

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINDAKAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 1 GEGERBITUNG WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GEGERBITUNG

Dini Rafisa Azahra^{1*}, Susilawati², Nunung Liawati³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan

²⁻³Program Studi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

Email Korespondensi: dinirafisaa@gmail.com

Disubmit: 11 April 2026 Diterima: 27 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.25577>

ABSTRACT

Maintaining personal hygiene during menstruation is vital for adolescents' reproductive health. It is believed that adequate knowledge influences adolescents' personal hygiene practices during menstruation. To determine the relationship between knowledge and personal hygiene practices during menstruation among adolescents. A correlational study using a cross-sectional approach. The study population consisted of a sample of female adolescents in Years 8 and 9 at SMPN 1 Gegerbitung, within the catchment area of the Gegerbitung Community Health Centre (Puskesmas) and the Gegerbitung Community Health Centre Operational Unit (UPTD), with a sample size of 128 respondents selected using proportional random sampling. Data were collected using a knowledge questionnaire (Guttman scale) and a personal hygiene practices questionnaire (Likert scale). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that of the 128 respondents with good knowledge, 51 respondents (58.6%) had personal hygiene practices in the 'good' category. The statistical test using the Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). There is a relationship between knowledge and personal hygiene practices during menstruation among adolescents at SMPN 1 Gegerbitung within the working area of the Gegerbitung Public Health Centre (UPTD Puskesmas).

Keywords: Knowledge, Personal Hygiene Actions, Menstruation, Teenager.

ABSTRAK

Menjaga *personal hygiene* saat menstruasi sangat penting untuk kesehatan reproduksi remaja. Pengetahuan yang cukup diyakini memengaruhi tindakan *personal hygiene* remaja selama menstruasi. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja. Penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti terdiri dari sebagian remaja putri kelas VIII dan IX di SMPN 1 Gegerbitung wilayah kerja Puskesmas Gegerbitung wilayah kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung dengan jumlah sampel 128 responden yang diambil melalui teknik *proposional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan (skala

Guttman) dan kuesioner tindakan *personal hygiene* (skala likert). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan bahwa dari 128 responden yang berpengetahuan baik yaitu sebanyak 51 responden (58,6%) tindakan *personal hygiene* dalam kategori baik. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMPN 1 Gegerbitung wilayah kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung.

Kata Kunci: Menstruasi, Pengetahuan, *Personal hygiene*, Remaja, Tindakan.

PENDAHULUAN

Remaja adalah jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Fase ini dimulai sejak usia 10 hingga 19 tahun dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan fisik yang signifikan pada remaja perempuan adalah munculnya menstruasi, yang biasanya terjadi setiap bulan dan berlangsung selama 5 hingga 7 hari (Mustamin et al., 2024). Menstruasi adalah proses alami di mana lapisan dinding rahim, yang dikenal sebagai endometrium, dilepaskan. Proses ini diikuti dengan perdarahan dan berulang setiap bulan, kecuali ketika seseorang sedang hamil (Villasari, 2021).

Tindakan kebersihan pribadi mencakup serangkaian perilaku dan praktik yang dilakukan secara sadar dan terencana oleh individu. Tujuannya adalah untuk menjaga kebersihan serta kesehatan, baik fisik maupun mental. Dengan menerapkan tindakan ini, setiap orang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan merasa lebih baik setiap hari (Mustamin et al., 2024). Tindakan ini mencakup beberapa langkah penting. Pertama, pastikan untuk mengganti pembalut secara rutin. Selain itu, selalu cuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut. Ingatlah untuk melakukan penggantian setiap 4 hingga 6 jam agar tetap bersih dan nyaman, membersihkan organ reproduksi dengan benar, dan menjaga

kebersihan pakaian dalam sehari-hari (Ademas et al., 2020). Kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi dapat meningkatkan risiko masalah pada area genital, seperti infeksi genital, keputihan patologis, dan kanker serviks (Pratiwi et al., 2023).

Berdasarkan Data Riset Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, masih banyak remaja putri yang tidak menerapkan praktik kebersihan yang cukup selama menstruasi, yang dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan pada organ reproduksi (Jasmine et al., 2025).

Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman pribadi yang diraih lewat proses berpikir serta pengalaman, dan dipakai guna menangkap arti dari sebuah objek spesifik (Gerungan & Triwahyuni, 2024). Minimnya pemahaman terkait kesehatan reproduksi bisa memicu praktik kebersihan pribadi yang kurang optimal, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksi (Wahyuni, 2025).

Data yang ada di Indonesia mengindikasikan bahwa kurang lebih 43,3 juta gadis remaja berusia 10 hingga 14 tahun masih menunjukkan perilaku yang tidak baik mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi. Hal ini meliputi penggunaan pembalut yang salah dan minimnya perhatian terhadap

kebersihan organ reproduksi (Pandelaki et al., 2020) Situasi ini menunjukkan bahwa tingkat kebersihan pribadi remaja saat menstruasi masih sangat rendah.

Selain itu, data dari Organisasi Kesehatan Dunia tahun 2020 menunjukkan bahwa insiden Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) mencapai angka tertinggi di kalangan remaja, dengan persentase antara 35% hingga 42%. Selain itu, angka ini juga signifikan di kalangan dewasa muda, yang mencatat persentase antara 27% hingga 33%. Prevalensi kandidiasis berada dalam kisaran 25%-50%, dengan vaginosis bakterial mencapai 20%-40% dan trikomoniasis sebesar 5%-15% (Ninta et al., 2023) Situasi ini menunjukkan bahwa peningkatan tindakan kebersihan pribadi pada remaja saat menstruasi masih sangat diperlukan.

Terdapat studi yang menjabarkan adanya korelasi pengetahuan dan tindakan Kebersihan pribadi selama menstruasi pada remaja sangat penting, terutama ketika kita mempertimbangkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai p-value di bawah 0,05 (Purnama, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan seorang remaja tentang menstruasi berkontribusi terhadap caranya menjaga kebersihan diri selama periode tersebut. Dengan pemahaman yang baik, remaja cenderung lebih mampu mengelola kebersihan mereka dengan efektif, sehingga meningkatkan kesehatan dan kenyamanan mereka secara keseluruhan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik cenderung melakukan perawatan kebersihan pribadi dengan lebih benar, sementara remaja yang kurang pengetahuannya mungkin tidak melakukannya secara optimal. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi

diharapkan dapat mendorong tindakan kebersihan yang lebih baik di kalangan remaja.

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswi kelas VII1 dan IX mengungkapkan bahwa banyak di antara mereka belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pengetahuan dan tindakan kebersihan pribadi. Dari 10 siswi tersebut, ada 2 siswi yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, dan keduanya belum melakukan perawatan diri yang tepat saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswi dalam menjaga kebersihan diri masih rendah, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang *personal hygiene* di kalangan remaja di SMPN 01 Gegerbitung masih rendah dan membutuhkan perhatian, karena remaja adalah kelompok rentan yang dapat menghadapi masalah kesehatan reproduksi jika mereka tidak menerima pendidikan yang tepat.

Dengan demikian, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada lokasi penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Gegerbitung, khususnya pada remaja putri. Penelitian ini mengikutsertakan ukuran sampel yang berbeda dan menggunakan instrumen penelitian yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas.

Tujuan studi ini untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 01 Gegerbitung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung Kabupaten Sukabumi”.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja

Masa remaja jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Fase ini berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun dan dicirikan dengan adanya berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan fisik yang signifikan pada remaja perempuan adalah munculnya menstruasi, yang biasanya terjadi setiap bulan dan berlangsung selama 5 hingga 7 hari (Mustamin et al., 2024.) Perkembangan remaja terbagi menjadi dua fase: masa remaja awal dan masa remaja pertengahan (Suryana et al., 2022). Perubahan yang paling awal dirasakan oleh remaja putri meliputi beberapa aspek fisik, seperti menarche, pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan, serta perkembangan organ reproduksi (Kristianti et al., 2024).

