

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi Mahasiswi STIKES Muhammadiyah Cirebon Tahun 2022

Relationship between Knowledge and Personal Hygiene Behavior during Menstruation for STIKES Muhammadiyah Cirebon Students in 2022

Siti Difta Rahmatika

STIKes Muhammadiyah Cirebon

Korespondensi penulis : diftarahmatika@gmail.com

Abstract

Personal hygiene during menstruation is the first step to achieve personal health because a clean body will minimize the risk of someone contracting a disease. Women with low personal hygiene behavior consider cleanliness an unimportant problem, if left unchecked, diseases related to genital hygiene will occur (Susanti & Lutfiyati, 2020). In Indonesia, it shows that as many as 5.2 million young women often experience complaints after menstruation due to not maintaining cleanliness (Kemenkes RI, 2017). This can endanger the reproductive health of adolescents such as the emergence of venereal diseases, urinary tract infections, vaginal discharge, and genital skin irritation (Anggraeni et al., 2018). The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation. This research is an analytical research with a cross sectional approach. Sampling by purposive sampling method as many as 67 students. The results of this study obtained a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation for STIKes Muhammadiyah Cirebon female students.

Keywords : Knowledge, Behavior, Personal Hygiene, Menstruation

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia (Susanti & Lutfiyati, 2020). Di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya (Kemenkes RI, 2017). Hal ini dapat membahayakan kesehatan reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital (Anggraeni et al., 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling sebanyak 67 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini didapatkan hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi mahasiswi STIKes Muhammadiyah Cirebon.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku, Personal Hygiene, Menstruasi.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2017) di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data Risetdas (2018), anak perempuan yang berusia 10-14 tahun memiliki masalah pada reproduksinya. Di Indonesia, berdasarkan data statistik menunjukkan 43,3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10-14 tahun memiliki perilaku hygiene yang sangat buruk. Bukti dari hasil riset bahwa 5,2 remaja putri yang tinggal di 17 Provinsi di Indonesia menderita penyakit yang sering terjadi karena ketidakpatuhan menjaga kebersihan setelah menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Personal hygiene merupakan salah satu aspek yang sangat berhubungan dengan *pruritus vulvae*, karena remaja yang mengalami *pruritus vulvae* adalah remaja yang berperilaku personal hygiene menstruasinya yang kurang baik (Sulaikha et al., 2018). Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang personal hygiene akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Susanti & Lutfiyati, 2020). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang rendah akan memungkinkan perempuan tidak menjaga hygiene saat menstruasi, hal itu dapat membahayakan kesehatan

reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital (Anggraeni et al., 2018). Kejadian infeksi pada organ reproduksi remaja tahap awal usia 10-18 tahun yaitu 35- 42% dan pada remaja tahap akhir usia 18-22 tahun sebesar 27-33% (Pythgoras, 2017). Kurangnya pengetahuan tentang vulva hygiene ini banyak dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (Menarche) (Humairoh et al., 2018).

Perilaku hygiene saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Kebersihan daerah genitalia terutama pada saat menstruasi sering diabaikan oleh wanita. Pada saat menstruasi darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut (Maidartati et al., 2016).

Sebagian remaja belum mengetahui cara personal hygiene saat menstruasi yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut dan cara mencuci pembalut (Yanti et al.,

2014). Personal hygiene saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam sekali atau 3 sampai 4 kali dalam sehari. Setelah mandi atau buang air, membasuh vagina dengan arah depan kebelakang anus, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat (Maidartati et al., 2016).

