

EDUKASI PERSONAL HYGIENE SELAMA MESTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Patrisia M.S Bandur¹, Maria Conchita Leyla Centis^{2*}, Geusepina D. Mami³,
Elisabeth J. Serni⁴, Yuliana Talun⁵, Maria S. Delasetia⁶, Oktaviani Letra⁷,
Tekla Hartiarni⁸, Oktaviani Yudit⁹, Astriana Pagung¹⁰, Apolonia Anut¹¹

¹⁻¹¹Prodi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: mariaecele99@gmail.com

Disubmit: 25 Juni 2024

Diterima: 29 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15791>

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek yang penting yang perlu dijaga dengan baik oleh remaja putri. Saat ini banyak terjadi infeksi pada system reproduksi akibat kurangnya kebersihan selama menstruasi salah satunya adalah flour albus. Memberikan edukasi kepada remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putri di SMA berjumlah 50 orang. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pre test dan post test. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim kegiatan melakukan pre test terlebih dahulu, pre test dilakukan hanya pada remaja putri. Diketahui bahwa dari 50 orang remaja putri, 13 orang memiliki pengetahuan yang kurang dan 37 orang memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah diberikan penyuluhan dilakukan lagi post test untuk mengetahui pemahaman remaja putri. Dari 50 orang remaja putri 47 memiliki pengetahuan yang baik dan 3 orang memiliki pengetahuan yang cukup tentang personal hygiene selama menstruasi. Edukasi tentang personal hygiene selama menstruasi memberikan peningkatan terhadap pengetahuan remaja putri.

Kata Kunci: Edukasi, Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Health Reproductive health is one of the important aspects that needs to be taken care of well by adolescent girls. Currently there are many infections in the reproductive system due to lack of hygiene during menstruation, one of which is flour albus. To educate adolescent girls about personal hygiene during menstruation. during menstruation. This activity uses the method of counseling method. The targets of this activity were 50 adolescent girls in high school. people. The evaluation of the activity was carried out by pre-test and post-test. Before the activity was carried out counseling activities, the activity team conducted a pre-test first, the pre-test was conducted only on adolescent girls. only on adolescent girls. It was found that out of 50 adolescent girls, 13 people had insufficient knowledge and 37 people had sufficient knowledge. After being given counseling, a post test was conducted again to find out understanding of adolescent girls. Of the 50 adolescent girls 47 had good knowledge and 3 had sufficient knowledge about and 3 people have sufficient knowledge about personal hygiene during menstruation. during menstruation. Education about

personal hygiene during menstruation provides an increase in knowledge of adolescent girls.

keywords: *Education, Personal Hygiene, Menstruation, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perubahan terpenting bagi remaja putri saat memasuki masa pubertas. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklis dari rahim yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium dan dimulai kira-kira 14 hari setelah ovarium melepas ovum. Menstruasi melibatkan pendarahan rahim, yang terjadi dari uterus dan keluar melewati vagina. Kondisi ini merupakan siklus normal yang biasa terjadi setiap bulan pada wanita. Menstruasi disebut juga haid (Centis & Yosefina Petrika, 2024).

Kesehatan reproduksi pada remaja putri merupakan salah satu aspek yang penting. Remaja putri merupakan calon bagi negara yang akan melahirkan generasi-generasi bangsa, maka dari itu harus dijaga dengan baik dan ditingkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Wahyuni & Syamiah, 2023).

Saat menstruasi, remaja hendaknya dapat menjalani pola hidup sehat khususnya mengenai kebersihan diri. Kebersihan pribadi memainkan peran penting. Kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan suatu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organ kewanitaan pada saat menstruasi, salah satu indikator kebersihan diri pada saat menstruasi. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kebersihan diri yang buruk adalah pruritus vulva, yaitu penyakit yang menyebabkan rasa gatal parah di area genital. Bagi sebagian remaja atau wanita, akan merasa risi apabila tidak menjaga kebersihan daerah kemaluan pada saat menstruasi, tetapi ada sebagian remaja atau wanita merasa nyaman-nyaman saja bila tidak mengganti pembalut 5-6 jam (Aliya, Pertami, Nataliswati, & Bahari, 2023). Tanpa diketahui bahwa pembalut harus diganti 2-4 jam sekali. Hal sederhana seperti ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi seorang remaja. Kebersihan diri wanita selama menstruasi yang dapat dilakukan meliputi mengganti pembalut 2-4 jam sekali atau jika sudah penuh, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, mandi 2 kali sehari, mencuci daerah kewanitaan dengan menggunakan air bersih, serta membersihkan daerah kemaluan dari arah depan ke belakang (Sunarti & Mutmainnah Kamaruddin, 2023).

