
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN PRAKTIK MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMPN DI LANGKE REMBONG

Modesta Cerli Syukur¹, Maria G. Simon² Yosef Andrian Beo³

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No. 10, Ruteng Flores
86508

E-mail: modestasyukur88@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan saat menstruasi..

Tujuan: Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong.

Metode Penelitian: Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri SMPN 5 Langke Rembong yang berjumlah 211 siswa perempuan. Jumlah sampel adalah 138 siswa yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan menstruasi yang cukup 91 siswi (65.9%) dan 93 siswi (67.4%) memiliki praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi yang Cukup. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* dengan *p value* diperoleh nilai $0,000$ $p = 0,000$ $< \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan Signifikan antara tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong.

Kesimpulan: Diharapkan bahwa dimasa mendatang sekolah akan lebih memperhatikan pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi remaja dengan meningkatkan penyuluhan kesehatan yang bekerja dengan pusat kesehatan terdekat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Praktik, Manajemen Kebersihan Menstruasi, Remaja Putri

RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL ABOUT MENSTRUAL WITH MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT PRACTICES ON JUNIOR HIGH SCHOOL FEMALE ADOLESCENTS IN LANGKE REMBONG

ABSTRACT Background: Management (MHM) is the management of hygiene and health in women during menstruation.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about menstruation and the practice of management in female teenagers at SMPN 5 Langke Rembong.

Research Methods: This study included quantitative research, with a cross-sectional approach. The population in this study were all female teenagers of SMPN 5 Langke Rembong, totaling 211 female students. The sample size was 138 students who were taken using *purposive sampling*. The measuring instrument used was a questionnaire.

Results: This study shows that most female students have sufficient menstrual knowledge namely 91 students (65.9%) and 93 students (67.4%) have sufficient management practices. From the results of statistical tests using *Chi-Square* with a *p-value* obtained 0.000 $p = 0.000$ $< \alpha = 0.05$ which means H_0 is rejected, it can be concluded that there is a significant relationship between the level of knowledge about menstruation and management practices in female teenagers at SMPN 5 Langke Rembong.

Conclusion: There is a relationship between the level of knowledge about menstruation and management practices in female teenagers at SMPN 5 Langke Rembong.

Keywords: Knowledge, Practice, Management, Female teenagers

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikis. Adapun perubahan yang dialami oleh remaja putri meliputi perubahan secara sekunder (perubahan payudara, rambut kemaluan, perubahan tinggi badan, dll) maupun perubahan secara primer yaitu dengan datangnya menstruasi pertama (Rista Nora, 2020). Anak perempuan akan mengalami banyak perubahan seksual selama masa remaja, seperti organ mereka mulai berfungsi dengan baik. Pubertas pada anak perempuan biasanya dimulai antara usia 12 dan 18 tahun, dan menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche, terjadi sekitar waktu ini (Noriani & Nurtini, 2016).

Remaja putri seringkali mengalami infeksi pada organ reproduksinya yang disebabkan karena perilaku menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi masih buruk. Saat menstruasi daerah genitalia akan terasa lembab dan gatal. Pada kondisi ini seringkali terjadi suatu infeksi pada area genitalia. Infeksi pada area genitalia saat menstruasi dapat disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan jamur sehingga dapat mengganggu fungsi organ (Hamidah et al., 2022).

Menurut (WHO, 2010) bahwa sekitar 75% perempuan remaja di dunia pasti akan mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidupnya, dan sebanyak 45% akan mengalami dua kali atau lebih, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25% (Astuti & Utami, 2017). Pada beberapa negara asia-afrika, remaja putri usia 10-14 tahun cenderung memiliki keluhan masalah pada bagian reproduksi yaitu berupa rasa gatal dan iritasi disekitar *vulvae* (*pruritus vulvae*) (Ismi Sulaika et al., 2018). Dari Data Badan Kordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2009), di Indonesia sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45% diantaranya bisa mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih kejadian keputihan banyak disebabkan oleh bakteri *candidiasis vulvovaginitis* (Astuti & Utami, 2017).

