatikan. Kebersihan diri dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang terutama pada saat menstruasi. Nilai individu dan kebiasaan juga akan memengaruhi individu dalam menjaga kebersihan. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga *hygiene* kewanitaan saat menstruasi (Kusmiran, 2011).

Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi pada organ-organ reproduksi. Keluarnya darah menstruasi, darah dan keringat yang menempel pada vulva dapat mengakibatkan daerah genetalia menjadi lembab. Daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina (Andira, 2012). Dampak lain yang dapat terjadi akibat perilaku *personal hygiene* yang jelek adalah infeksi pada saluran kemih, kanker leher rahim, dan juga masalah pada kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013) (Fatmawati, 2020). Masalah Kesehatan reproduksi tersebut seperti keputihan. Keputihan dapat mengakibatkan masalah yang fatal, kemandulan, dan kehamilan diluar kandungan karena terjadinya sumbatan pada saluran tuba. Selain itu, keputihan bisa menjadi salah satu gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan penyebab kematian nomor satu pada wanita. Insidensi kanker leher rahim mencapai 100/100.000 penduduk dalam setiap tahun (Andira, 2012). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* Menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%) (Gustina Erni, 2015).

Pencegahan perilaku yang salah terutama tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri (Gustina Erni, 2015). Sumber informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dapat remaja dapatkan dari orangtua, teman, saudara perempuan, media masa, guru, majalah dan juga televisi. Dari beberapa sumber informasi yang dapat diakses oleh remaja, peran orangtua sangat mempengaruhi perilaku remaja dalam melaksanakan perawatan diri. Peran orangtua, saudara dan teman perempuan yang sudah mengalami menstruasi sangat dibutuhkan untuk memberikan informasi terkait perilaku kebersihan diri saat menstruasi (Haryono, 2016).

Para remaja memerlukan informasi dan pengetahuan yang tepat dari sumber yang tepat seperti orangtua atau guru, serta petugas kesehatan. Namun kondisi masyarakat yang menganggap tabu saat membicarakan masalah Kesehatan reproduksi menjadi hambatan berkomunikasi antara orangtua dengan remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan remaja putri kurang memahami dan mengerti sehingga remaja tersebut mengambil keputusan yang salah mengenai reproduksi (Gustina Erni, 2015). Sumber informasi yang benar dapat meningkatkan sikap dan perilaku pada remaja putri yang benar terhadap kesehatan reproduksi (Nugroho, 2013). Hal tersebut sesuai dengan penelitian pada remaja putri tentang menstruasi yang menunjukkan sikap personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik (26%) dan perilaku *personal hygiene* yang baik (47%) (Pythagoras, 2017).

SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di bagian barat Kabupaten Sleman. Letak geografis daerah Gamping yang tidak jauh dari pusat kota memungkinkan para siswi di SMP N 1 Gamping dengan mudah mendapatkan berbagai sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Sumber informasi yang tidak jelas dan informasi yang tidak tepat dapat mengakibatkan para siswi memiliki perilaku *personal hygiene* yang tidak sesuai. Oleh karena hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai sumber informasi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan siswi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan sumber informasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMP N 1 Gamping. Teknik sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 62 siswi. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sumber informasi dan kuesioner perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (Anggita, 2017). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, usia *menarche*, memiliki kakak perempuan, penggunaan *gadget*. Distribusi frekuensi untuk karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=62)

Karakteristik Responden	Frekuensi	(%)
Usia		
10-13 tahun	27	43,5
14-16 tahun	35	56,5
Usia <i>menarche</i>		
10-13 tahun	61	98,4
14-15 tahun	1	1,6
Memiliki kakak perempuan		
Iya	25	40,3
Tidak	37	59,7

Menggunakan <i>gadget</i>		
Iya	60	96,8
Tidak	2	3,2
Total	62	100

Pada Tabel 1. menunjukkan usia responden paling banyak 14-16 tahun (56,5%), hampir semua responden mengalami *menarche* pada usia 10-13 tahun (98,4%). Sebagian besar responden memiliki saudara perempuan yaitu sebanyak 37 (59,7%) dan hampir semua responden memiliki *gadget* yaitu sebanyak 60 (96,8%).