Menstruasi adalah proses alami yang dialami oleh sebagian besar perempuan. Kebersihan diri selama menstruasi penting untuk menjaga kebersihan, kesehatan dan kenyamanan. Selain itu, kebersihan pribadi juga dapat menentukan kesehatan reproduksi remaja (Prasetyo, Kartika Sari, Fadilah, Ichsan, & Kharin Herbawani, 2023). Saat menstruasi, jamur, bakteri, dan virus mudah masuk ke saluran reproduksi dan menyebabkan infeksi pada saluran kelamin wanita. Di Indonesia, prevalensi infeksi genital yang disebabkan oleh buruknya kebersihan alat kelamin adalah antara 90 hingga 100 kasus per 100.000 penduduk per tahun (Aprita & Susianawati, 2023). Diperkirakan 75% perempuan di belahan dunia mengalami flour albus sekali sepanjang hidupnya, hingga 45% mengalaminya lebih dari sekali, dan 25% wanita di Eropa mengalami keputihan. Sebanyak 75% wanita Indonesia pernah mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidupnya, dan 45% di antaranya pernah mengalami keputihan lebih dari satu kali. Kebanyakan keputihan disebabkan oleh bakteri seperti kandidiasis dan vulvogenitalitis.

Timbulnya keputihan salah satu akibat kurangnya kebersihan daerah kemaluan wanita

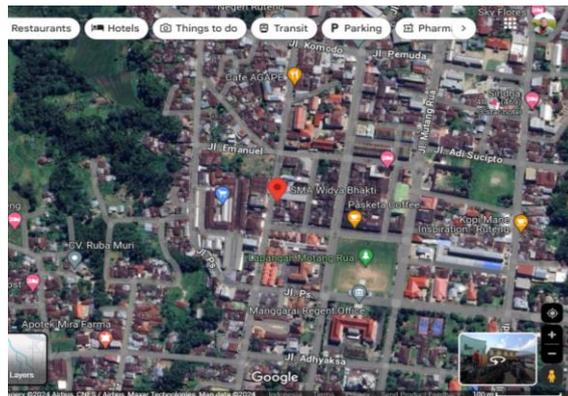
Program edukasi tentang personal hygiene selama menstruasi merupakan salah satu program yang dibuat untuk membantu dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang personal hygiene, maka akan berperilaku yang baik dalam merawat dirinya selama menstruasi. Ketika kebersihannya terjaga maka, remaja putri tidak akan mengalami infeksi atau masalah kesehatan reproduksi yang diakibatkan oleh kurangnya kebersihan diri. Begitupun sebaliknya jika pengetahuannya kurang maka perilaku personal hygiene akan kurang dan akan rentan mengalami infeksi pada reproduksi wanita (Centis & Yosefina Petrika, 2024).

Edukasi tentang personal hygiene pada remaja putri ini bertujuan agar meningkatkan pemahaman tentang kesehatan menstruasi, mencegah infeksi dan masalah kesehatan, meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri remaja putri selama periode menstruasi, dan mempersiapkan masa depan. Strategi promosi kesehatan adalah cara yang dilakukan untuk mencapai apa yang diharapkan dalam promosi kesehatan, strategi yang dapat dilakukan diantaranya adalah advokasi, dukungan sosial, pemberdayaan masyarakat, kemitraan, dan membina lingkungan Kesehatan (Silvia & Sulistyoningtyas, 2023).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa siswi terkait kebersihan diri selama menstruasi adalah bahwa remaja cenderung mengganti pembalut 2x sehari. Dan ada beberapa siswi yang mengalami keputihan dan merasa gatal pada daerah kewanitaan.

Berdasarkan masalah diatas dapat dirumuskan pertanyaan “Apakah ada perubahan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi tentang personal hygiene selama menstruasi?”.



Gambar 1. Peta Lokasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan memelihara kebersihan khususnya daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Tujuan personal hygiene menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan

kepercayaan diri saat menstruasi (Prasetyo et al., 2023). 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 (Aprita & Susianawati, 2023).

Menjaga kebersihan tubuh pada saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah perempuan dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Ghofur, Yunita, & Aningsih, 2023).

Secara umum, personal hygiene terdiri dari berbagai aspek yaitu kebersihan tangan, pakaian yang bersih, kesehatan pribadi dan perilaku. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri (Handayani, Bannepadang, & Sintia, 2021). Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan suatu langkah yang baik untuk mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu. Budaya bersih, termasuk kebersihan terhadap diri sendiri, merupakan cerminan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan pribadi serta lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Sali & Kadoena, 2023). Timbulnya kontaminasi sebagai salah satu penyebab terjadinya infeksi dapat berasal dari makanan, minuman, ataupun peralatan yang digunakan oleh setiap individu. Personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit terutama pada anak-anak usia sekolah. Pada usia tersebut, anak masih aktif bermain terutama diluar ruangan yang memungkinkan anak kontak dengan benda atau peralatan yang banyak mengandung mikroorganisme penyebab penyakit (Normila & Mashar, 2021).

Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak akan menjadi agen perubahan yang dapat mempraktikkan apa yang telah didapatkannya melalui kegiatan pengenalan personal hygiene dan disampaikan kepada keluarga atau teman sebayanya. Kurangnya penerapan kebersihan diri seperti membiasakan mencuci tangan setelah melakukan berbagai aktivitas, dapat meningkatkan resiko menyebabkan timbulnya berbagai penyakit (Mareti, Amalia Azmy, & Mardiyah, 2023). Kontaminasinya ini bersumber dari berbagai benda di sekitar yang tidak bersih. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Personal Hygiene pada anak usia sekolah sehingga permasalahan tersebut harus diperhatikan karena masih belum terlepas dari permasalahan *Personal Hygiene* (Suci Ramadhani, Huriah Astuti Program Studi Kesehatan Masyarakat, Ilmu-ilmu Kesehatan, & Muhammadiyah HAMKA Korespondensi, 2023).

Menjadi wanita yang sehat harus bisa menjalani kehidupan reproduksi dan kehidupan seksual yang sehat, aman dan bebas dari kekerasan, memperoleh informasi, edukasi dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan, serta memperoleh fasilitas kebersihan dan kesehatan oleh negara. Menstruasi dalam hak kesehatan dan hak-hak seksual dan reproduksi, wanita dan remaja dapat terpenuhi baik berada di lingkungan sekolah, rumah, dan tempat kerja (Batubara & Siregar, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hesty (2023) menyatakan bahwa dari 47 orang remaja putri yang berpengetahuan baik berjumlah 21 orang (44.7 %), cukup 24 orang (51.1%), dan kurang 2 orang (4,3%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Pratnya, dkk (2023) bahwa hampir semua remaja memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak dan Siagian diketahui hasil bahwa remaja putri yang berpengetahuan kurang baik tentang kebersihan diri selama menstruasi yaitu sebesar 95,7% dan memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik yaitu sebesar 68,5%, (Kartika Adyani, Arum Meiranny, & Aine Afrilani Ersu Muthahar, 2023) (Simanjuntak & Siagian, 2020).

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja putri SMA Widya Bhakti berjumlah 50 orang. Kegiatan dilakukan di SMA Widya Bhakti. Berikut tahap kegiatan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Melakukan proses perizinan dengan Kepala Sekolah untuk melakukan kegiatan di SMA Widya Bhakti
 - b. Berkoordinasi dengan Guru bagian Kesiswaan untuk membantu dalam mengumpulkan sasaran
 - c. Persiapan materi dan soal yang akan digunakan saat kegiatan
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a. Perkenalan peserta
 - b. Melakukan pre test
 - c. Memberikan materi tentang Personal Hygiene selama menstruasi
 - d. melakukan post test
- 3) Tahap Evaluasi

Tahap Evaluasi yang akan dilakukan setelah kegiatan PkM adalah dengan melakukan kontak dengan sasaran. untuk keberlanjutan program, maka program ini akan dialihkan kepada guru bagian kesiswaan untuk dijadikan salah satu program untuk setiap tahunnya dijelaskan kepada siswi baru.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan edukasi tentang personal hygiene selama menstruasi diikuti oleh 50 orang siswi remaja putri. Pada kegiatan yang dilakukan ternyata tidak hanya remaja putri yang mau mengikuti kegiatan tersebut. Diketahui bahwa ada 11 remaja putra yang ingin mengikuti kegiatan tersebut dengan alasan ingin menambah pengetahuan tentang kebersihan diri dan juga mereka ingin membagikan ilmu ini kepada adik perempuannya yang masih dibangku SMP. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim kegiatan melakukan pre test terlebih dahulu, pre test dilakukan hanya pada remaja putri. Diketahui bahwa dari 50 orang remaja putri, 13 orang memiliki pengetahuan yang kurang dan 37 orang memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah diberikan penyuluhan dilakukan lagi post test untuk mengetahui pemahaman remaja putri. Dari 50 orang remaja putri 47 memiliki pengetahuan yang baik dan 3 orang memiliki pengetahuan yang cukup tentang personal hygiene selama menstruasi.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi



Gambar 3. Foto Bersama beberapa peserta kegiatan

b. Pembahasan

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim kegiatan melakukan pre test terlebih dahulu, pre test dilakukan hanya pada remaja putri. Diketahui bahwa dari 50 orang remaja putri, 13 orang memiliki pengetahuan yang kurang dan 37 orang memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah diberikan penyuluhan dilakukan lagi post test untuk mengetahui pemahaman remaja putri. Dari 50 orang remaja putri 47 memiliki pengetahuan yang baik dan 3 orang memiliki pengetahuan yang cukup tentang personal hygiene selama menstruasi.