Setiap tahun, 15 dari setiap 20 remaja putri mengalami keputihan. Infeksi ini dapat disebabkan oleh kurangnya praktik kebersihan menstruasi pada saat menstruasi, khususnya di area vagina, dan diperkirakan pada remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Adapun tiga infeksi saluran reproduksi yang

sering terjadi adalah *Candidiasis* (25%-50%), *bakterial vaginosis* (20%-40%), dan *trikomoniasis* (5%-15%) memiliki insiden Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) tertinggi di dunia (WHO, 2016). Sementara itu, menurut Risesdas (2018), 43,3 juta remaja Indonesia berusia 10-14 tahun memiliki kebiasaan kebersihan yang sangat buruk (Risesdas, 2018). Perempuan yang kurang melaksanakan praktik kebersihan menstruasi akan memunculkan risiko kanker serviks 19,386 kali lebih besar dari pada perempuan yang memiliki praktik kebersihan menstruasi yang baik (Dianti & Isfandiari, 2016). Dalam jangka panjang, riwayat infeksi saluran reproduksi pada wanita akan berdampak pada kemandulan, kanker leher rahim, dan kehamilan diluar kandungan (Harismawati, 2021).

Selain infeksi saluran reproduksi, manajemen dan perilaku penanganan menstruasi yang tidak sehat dapat berdampak pada pendidikan. Penelitian (UNICEF, 2015) di Indonesia menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat menstruasi. Sebuah survey yang dilakukan di 4 wilayah di Indonesia yakni Nusa Tenggara Timur (NTT), Jawa Timur, Papua, dan Sulawesi Selatan bahwa kebersihan saat menstruasi disebutkan terdapat 67% remaja di kota dan 41% remaja di desa yang mengganti pembalut 4-8 jam sehingga menandakan masih adanya perilaku manajemen kebersihan menstruasi yang buruk (UNICEF, 2015). Didukung penelitian dari Kemenkes RI dalam (Ismi Sulaika et al., 2018) membuktikan remaja putri sebanyak 5,2 jutadi 17 Provinsi di Indonesia mengalami keluhan setelah menstruasi akibat praktik kebersihan menstruasi yang buruk saat menstruasi yaitu *pruritis vulvae* (rasa gatal di sekitar vulva dan lubang vagina).

Menjaga kebersihan saat menstruasi di sekolah sangat penting untuk dilakukan dengan cara Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih dan dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi. Selain itu, mereka juga memerlukan akses untuk pembuangan pembalut tersebut, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air guna membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Kemendikbud, 2017).

Di Indonesia edukasi mengenai menstruasi masih dianggap sebagai hal tabu dan tidak pantas dibicarakan di khalayak. Padahal edukasi mengenai kebersihan menstruasi dapat membantu anak perempuan

memanajemen kesehatan mereka dikala memasuki fase menstruasi (Jejaring AMPL, 2019). Dimana remaja akan diajarkan mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi yang baik dan benar. Yang dengan diterapkannya hal ini, dapat meningkatkan status kesehatan reproduksi remaja itu sendiri (Notoatmodjo, 2014). Permasalahan ini juga pernah diteliti oleh (Davis et al., 2018), yang mengidentifikasi terjadinya praktik manajemen kebersihan menstruasi yang buruk diantara setengah hingga tiga perempat siswi remaja di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, ditingkat sekolah yang lebih rendah, dan dengan pengetahuan menstruasi yang lebih rendah.

Permasalahan rendahnya tingkat pengetahuan dan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi juga ditemukan pada para siswi SMP Negeri 5 Langke Rembong. Berdasarkan data dari SMPN 5 Langke Rembong memiliki jumlah 211 orang siswi. Hasil studi pendahuluan didapatkan delapan dari sepuluh siswi (80%) yang diwawancarai mengatakan pernah mengalami keputihan sebanyak dua sampai tiga kali dalam sebulan dan lima dari sepuluh siswi (50%) mengatakan pernah mengalami gatal pada genetalia. Tujuh dari sepuluh siswi (70%) tidak bisa menjawab dengan benar tentang menstruasi. Sebanyak sepuluh siswi (100%) tidak bisa menjawab dengan benar tentang praktik kebersihan menstruasi salah satunya adalah tidak bisa menjawab dengan benar tentang waktu mengganti pembalut saat menstruasi. Hal ini juga dikarenakan keterbatasan fasilitas MCK (Mandi Cuci Kakus) seperti ketidakcukupan toilet di kawasan sekolah sehingga siswi harus izin pulang kerumah untuk sekedar mengganti pembalut.