Menstruasi

Menstruasi adalah proses alami di mana lapisan dinding rahim, yang dikenal sebagai endometrium yang disertai perdarahan, dan terjadi secara bulanan, kecuali saat kehamilan. Proses ini melibatkan peluruhan lapisan dalam rahim yang kaya akan pembuluh darah (Villasari, 2021). Ada beberapa fase menstruasi yaitu: fase folikuler, fase ovulasi dan fase luteal (Ilham et al., 2023). Gangguan menstruasi dapat muncul dalam tiga bentuk yaitu : Dismenore, Oligomenorea dan Polimenorea dan Hipermenorea dan Hipomenorea (Perwiraningtyas & Juwita, 2024).

Tindakan *Personal hygiene*

Tindakan *personal hygiene* merujuk pada serangkaian perilaku atau praktik yang dilakukan secara sadar dan terencana oleh individu. Tujuannya adalah untuk menjaga kebersihan serta kesehatan, baik fisik maupun mental (Mustamin et al., 2024). Tindakan ini meliputi

kegiatan seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menjaga kebersihan area genital dengan cara yang tepat (Violita et al., 2025).

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman pribadi yang diraih lewat proses berpikir serta pengalaman, dan dipakai guna menangkap arti dari sebuah objek spesifik (Gerungan & Triwahyuni, 2024) Beberapa faktor yang memengaruhi antara lain pendidikan, usia, pekerjaan, dan pengalaman (Affandi, 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara pengetahuan dan praktik kebersihan pribadi selama menstruasi di kalangan remaja di SMPN 1 Gegerbitung, yang berada dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung. Kami berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi berharga dan menjadi pertimbangan penting dalam meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi bagi para remaja.

Apakah ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan kebersihan pribadi saat menstruasi pada remaja?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Tujuannya adalah untuk memahami hubungan dan tingkat keterkaitan antara dua atau lebih variabel tanpa berusaha mempengaruhi variabel-variabel tersebut, sehingga tidak ada manipulasi pada variabel (Hasbi et al., 2023).

Populasi yang diteliti terdiri dari sebagian remaja putri kelas VIII dan IX di SMPN 1 Gegerbitung wilayah kerja Puskesmas

Gegerbitung. Penelitian ini melibatkan 128 orang yang dipilih dengan menggunakan metode pengambilan *propotional random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga Juli 2026.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan tindakan kebersihan pribadi remaja saat menstruasi. Untuk menilai pengetahuan, kami menggunakan skala Guttman yang memberikan dua pilihan jawaban: benar atau salah. Di sisi lain, untuk mengukur tindakan kebersihan pribadi, kami menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah.

Uji validitas kuesioner pengetahuan menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Hasil dari

uji menunjukkan bahwa 13 item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,927 yang menunjukkan reliabilitas sangat kuat. Tindakan kebersihan pribadi juga diuji menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Di sini pun, hasil uji menunjukkan 13 item valid dengan r hitung lebih besar dari r tabel. Uji reliabilitas untuk tindakan memberikan nilai 0,726 yang menunjukkan reliabilitas kuat.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian dengan nomor No.001282/KEP STIKES SUKABUMI/2026. Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk analisis bivariat menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui adanya hubungan antar dua variabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
<15 tahun	102	79.7
16-18 tahun	26	20.3
Kelas		
8	61	47.7
9	67	52.3
Usia Pertama Menstruasi		
<12 tahun	53	41.4
12-14 tahun	74	57.8
>15 tahun	1	8
Lama Menstruasi		
<3 hari	2	1.6
3-7 hari	73	57.0
>7 hari	53	41.4
Tinggal dengan		
Orang Tua	125	97.7
Saudara	2	1.6
Sendiri	1	8

Sumber Informasi		
Orang Tua	101	78.9
Guru	17	13.3
Sosial Media	7	5.5
Fasilitas Kesehatan	3	2.3
Total	128	100.0

Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada usia <15 tahun sebanyak 102 responden (79.7%), merupakan siswi kelas 9 (52.3%), serta mengalami usia menarche pada rentang usia 12-14 tahun (57.8%). Terkait menstruasi, mayoritas

responden memiliki lama menstruasi 3-7 hari (57.0%). Dalam hal dukungan dan informasi, sebagian besar responden tinggal bersama orang tua (97.7%) yang juga merupakan sumber informasi utama mengenai menstruasi (78.9%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang *personal hygiene* Saat Menstruasi