Pengetahuan ialah hasil pengetahuan yang terjadi setelah manusia menyadari suatu objek tertentu. Hal lain yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pekerjaan, usia, dan pengalaman. Pengetahuan diartikan sebagai pemahaman akan realitas, kebenaran, prinsip, dan keindahan suatu objek. Pengetahuan adalah hasil rangsangan informasional yang dirasakan, dipahami, dan diingat. Informasi datang dalam berbagai bentuk, termasuk pendidikan formal dan informal, percakapan, membaca, mendengarkan radio, menonton televisi, dan pengalaman hidup lainnya (Mukarramah, 2020).

Pengetahuan personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Disebagian masyarakat misalnya menstruasi dianggap darah kotor sehingga seorang wanita harus diasingkan dan menjalani aktivitas harian di dalam rumah adat khusus

untuk wanita yang tengah menstruasi. Pada kondisi sakit kemampuan merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya (Hesty & Nurfitriani, 2023b).

Remaja putri juga mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja putri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku personal hygiene yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja putri mendapatkan contoh perilaku personal hygiene saat menstruasi dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari ibu karena orang tua menganggap personal hygiene saat menstruasi adalah hal yang bersifat privasi (Hesty & Nurfitriani, 2023a).

Hasil kegiatan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih, dkk (2021) dengan metode literatur review didapatkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi (Purwaningsih, Isytiaroh, & Widyastuti, 2021).

6. KESIMPULAN

Edukasi tentang personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri memberikan dampak positif terhadap pengetahuan remaja putri. Disarankan agar pengetahuan yang telah didapat dapat dipraktikkan oleh remaja putri sehingga tidak terjadi infeksi akibat kurangnya kebersihan selama periode menstruasi. Disarankan agar penulis dapat memberikan edukasi lagi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aliya, Siti Jannatun, Pertami, Sumirah Budi, Nataliswati, Tri, & Bahari, Kissa. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene dengan Kebiasaan Perawatan Vulva Saat Menstruasi*. 15(2), 172-180.
- Aprita, Luli, & Susianawati, Desak. (2023). Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala. *Jurnal Ilmiah Kesmas IJ*, 23(1), 41-46.
- Batubara, Rini Amalia, & Siregar, Hotma Royani. (2021). Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidimpuan Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 97-101. Retrieved from <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/529>
- Centis, Maria Conchita Leyla, & Yosefina Petrika. (2024). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi*. 1(April 2024), 1-10.
- Ghofur, Firda Miftahul, Yunita, Rizky Dwiyantri, & Aningsih, Sri. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66-75. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181>
- Handayani, Yahya, Bannepadang, Catherina, & Sintia. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene saat

- Menstruasi Padasiswi Kelas Viii Smpn 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.
- Hesty, Hesty, & Nurfitriani, Nurfitriani. (2023a). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Kartika Adyani, Arum Meiranny, & Aine Afrilani Ersya Muthahar. (2023). Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 404-409. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2983>
- Mareti, Silvia, Amalia Azmy, Restu, & Mardiyah, Adiyati. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Perawatan Organ Reproduksi. *REAL in Nursing Journal*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.32883/rnj.v6i2.2511>
- Mukarramah. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 88-95. Retrieved from <http://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/33/24>
- Normila, & Mashar, Harlyanti Muthma'innah. (2021). Edukasi Personal Hygiene pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi pada Siswa SMA di Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 530-535. Retrieved from <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/2085>
- Purwaningsih, Lilis, Isytiaroh, I., & Widyastuti, Windha. (2021). Literature Review Tentang Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 590-596. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.719>
- Sali, Adrian, & Kadoena, Agrif Rinaldi. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pamona Timur *The Relationship between Knowledge and Attitudes and Personal Hygiene Actions During Menstruation In Young Women at Senior High* . 6(2), 1-9.
- Silvia, Iko, & Sulistyoningtyas, Sholaikhah. (2023). Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(2), 22-2023.
- Simanjuntak, Jane Mona Lisa, & Siagian, Nurhayati. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.425>
- Suci Ramadhani, Dinda, Huriah Astuti Program Studi Kesehatan Masyarakat, Nurul, Ilmu-ilmu Kesehatan, Fakultas, & Muhammadiyah HAMKA Korespondensi, Universitas DR. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Higiene saat Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat. *Jurnal PPPKMI*, 01(2), 41-47.
- Sunarti, & Mutmainnah Kamaruddin. (2023). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal Of Community Dedication (IJCD)*, 5(2), 22-26.
- Wahyuni, Nova, & Syamiyah, Najah. (2023). *Literatur Review : Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Pada Remaja Putri Pada Saat*. 03(2), 191-196.