Kepala SMPN 5 Langke Rembong juga mengatakan bahwa pemahaman menstruasi secara mendalam dapat dikatakan terbatas dikarenakan tidak adanya sumber informasi yang tersedia, siswinya hanya mendapat pelajaran tentang reproduksi dalam mata pelajaran biologi, tetapi pelajaran tersebut tidak membahas secara detail tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi pada saat menstruasi. Selain itu topik kesehatan reproduksi yang masih dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan dan dianggap bukan hal yang penting untuk diperhatikan oleh para siswi. Meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan meningkatkan praktek yang tepat dan mungkin akan membantu dalam mengurangi beban kesehatan perempuan (Tantry et al., 2019)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah ada "hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri tentang di SMPN 5 Langke Rembong".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional *cross sectional* yang dilaksanakan dari tanggal 21 Juli 2023 sampai dengan 20 Agustus 2023 di dilaksanakan di SMPN 5 Langke Rembong, Kecamatan Langke Rembong, Kabupaten Manggarai. Metode pengambilan subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 138 remaja putri yang disesuaikan dengan ketentuan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja putri yang bersedia menjadi sampel penelitian, remaja putri yang mengalami menstruasi dan remaja putri dari kelas VII, VIII dan IX Sekolah Menengah Pertama sedangkan kriteria eksklusinya yaitu remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden dan remaja putri yang sedang sakit atau tidak masuk sekolah. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengumpulan data primer adalah pengisian kuesioner tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi secara langsung oleh responden. Hasil uji validitas dinyatakan valid dan didapatkan hasil pengukuran tiap item lebih besar dari r tabel yaitu $> 0,361$. Uji realibilitas untuk kuisisioner tingkat pengetahuan nilai *alpha croncbach* didapatkan 0,695 dan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi nilai *alpha croncbach* didapatkan 0,721. Analisis data penelitian ini adalah analisis univariate untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian dengan menghasilkan distribusi dan presentasi setiap variabel. Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan tingkat praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi di gunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat
 - a. Karakteristik Umum Responden

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Tingkatan Kelas, dan Sumber Informasi Di SMPN 5 Langke Rembong (n:138)

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	11 Tahun	3	2.2
2	12 Tahun	40	29
3	13 Tahun	26	18.8
4	14 Tahun	57	41.3
5	15 Tahun	11	8
6	16 Tahun	1	0.7
Total		138	100

No	Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kelas VII	39	28.3
2	Kelas VIII	58	42
3	Kelas IX	41	29.7
Total		138	100

No	Sumber Informasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Ibu Kakak	121	87.7
2	Perempuan	17	12.3
Total		138	100

Sumber: Data primer tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa dari 138 responden di SMPN 5 Negeri Langke Rembong yang diteliti berdasarkan karakteristik usia responden, sebagian besar remaja putri berusia 14 tahun yaitu 57 (41.3%) responden, dan sebagian kecil berusia 16 tahun yaitu 1 (0.7%) responden. Untuk karakteristik Tingkatan Kelas, sebagian besar responden pada kelas VIII sebanyak 58 responden (42.0%), sedangkan sebagian kecil responden pada kelas VII sebanyak 39 (28.3%) dan untuk karakteristik responden berdasarkan sumber informasi terkait cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi, sebagian besar menunjukkan bahwa sumber informasi yang paling banyak diperoleh dari ibu sebanyak 121 responden (87.7%) sedangkan yang paling sedikit adalah berjumlah 17 responden (12.3%) dari kakak perempuan.

b. Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong Tahun 2023 (n=138)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	47	34.1
2	Cukup	91	65.9
3	Kurang	-	-
Total		138	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa dari 138 responden di SMPN 5 Langke Rembong yang diteliti, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi yaitu sebesar 91 (65.9%) responden dan responden yang memiliki pengetahuan baik 47 (34.1%).

c. Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong Tahun 2023 (n=138)

No	Praktik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	45	32.6
2	Cukup	93	67.4
3	Kurang	-	-
Total		138	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa dari 138 responden di SMPN 5 Langke Rembong yang diteliti, sebagian besar responden memiliki praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi yang cukup yaitu sebesar 93 (67.4%) responden dan responden yang memiliki praktik baik 45 (32.6%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri SMPN 5 Langke Rembong menggunakan *Chi Square*. Hasil uji *Chi Square* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.4 Tabel Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong Tahun 2023 (n=138)

Tingkat Pengetahuan	Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi				P-value
	Baik	Cukup	Kurang	Total	
	f	f	f	f	
Baik	28	19	0	47	0,000
Cukup	17	74	0	91	
Kurang	0	0	0	91	
Total	45	93	0	138	