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	87	68,0
Cukup	31	24,2
Kurang	10	7,8
Total	128	128

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi, yaitu sebanyak 87

responden (68,0%). Selanjutnya, terdapat 31 responden (24,2%) yang berada dalam kategori cukup, dan 10 responden (7,8%) termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tindakan *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	57	44.5
Cukup	58	45.3
Kurang	13	10.2
Total	128	100.0

Berdasarkan tabel 3, sebagian responden menunjukkan tindakan kebersihan pribadi saat menstruasi dalam kategori cukup, dengan jumlah 86 responden (67,2%).

Kemudian, ada 30 responden (23,4%) yang tergolong dalam kategori kurang, dan hanya 12 responden (9,4%) yang berada di kategori baik.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja

Pengetahuan	Tindakan Personal hygiene								p-value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	51	58.6	34	39.1	2	2.3	87	100.0	0,000
Cukup	6	19,4	24	77,4	1	3,2	31	100.0	
Kurang	0	0,0	0	0,0	10	100,0	10	100.0	
Total	57	44,5	58	45,3	13	10,2	128	100	

Tabel 4 di atas menunjukkan dari 128 responden yang berpengetahuan baik yaitu sebanyak 51 responden (58,6%) tindakan *personal hygiene* dalam kategori baik. Hanya 10 responden (100%) yang memiliki pengetahuan responden kurang. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMPN 1 Gegerbitung Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Gegerbitung.

PEMBAHASAN

Menurut penelitian, terdapat hubungan antara pengetahuan dan tindakan kebersihan pribadi saat menstruasi di kalangan remaja di SMPN 1 Gegerbitung wilayah kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung. Temuan ini sejalan dengan konsep Literasi Kesehatan (Rahmawati & Laili, 2025) Ini menunjukkan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh kemampuan untuk mendapatkan, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan, termasuk dalam menjaga kebersihan pribadi.

Hubungan ini menunjukkan bahwa pengetahuan berfungsi bukan hanya informasi, tetapi juga sebagai dasar untuk membentuk perilaku kesehatan. Remaja dengan pengetahuan yang baik akan menyadari risiko yang muncul jika mereka tidak menjaga kebersihan pribadi dengan baik, seperti kemungkinan terkena infeksi pada organ reproduksi. Dengan pemahaman ini, remaja akan lebih

mau untuk melakukan tindakan kebersihan pribadi.

Hal ini mungkin terjadi karena pengetahuan adalah faktor penting yang membentuk perilaku seseorang. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, individu akan lebih paham tentang menjaga kebersihan diri saat menstruasi sangat penting, seperti mengganti pembalut secara rutin dan menjaga kebersihan organ reproduksi. Ini sesuai dengan model Knowledge-Attitude-Practice (KAP), yang menekankan bahwa pengetahuan adalah faktor utama yang mempengaruhi praktik atau tindakan kesehatan (Saputri & Fitriani, 2025)

Selain itu, remaja yang memiliki pemahaman baik cenderung lebih konsisten dalam menerapkan prinsip-prinsip *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga

dapat mempengaruhi tindakan remaja.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya (Arifin et al., 2023) menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tinggi dan praktik kebersihan pribadi yang baik dengan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan tindakan ($p = 0,024$). Selain itu, penelitian oleh (Ninta et al., 2023). Di SMP Negeri 1 Permatasari menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dengan 11 responden (31,3%) melakukan tindakan kebersihan pribadi kurang baik. Uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,001$. Temuan ini didukung oleh studi (Saputri & Fitriani, 2025) yang menunjukkan bahwa pengetahuan remaja berkorelasi dengan perilaku kesehatan, termasuk tindakan *personal hygiene*.