Hal tersebut dikarenakan kurangnya informasi yang remaja dapatkan. Fenomena praktik hygiene menstruasi pada remaja masih tergolong rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena masyarakat menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang sangat pribadi dan jarang dibahas didepan publik atau diajarkan secara terbuka. Informasi tentang menstruasi dan praktik hygiene menstruasi sangat penting bagi seorang remaja putri. Kesadaran

remaja putri perlu ditingkatkan terkait dengan perilaku personal hygiene secara benar dan tepat pada saat terjadi menstruasi (Devita & Kardiana, 2017).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling sebanyak 67 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 3 September 2022 di STIKes Muhammadiyah Cirebon. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah questioner pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi yang diisi langsung oleh responden. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariate. Hasil data penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistic chi square pada program komputer

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 1
Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pengetahuan	Perilaku		P Value		
	Kurang	%	Baik	%	
Kurang	15	22	3	4	0,000
Cukup	9	13	12	18	
Baik	4	7	24	36	
Jumlah	28	42	39	58	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan dan berperilaku kurang sebanyak 15 orang (22 %). Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai p sebesar $0,000 < p = 0,05$ yang berarti bahwa pengetahuan mempunyai hubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Desvi, Dwi (2019) yang menyatakan terdapat hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP 01 Pulau Beringin Sumatra Selatan.

PEMBAHASAN

Hal ini sesuai dengan pernyataan Yasnani (2016), yang menyatakan bahwa dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, remaja akan merasa tenang dan siap menghadapi dan mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi berlangsung. Jika ada peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan pengetahuan dan informasi yang benar, maka bisa timbul macam-macam problem psikis. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin remaja putri terbuka dalam menggali informasi mengenai organ reproduksinya, maka akan semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi.

Jika menstruasi disertai dengan pengetahuan yang benar, remaja putri akan merespon menstruasi dengan hal-hal atau perilaku yang positif. Menurut (House et al., 2012), para remaja putri perlu memerhatikan kebersihan organ reproduksi mereka terutama saat menstruasi karena bila tidak dikelola dengan baik maka akan menghasilkan masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah keputihan. Mereka harus dapat merawat diri dengan baik pada saat menstruasi terjadi.

Pada usia remaja, tingginya rasa ingin tahu menjadi salah satu faktor dalam memperoleh informasi. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber, salah satunya adalah orang tua, sekolah, teman dan media massa baik informasi yang diperoleh itu benar ataupun salah (Solehati et al., 2017). Peran keluarga sangat penting dalam memberikan pengetahuan, terutama ibu. Peran ibu dalam pendidikan kesehatan adalah memberikan pengetahuan kepada putrinya tentang masalah kesehatan reproduksi, melakukan perawatan, memberikan pemahaman tentang menggunakan layanan kesehatan yang ada, dan memberikan pengetahuan tentang menstruasi

secara biologis dan psikologis. Ibu merupakan sumber informasi yang berperan penting dalam membentuk perilaku remaja (Anjan & Susanti, 2019).

Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour).

Menurut Becker dalam Notoatmodjo (2010), Pengetahuan tentang kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan, seperti pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang faktor - faktor yang mempengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan. Pengetahuan tentang personal hygiene perlu didapatkan guna meningkatkan derajat kesehatan seseorang, dengan memelihara kebersihan diri, memperbaiki personal hygiene yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan (Isro'in & Andarmoyo, 2012).

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Pengetahuan tentang hygiene akan mempengaruhi praktik personal hygiene. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan (Yuni, 2015).

Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancainderanya. Pengetahuan adalah segala yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh manusia. Menurut Brunner, proses pengetahuan terdiri dari tiga aspek, yaitu proses mendapat informasi, proses transformasi, dan proses evaluasi (Mubarak, 2011).

Menurut Budiman & Riyanto (2013), Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pendidikan, informasi atau media massa (seperti televisi, radio, surat kabar, majalah), sosial, budaya, dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia.

Pemberitahuan informasi melalui pendidikan dan penyuluhan akan meningkatkan pengetahuan, yang selanjutnya akan menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya remaja akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki, yang tentunya memerlukan waktu yang cukup lama. Sebelum remaja berperilaku positif tentang personal hygiene saat menstruasi, ia harus terlebih dahulu tahu apa arti dan manfaat tindakan tersebut bagi dirinya, selanjutnya akan menilai atau bersikap (Suryani, 2019).