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri SMPN 5 Langke Rembong. Dari 136 responden remaja putri yang diteliti di SMPN 5 Langke Rembong, terdapat responden dengan pengetahuan baik dan praktik baik sebanyak 28 (20.3%), responden dengan pengetahuan baik dan praktik cukup sebanyak 19 (13.8%) sementara responden dengan pengetahuan cukup dan praktik baik sebanyak 17 (12.3%), responden dengan pengetahuan cukup dan praktik cukup sebanyak 74 (53.6%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* dengan *p value* diperoleh nilai $0,000 < p = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri SMPN 5 Langke Rembong.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti akan menjelaskan hasil analisis univariat dan hasil analisis bivariat yaitu Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri SMPN 5 Langke Rembong

1. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi di SMPN 5 Langke Rembong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 138 remaja putri SMPN 5 Langke Rembong mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan cukup tentang menstruasi 91 (65.9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sekarsari et al., 2020), yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi 34 (58.6%), walaupun belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tetapi remaja sudah mampu untuk mencari informasi melalui media massa salah satunya melalui internet. Sehingga internet juga diketahui sebagai faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seorang individu. Penelitian (Nuzulul.M, 2023) juga menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup tentang *Menstrual hygiene* yaitu 44,9% (66) responden. Hasil ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia *menarche* dan sumber informasi. Terbukti dengan penelitian pada remaja putri di sekolah Nigeria bahwa para siswi sudah mengetahui tentang kebersihan menstruasi sebelum mengalami menstruasi, karena para siswi tersebut mendapatkan informasi dari ibunya (Nnennaya et al., 2021)

Pengetahuan merupakan kelanjutan dari hasil “tahu” seseorang setelah melakukan pengindraan tertentu terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat dilakukan menggunakan 6 panca indra manusia yaitu melalui indra penglihatan, indra pendengar, indra perasa, indra penciuman, dan indra peraba. Pengetahuan yang dimiliki tiap orang berbeda karena pengindraan setiap objeknya pun berbeda (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan organ reproduksi yang kurang memadai dapat menjadi salah satu pemicu berbagai keluhan dan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, khususnya dikalangan kaum wanita. Hal ini dilatar belakangi oleh peristiwa menstruasi yang merupakan darah kotor dan keputihan sehingga jika kurang dijaga kebersihannya akan berpotensi terhadap timbulnya infeksi pada organ reproduksi (Ruspita et al., 2022). Pengetahuan yang baik tentang *Menstrual hygiene* yaitu mengetahui bahwa haid merupakan perdarahan teratur dari rahim, dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi karena pelepasan lapisan endometrium uterus secara teratur (Susanti & Lutfiyati, 2020). Haid dikontrol oleh hormon, sering mengganti pembalut

setidaknya 4-6 jam sekali dan sebelum dibuang di tempat sampah bungkus pembalut kotor dengan kertas lalu masukan kedalam kantong plastik dan diikat dengan kencang (Nuzulul.M, 2023)

Remaja putri kelas di SMPN 5 Langke Rembong didominasi oleh remaja usia 13-15 tahun yang sudah memasuki masa pubertas dan mengalami menstruasi. Dalam rentang usianya itu, remaja berada pada kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih antara peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan lainnya (Villasari, 2021). Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia juga dikaitkan dengan seberapa baik pemahaman, pengalaman dan pola pikir seseorang. Usia mempengaruhi pemahaman terhadap informasi yang diterima (Sekarsari et al., 2020). Menurut analisa peneliti bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan dalam berpikir, sehingga dapat dikatakan semakin bertambah umur semakin matang pengetahuannya serta daya tangkap dan pola pikir seseorang akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Sekarsari et al., 2020).

Pengetahuan remaja putri yang belum mencapai pengetahuan yang baik tentang menstruasi, karena masih percaya adanya mitos jika menstruasi tidak diperbolehkan untuk keramas, memotong rambut dan memotong kuku (Sabaruddin et al., 2021). Ibnu Taimiyah dalam Majmuk al- Fatawa menyatakan bahwa, memotong kuku dan rambut bukanlah satu larangan semasa haid karena tidak ada hadist yang melarangnya. Justru, memotong rambut dan kuku adalah diharuskan kepada wanita yang sedang haid (Ahmed et al., 2021). Saat menstruasi justru wanita harus menjaga kebersihan seluruh tubuhnya termasuk rambut (Sinaga et al., 2017). Menurut peneliti pengetahuan responden cukup dalam penelitian ini disebabkan karena responden kurang membaca buku tentang kesehatan reproduksi, kurang mendapatkan informasi tentang menstruasi maupun penyuluhan dari tenaga kesehatan.