Distribusi frekuensi pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa SMP N 1 Gamping dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Item Pertanyaan	Jawaban Positif		Jawaban Negatif	
	F	%	F	%
Penggunaan pakai dalam	54	87	8	13
Kebersihan tubuh dan alat kelamin luar	40	64,5	22	35,5
Penggunaan pembalut	52	83,8	10	16,2
Kebersihan kulit wajah dan rambut	38	61,2	24	38,7
Rata-rata		74,1		25,9

Tabel 2 menunjukkan distribusi jawaban responden untuk setiap item pertanyaan tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Pada item penggunaan pakain dalam jawaban responden dalam kategori positif paling banyak dibandingkan dengan indikator pertanyaan yang lainnya yaitu 54 responden (87%). Sedangkan jawaban responden dalam kategori negatif paling banyak adalah pada item kebersihan kulit wajah dan rambut yaitu sebanyak 24 responden (38,7%) kemudian diikuti dengan item kebersihan tubuh dan alat kelamin yaitu 22 responden (35,5%).

Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan rentang usia responden paling banyak adalah usia 14-16 tahun. Hal tersebut menunjukkan rentang jarak usia saat ini dengan usia *menarche* yaitu mengalami *menarche* pada usia 10-13 tahun. Hasil tersebut menunjukkan semakin awal remaja mengalami *menarche*, maka peristiwa atau pengalaman yang didapatkan remaja tentang menstruasi akan semakin banyak. Dengan adanya pengalaman dan penerimaan informasi yang baik dapat menambah pengetahuan remaja, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang positif tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Pengalaman merupakan suatu kegiatan yang dapat digunakan untuk membentuk pengetahuan seseorang dan dilaksanakan secara berulang dan akan memunculkan sebuah perilaku yang positif pada individu tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Perilaku *personal hygiene* dipengaruhi beberapa faktor yaitu *body image*, praktik sosial, status sosial ekonomi, pengetahuan, budaya, kebiasaan seseorang dan kondisi fisik (Notoatmodjo, 2010). Seseorang yang tidak bisa menjaga *personal hygiene* dengan baik dapat mengakibatkan dampak psikologis, yaitu adanya masalah sosial seperti gangguan rasa nyaman, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri dan gangguan interaksi sosial. Perilaku *personal hygiene* siswi pada penelitian ini berbeda dengan perilaku *personal hygiene*

saat menstruasi pada remaja putri di Suku Nualuhu Kabupaten Maluku Tengah. Perilaku *personal hygiene* remaja tersebut termasuk dalam kategori rendah. Pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi masih terbatas berdasarkan informasi dari keluarga dan juga dipengaruhi oleh adat budaya Suku Nuaulu, dimana masih mempercayai bahwa darah menstruasi tidak suci dan dianggap kotor, mengandung kekuatan gaib atau gangguan oleh roh jahat (Ety, Suriah and Fairus, 2019).

Data mengenai sumber informasi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Sumber Informasi tentang Perilaku *Personal Hygiene*

Sumber Informasi	Frekuensi	%
Orangtua	49	79
Petugas Kesehatan	43	69
Guru	29	47
Media Massa	27	44
Saudara Perempuan	17	27
Teman Sebaya	14	23

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 49 responden mendapatkan informasi dari Orangtua (79%), sumber informasi dari petugas kesehatan 43 responden (69%), sumber informasi dari guru 29 responden (47%), sumber informasi dari media massa 27 responden (44%), sumber informasi dari saudara perempuan 17 responden (27%) dan teman sebaya sebanyak 14 responden (23%).

Pada usia remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk segala hal. Remaja putri cenderung menerima informasi dari berbagai macam sumber termasuk orangtua, petugas kesehatan, media masa, keluarga atau teman. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa siswi mendapatkan pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dari berbagai macam sumber dan informasi dari orangtua adalah sumber informasi terbanyak. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dimana orangtua terutama ibu menjadi sumber informasi paling banyak yaitu 84% (Solehati, Trisyani and Hermayanti, 2016). Kondisi tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang perawatan diri saat menstruasi sebagian besar mendapatkan informasi dari ibu (Gustina Erni, 2015). Hasil penelitian di Mesir juga menunjukkan bahwa sumber informasi yang paling banyak didapatkan dari orangtua terutama ibu (Eswi Abeer, Helal, 2012).