Remaja yang memiliki rasa ingin tahu yang besar cenderung menerima semua informasi yang ada tanpa memperhatikan informasi tersebut negatif atau positif bahkan sebagian besar remaja memilih untuk mencoba sehingga diperlukan tindakan preventif agar informasi yang diterima remaja dapat dipilah dengan baik agar remaja tidak salah mengadopsi informasi. Keaktifan remaja dalam mengakses sumber informasi terkait perilaku personal hygiene menjadi asumsi dasar bahwa semakin aktif responden dalam mengakses sumber informasi, semakin baik perilaku personal hygiene (Suryani, 2019).

Periode usia remaja awal umumnya masih awam terhadap konsep kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja usia dini sangat penting sebagai pemahaman dasar dalam menjaga kesehatan reproduksi (Hasanah, 2016).

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya usia. Usia menggambarkan kematangan fisik, kematangan psikis dan sosial yang dapat mempengaruhi proses belajar remaja. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi atau pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja itu sendiri (Hanifah & Suparti, 2017).

Usia awal menstruasi berhubungan sekali dengan pengetahuan dan pengalaman saat menstruasi dan hal tersebut akan berpengaruh pada perilaku perawatan diri saat menstruasi (Solehati et al., 2017).

Menurut Lilik Hanifa (2017), kognitif atau pengetahuan seseorang sangat berpengaruh sekali dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama diingat dibandingkan perilaku yang tanpa didasari oleh pengetahuan (Hanifah & Suparti, 2017).

Perilaku seseorang ditentukan oleh pengetahuan, kepercayaan individu, sikap seseorang terhadap stimulus atau suatu objek tertentu, dan pengaruh lingkungan sekitar. Dukungan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi remaja dalam upaya membentuk identitas diri, dan lingkungan sekitar juga bisa menjadi sumber informasi remaja terkait dengan hal-hal yang dialaminya (Suryani, 2019). Kurang baiknya perilaku kesehatan remaja dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan remaja, dimana informasi yang seharusnya didapatkan dari orang tua, tetapi informasi

tersebut tidak didapatkan oleh remaja, sehingga menyebabkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan yang cukup (Ristraningsih, 2017).

Namun berbeda dengan pendapat Notoatmodjo (2010) dalam jurnal Maidartati (2016), menyatakan bahwa seseorang dengan pengetahuan baik tidak menjamin akan memiliki perilaku yang positif. Karena seseorang dalam menentukan perilakunya akan didasari dengan keyakinan, dan emosi yang memegang peranan penting tersebut (Maidartati et al., 2016).

Jadi, semakin rendah tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi maka semakin rendah pula remaja putri tersebut berperilaku baik terhadap personal hygiene nya pada saat menstruasi dan sebaliknya. Hal tersebut dikarenakan ketika remaja mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi maka pengetahuannya akan bertambah. Ketika remaja sudah memiliki pengetahuan terkait hal tersebut kemungkinan mendorong remaja untuk melakukan perilaku hygiene yang baik dan benar saat menstruasi.

Perilaku seseorang dalam kehidupan dapat dipengaruhi dari pengetahuan personal hygiene yang kurang baik. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku yang baik begitupun sebaliknya. Jika pengetahuan personal hygiene kurang, maka dampak yang akan terjadi selalu terabaikan. Hal ini karena berdasarkan salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan personal hygiene (Putri & Setianingsih, 2016).