2. Gambaran Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMPN 5 Langke Rembong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 138 remaja putri SMPN 5 Langke Rembong mayoritas remaja putri memiliki praktik Manajemen Kebersihan yang cukup tentang menstruasi 93 (64.9%). Penelitian ini sejalan (Sekarsari et al., 2020) yang menunjukkan remaja putri memiliki praktik manajemen kebersihan menstruasi yang cukup 35 (60.3%) dimana sebagian responden tidak mempraktikkan cara membersihkan vagina yang benar yaitu dengan membasuhnya dengan air bersih dari arah depan ke belakang atau dari vagina ke anus. Hal ini penting untuk mencegah berpindahnya bakteri dari anus ke dalam vagina. Penelitian yang sama (Nuzulul.M, 2023) tentang hubungan pengetahuan *Menstrual hygiene* dengan Perilaku *Personal hygiene*. Remaja putri memiliki praktik manajemen kebersihan menstruasi yang cukup 61 (41.5%), dipengaruhi oleh remaja putri yang sudah mampu untuk mencari informasi melalui media massa.

Perilaku pada dasarnya berorientasi pada tujuan. Dengan perkataan lain, perilaku kita pada umumnya dimotivasi oleh suatu keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan spesifik tersebut tidak selalu diketahui secara sadar oleh individu yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2018). Perilaku kebersihan diri saat menstruasi adalah suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang (Devita & Kardiana, 2017). Perilaku *personal hygiene* yang baik adalah perilaku yang mencakup kebersihan diri dari rambut sampai kaki (Nuzulul.M, 2023)

Dari hasil penelitian semua siswi mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari berbagai macam sumber informasi dan sumber informasi terbanyak adalah ibu mereka. Ibu merupakan sosok orang dewasa yang paling dekat dengan remaja perempuan (Solehati et al., 2016). Hal ini didukung dalam penelitian Sarkar et al (2017) menyebutkan mayoritas responden (50,2%) mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari ibu mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebersihan menstruasi yang baik lebih banyak diantara mereka yang ibunya berpendidikan. Hasil penelitian ini juga mengatakan ibu yang kurang tepat dalam mengajarkan *Menstrual*

hygiene akan mempengaruhi perilaku *Menstrual hygiene* anaknya (Sychareun et al., 2020). Para ibu yang hanya menyampaikan informasi seadanya kepada putri mereka akan menyebabkan para remaja mendapatkan informasi yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi mereka. Hal ini tentu akan mempengaruhi pada perilaku remaja putri dalam melakukan perawatan diri selama menstruasi.

Menurut analisa peneliti dari hasil penelitian ini Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong sebagian besar sudah melakukan perilaku yang cukup. Dari hasil uraian jawaban kuesioner pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tahu berapa kali minimal mengganti pembalut dalam sehari (24 jam). Bagi sebagian responden, mereka akan mengganti pembalut saat “tembus”, jika tidak tembus mereka cenderung malas untuk menggantinya. Padahal menurut teori penggantian pembalut minimal dua kali sehari pada saat menstruasi minimal 3-4 jam dalam sehari dan jangan membiarkan pembalut lengket seharian, pembalut yang sudah dipakai dibersihkan dengan benar sampai bersih dengan mencucinya sampai tidak tersisa lagi darah dan kemudian buang ke tempat sampah (Sinaga et al., 2017). Penelitian di Western Ethiopia, 330 responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Sebagian besar (82,2%) remaja memakai pembalut yang aman, sebanyak (52,9%) remaja mencuci pakaian yang terkena darah dengan air dan sabun, separuh remaja putri (51,9) mengganti pembalut lebih dari 3x sehari, dan sebesar (67,3%) remaja mandi setiap hari (Sahiledengle et al., 2022).

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMPN 5 Langke Rembong

Pada penelitian ini didapatkan bahwa remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong, dari hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* dengan *p value* diperoleh nilai $0,000 < p = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri SMPN 5 Langke

Rembong. Hal ini senada dengan penelitian (Purnama, 2021), mendapatkan hasil *p-value* $< 0,05$ yang berarti ada hubungan pengetahuan dan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Amanda, 2022), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene*. Penelitian dari (Nnennaya et al., 2021) di Taraba State, Nigeria juga menunjukkan hasil pengetahuan berhubungan signifikan dengan manajemen kebersihan menstruasi yang baik ($p < 0,001$).