Secara umum orangtua terutama ibu memiliki peran yang besar terhadap pendidikan anak mengenai menstruasi. Hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan perbedaan yang bermakna pada orangtua dalam perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (Kusuma and Nurulicha, 2019). Komunikasi antara orangtua dan anak merupakan faktor penting yang dapat menentukan seberapa besar kemungkinan remaja memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Kesehatan reproduksi pada remaja banyak dipengaruhi oleh peran penting orantuanya. Bimbingan dan arahan dari orangtua tentang kesehatan reproduksi dapat membentuk sikap yang disiplin dan tanggungjawab pada remaja.

Selain itu tugas orangtua adalah mengarahkan, memberikan informasi dan membantu anak dari kemungkinan terburuk salah dalam mengambil keputusan (Wiwit, Noor, 2014). Perilaku *personal hygiene* remaja saat menstruasi dipengaruhi oleh dukungan sosial, termasuk keluarga (Hanissa, Nasution and Arsyati, 2017). Keluarga memiliki peran terhadap kesehatan anggota keluarga yaitu dapat mengenali masalah kesehatan, dapat melakukan perawatan dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Keluarga mempunyai beberapa fungsi dukungan, salah satunya adalah dukungan informasional yang berfungsi sebagai sebuah kolektor dan diseminator (penyebarkan) informasi tentang dunia, yang menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah (Notoatmodjo, 2012). Dalam kesehatan reproduksi remaja, dukungan informasi dari orangtua sangat diperlukan. Informasi tersebut terkait dengan menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi. Remaja yang memiliki informasi yang cukup dan benar dapat melewati masa menstruasi dan terjaga kesehatan reproduksinya (Kusmiran, 2011).

Sumber informasi tentang perilaku *personal hygiene* dari petugas kesehatan juga berperan dalam pengetahuan siswi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan ditunjukkan 69% responden. Guru penanggungjawab UKS (Unit Usaha Sekolah) di tempat penelitian menyebutkan bahwa sekolah memiliki kerjasama dengan beberapa institusi kesehatan dimana salah satu kegiatannya adalah penyuluhan tentang kesehatan reproduksi seperti menstruasi. Sumber informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan, mengelola faktor resiko penyakit, perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan, dan mencegah timbulnya penyakit (Friskarini, 2016). Sumber informasi dari tenaga Kesehatan terkait pengetahuan dan perilaku kebersihan saat menstruasi sangat penting agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja (Andira, 2012)(Notoatmodjo, 2012).

Selain orangtua dan petugas kesehatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa guru juga merupakan sumber informasi terbanyak ketiga. Guru merupakan oranglain yang ikut berperan dalam perubahan perilaku remaja. Guru mempunyai peran sebagai pengganti orangtua ketika anak sedang berada disekolah. Guru memiliki peranan yang sama seperti orangtua dalam memberikan informasi dan meningkatkan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Remaja harus mendapatkan informasi yang benar serta bimbingan agar memiliki pengetahuan dan perilaku yang benar tentang kebersihan saat menstruasi (Kusmiran, 2011)(Kusuma and Nurulicha, 2019).

Sumber informasi lain yang didapatkan oleh responden adalah media masa, saudara perempuan dan teman sebaya. Di era digital media masa lebih terbuka dalam mengangkat masalah-masalah kesehatan reproduksi termasuk tentang perilaku hygiene saat menstruasi. Saat ini banyak iklan produk-produk yang berkaitan dengan menstruasi seperti pembalut, obat-obatan yang berkaitan dengan masalah gangguan menstruasi yang banyak ditayangkan oleh media masa baik yang cetak maupun elektronik. Hal tersebut secara tidak langsung memberikan pengetahuan kepada remaja tentang menstruasi. Selain bersumber dari media masa, sumber informasi lain yang didapatkan responden adalah saudara kandung dan teman sebaya. Pada masa perkembangan remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya termasuk saudara perempuan. Dukungan dari saudara perempuan dan teman sebaya merupakan hal wajar karena pada masa tersebut orang bebas berperilaku, bebas berpendapat dan berbicara termasuk membicarakan hal yang bersifat pribadi. Kondisi tersebut