Namun, tindakan kebersihan pribadi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan. Ada faktor lain seperti dukungan dari orang tua, lingkungan sekolah, kebiasaan sehari-hari, dan ketersediaan fasilitas sanitasi yang juga memengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, meskipun pengetahuan memiliki peran penting, dukungan dari lingkungan sekitar juga diperlukan agar remaja dapat menjalankan kebersihan pribadi dengan baik. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kebersihan pribadi saat menstruasi di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat korelasi antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMPN 1 Gegerbitung

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gegerbitung.

SARAN

Diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi, serta mampu menerapkan tindakan kebersihan diri dengan baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademas, A., Adane, M., Sisay, T., Kloos, H., Eneyew, B., Keleb, A., Lingerew, M., Derso, A., & Alemu, K. (2020). Does Menstrual Hygiene Management And Water, Sanitation, And Hygiene Predict Reproductive Tract Infections Among Reproductive Women In Urban Areas In Ethiopia? *Plos One*, 15(8 August 2020).
<https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0237696>
- Affandi, A. (2023). *Manajemen Pengetahuan* (A. Affandi & E. Soliha, Eds.). Cipta Media Nusantara.
- Arifin, Y., Aprianty, E., & Wiguna, W. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. 6(2).
<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Gerungan, D. J., & Triwahyuni, P. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia*. 8(1).
<https://doi.org/https://doi.org/>

- Org/10.31004/Prepotif.V8i1.27277
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Dina, H., & Hilmi, M. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6). <https://Publisherqu.Com/Index.Php/Al-Furqan>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literature Review*. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V5i1.1385>
- Jasmine, J., Ningsih, W. T., Nugrahaeni, W. T., & Sumiatin, T. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Tentang Kebersihan Saat Menstruasi Di Mts Negeri 1 Tuban*. <https://doi.org/10.70570/Jikmc.V4i10.1940>
- Kristianti, Yasinta Dewi, Masturoh, Lestari, Nur Cahyani Ari, Khotimah, H., Ariani, D., Herawati, N., Elbetan, Sarti Nofrianti, & Aprianti, Nurannisa Fitria. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Mustamin, Y. A., Fauzia, L., & Muzakkir. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Tindakan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 12 Parepare. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Ninta, S., Rezeki, S., & Siregar, A. E. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 1(4). <https://doi.org/10.57213/Antigen.V1i4.58>
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan (Jkp)*, 8, 68-74. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i1.28413>
- Perwiraningtyas, P., & Juwita, L. (2024). *Penyuluhan Kesehatan: Gangguan Menstruasi Pada Remaja*.
- Pratiwi, D. M., Maulidya, S., & Riani, N. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygien Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Global Islamic School Condet The Relationship Between Menstrual Knowledge And Personal Hygiene Behavior During Mentruation In Junior High School Students Of Global Islamic School Condet. In *Junior Medical Journal* (Vol. 2, Number 4). <https://doi.org/10.33476/Jmj.V2i4.4125>
- Purnama, N. L. A. (2021). *Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*. <https://doi.org/10.47560/Kep.V10i1.264>
- Rahmawati, L., & Laili, A. N. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Siswa Saat Menstruasi Relationship Of Knowledge With Students' Personal Hygiene Behavior During Menstruation*. <https://doi.org/10.62085/Ajk.V3i1.131>
- Saputri, R. D., & Fitriani, N. (2025). The Relationship Between Knowledge And Personal

- Hygiene Practices Among Adolescent Girls During Menstruation. *Midwifery And Nursing Research (Manr) Journal*, 7. [https://doi.org/https://doi.org/10.31983/Manr.V7i1.12071](https://doi.org/10.31983/Manr.V7i1.12071)
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. [https://doi.org/https://doi.org/10.58258/Jime.V9i1.3494](https://doi.org/10.58258/Jime.V9i1.3494)
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Strada Press.
- Violita, F., Pamangin, O. L. M., & Laday, H. (2025). *Jurnal Promotif Preventif Studi Kualitatif Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Kota Jayapura* (Vol. 8, Number 3). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp>
- Wahyuni, T. H. T. (2025). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Sirapit Kabupaten Langkat Tahun 2025. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 40-49. <https://doi.org/10.62027/Pra.ba.V3i2.355>