Dalam menentukan status dari kesehatan maka perilaku hygiene merupakan komponen personal hygiene yang berperan penting, terutama dalam mencegah infeksi pada organ reproduksi. Maka dari itu,

organ reproduksi harus benar-benar dijaga oleh wanita pada saat sedang menstruasi terutama area pribadi (vagina) karena jika tidak terjaga kebersihannya akan menyebabkan terjadinya kelebihan mikroorganisme berbahaya yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Yanti et al., 2014).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha memelihara, mempertahankan, memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan hygiene yang dilakukan saat menstruasi. Pada saat menstruasi personal hygiene tidak terjadi begitu saja, namun itu adalah sebuah proses pembelajaran bagi masyarakat karena dapat memberikan pemahaman mengenai dampak positif dan negatif dari perilaku menstruasi.

Selama menstruasi banyak faktor yang mempengaruhi personal hygiene. Diantara faktor-faktor tersebut adalah pengetahuan tentang vagina. Cara membersihkan alat kelamin wanita yang perlu diketahui yaitu : rutin bersihkan noda keringat dengan air bersih di sekitar alat kelamin atau bisa juga air hangat dan sabun. Terutama sesudah buang air besar atau kecil. Dengan membasuh dari depan (vagina) kebelakang (anus) merupakan cara membasuh alat kelamin wanita yang benar. Setelah dibersihkan, keringkan menggunakan handuk kering dan bersih (Wahyudi et al., 2018).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil p sebesar $0,000 < p = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antaran pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi mahasiswa STIKes Muhammadiyah Cirebon.

Saran

Bagi tenaga kesehatan, lebih aktif dalam melakukan penyuluhan mengenai personal hygiene pada saat menstruasi sehingga remaja putri mendapatkan pengetahuan terkait hal ini dan menerapkan perilaku yang baik dalam menjaga personal hygiene sehingga tercapai pola hidup bersih dan sehat. Bagi Mahasiswi, Meningkatkan menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi dan mencari informasi terkait personal hygiene saat menstruasi. Bagi institusi, memfasilitasi akses pencarian informasi mengenai personal hygiene

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul*. Naskah Publikasi. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah
- Anggraeni, E. T., Kurnia, A. D., & Harini, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 10–18. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Anjan, A., & Susanti, D. (2019). Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.116>
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi di MA Hasanah Pekanbaru. *STIKes Payung Negeri Pekanbaru*, 4(2), 64–68. vitandesta@gmail.com
- Hanifah, L., & Suparti, S. (2017). *Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)*. 39–47.
- Hasanah, H. (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(2), 229–252. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1456>
- House, Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*. www.wateraid.org/%0A%0Amhm
- Humairoh, F., Musthofa, S. B., & Widagdo, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 745–752. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Isro'in, L., & Andarmoyo, S. (2012). Personal Hygiene. In *Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu. info@grahailmu.co.id
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017* (Vol. 1227, Issue July). Jakarta: Kemendes RI, 2018. <https://doi.org/10.1002/qj>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Maidartati, Hayati, S., & Nurhida, L. A. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(1), 50–57. <https://doi.org/23387246>
- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Parvin, Haque, Parvin, Begum, & Mondol. (2015). Hygiene practice during menstruation among adolescent schools girls. *The American Journal of Innovative Research and Applied Science*, 99.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>
- Pythgoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes*, 5(1), 12–24. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44
- Ristraningsih. (2017). Remaja Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 28 Semarang. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswi VIII Di SMPN 28 Semarang*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/53718>
- Solehati, T., Ermianti, Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2), 145–154. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.452>
- Sulaikha, I., S, H. I., & W, D. P. (2018). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Pada Remaja. *Kesehatan Reproduksi*, vol 1, 8. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/972/>
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), 68–79. L Suryani - JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2019 - jurnal.univrab.ac.id
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.19>
- Wahyudi, A. S., Asmoro, C. P., & Suarilah, I. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0AFAKTOR>
- Yanti, S. D., Agrina, N., & Elita, V. (2014). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Higienis Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1–8. http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMP_SIK/article/view/3448
- Yasnani, Novianti. 2016. Hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan dengan personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton
- Yuni. (2015). *Buku Saku Personal Hygiene*. Yogyakarta : Nuha Medika.