membutuhkan pantauan dari orang tua. Orang tua dapat memantau dengan siapa anaknya bergaul agar terhindar dari informasi yang salah dan hal-hal yang tidak diinginkan (Haryono, 2016)(Auemanekul, Bhandari and Kerdmongkol, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Remaja di SMP N 1 Gamping Sleman memiliki pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* yang positif pada semua item pertanyaan namun presentase terbanyak pada item penggunaan pakaian dalam yaitu sebesar 79% dan pengetahuan yang negatif terbanyak pada item pertanyaan kebersihan kulit wajah dan rambut yaitu sebesar 38,7%. Sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi diperoleh oleh remaja di SMP N 1 Gamping Sleman meliputi dari orang tua (79%), petugas kesehatan (69%), guru (47%), media massa (44%), saudara perempuan (27%) dan teman sebaya (23%).

Saran

Remaja putri hendaknya lebih aktif mencari informasi tentang bagaimana cara merawat organ kewanitaan yang baik dan benar dalam hal cara membersihkan kewanitaan BAK atau BAB serta membasuh daerah kewanitaan dari belakang ke depan, waktu dan kapan harus mengganti pembalut yang digunakan, ukuran celana dalam yang tidak boleh terlalu ketat, guna untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dan juga remaja putri harus mampu mempertahankan kebersihan diri saat menstruasi sehingga terhindar dari penyakit organ reproduksi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas pendanaan yang diberikan

DAFTAR PUSTAKA

- Abay, M. (2017) 'Menstrual Hygiene Practice and Associated Factors among Secondary School Girls in Wegera District, Northwest Ethiopia; a Cross-Sectional Study', *Computational Biology and Bioinformatics*, 5(1), p. 6. doi: 10.11648/j.cbb.20170501.12.
- Andira, D. (2012) *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: A+ Bokks.
- Anggita, E. . (2017) *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Kelas VII dan IX Saat Menstruasi Di SMP N 1 Gamping Kabupaten Sleman*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Auemanekul, N., Bhandari, S. and Kerdmongkol, P. (2013) 'Menstrual hygiene practices among adolescents in a rural district of Nepal', *Asia Journal of Public Health*, 4(December), pp. 8–15. Available at: <https://docplayer.net/39439202-Menstrual-hygiene-practices-among-adolescents-in-a-rural-district-of-nepal.html>.
- Eswi Abeer, Helal, E. W. (2012) 'Menstrual attitude and knowledge among egyptian female adolescents', *Journal of American Scinece*.
- Ety, D., Suriah, S. and Fairus, F. (2019) 'Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Suku Nuaulu Dalam Tradisi Pinamu Di Kabupaten Maluku Tengah', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(1), pp. 31–35. doi: 10.35892/jikd.v14i1.91.
- Fatmawati (2020) 'Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri

- Haid)', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), pp. 12–20. Available at: <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/92/61>.
- Friskarini, D. (2016) 'Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Tingkat Puskesmas DKI Jakarta.', *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 15, pp. 66–75.
- Gustina Erni, D. S. N. (2015) 'Sumber informasi dan Pengetahuan tentang menstruasi hygiene pada remaja putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, pp. 147–152.
- Hanissa, J., Nasution, A. and Arsyati, A. M. (2017) 'Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgri 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017', *Heartly*, 5(2). doi: 10.32832/heartly.v5i2.1057.
- Haryono, R. (2016) *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kusmiran, E. (2011) *kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusuma, siti pangarsi dyah and Nurulicha (2019) 'Faktor Lainnya Pada Personal Hygiene', viii(1).
- Lestari, T. (2018) *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan Yogyakarta*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Notoatmodjo (2012) *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Lokasi: Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho (2013) *Masalah Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Medikal Book.
- Pythagoras, K. C. (2017) 'Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi', *Jurnal PROMKES*, 5(1), pp. 12–24.
- Solehati, T., Trisyani, M. and Hermayanti, Y. (2016) 'Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi The Correlation between Information Source and Age of Adolscent Girls to Self Care Practices of Menstrual Hygiene Behavior', *Jkp*, 5(2), pp. 145–154.
- Wiwit, Noor, & N. (2014) 'Pengaruh sikap, pengetahuan, dan praktik vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMPN 1 Mayong Jepara', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2.