Pengetahuan adalah hasil dari “mengetahui” suatu objek tertentu melalui indera manusia (penglihatan, penciuman, perasa dan kulit). Kurangnya pengetahuan bisa membuat seseorang menjadi malas untuk memenuhi kebutuhan kebersihannya (Nuzulul.M, 2023). Karena ketika mendapatkan informasi maka akan meningkatkan pengetahuan. Jika remaja sudah memiliki informasi tentang pentingnya kebersihan menstruasi, hal ini mendorong remaja untuk melakukan praktik kebersihan yang baik dan benar selama menstruasi (Ruspita et al., 2022). Sehingga remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan cenderung memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik pula (Nurmaliza, 2019). Namun dilihat kembali faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku selain pengetahuan seperti budaya, dukungan, body image, kesadaran diri, kebiasaan dan kondisi fisik maupun psikis (Nuzulul.M, 2023).

Pada tabel 4.4 diatas dapat dilihat hasil penelitian ini yang menunjukkan remaja putri yang tingkat pengetahuannya cukup sebanyak 91 (65.9) memiliki praktik yang baik 17 (12.3%) dan praktik yang cukup 74 (53.6%). Hal tersebut didukung oleh hasil data sumber informasi yang mempengaruhi manajemen kebersihan menstruasi remaja putri adalah ibu. Ibu berperan sebagai sumber utama informasi dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan anaknya yang dapat memudahkan untuk menyampaikan informasi mengenai *personal hygiene* yang baik selama menstruasi. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja, begitu pula dengan perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi (Sychareun et al., 2020). Ini sejalan dengan penelitian (Fehintola et al., 2017) menyebutkan bahwa pendidikan ibu mempengaruhi perilaku *personal hygiene*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sarkar et al., 2017) juga menyebutkan bahwa pendidikan ibu mempengaruhi perilaku *personal hygiene* (remaja putri yang mendapatkan informasi dari ibu 2,3 kali lebih baik dalam melakukan *personal hygiene* dari pada yang tidak mendapatkan informasi). Mayoritas responden (50,2%) mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari ibu mereka. Bagi sebagian responden remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong dengan praktik manajemen kebersihan menstruasi yang masih cukup, dalam menjawab kuesioner, responden menjawab benar terhadap mitos saat menstruasi, seperti tidak boleh beraktivitas, tidak boleh mengonsumsi makanan tertentu dan keramas saat menstruasi. Study kasus (Hastuti et al., 2019), factor-faktor yang mempengaruhi proses pembentukan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi yaitu lemahnya Pengetahuan Menstruasi & MKM siswa yang meliputi lemahnya interaksi personal yang berkualitas, adanya persepsi budaya dan tidak memadai kebijakan serta kurangnya dukungan fasilitas air bersih, sanitasi, dan kebersihan. Hasil yang relevan juga ditemukan pada penelitian (Palupi et al., 2020), terdapat hubungan antara mitos dan *personal hygiene* saat menstruasi, dengan *p value* 0,002. Mitos yang sering beredar adalah larangan dalam keramas selama menstruasi. Didukung oleh penelitian (Maharani & Andriyani, 2018), menyebutkan 88 dari 148 responden (59,5%) percaya terhadap mitos-mitos budaya mengenai menstruasi. Banyak mitos-mitos yang berkembang di Indonesia terkait menstruasi. Mitos-mitos ini muncul karena dipengaruhi oleh kebiasaan dan perilaku masyarakat. Semakin seseorang percaya terhadap mitos-mitos mengenai menstruasi sangat memungkinkan mitos tersebut mempengaruhi praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) seseorang. Untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang praktik MKM saat menstruasi terutama dilingkungan sekolah bisa dilakukan dengan cara para pendidik (guru) untuk memberikan bimbingan yang lebih baik agar para siswi mempunyai pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya dan memberikan pengertian pentingnya praktik MKM pada saat menstruasi untuk kesehatan diri siswi pribadi.

Dan sementara sebagian kecil responden dengan pengetahuan baik

memiliki praktik baik. Pengetahuan yang baik dari responden secara langsung membuat perilaku responden baik juga. Ini sejalan dengan penelitian (Astuti & Utami, 2017) bahwa pengetahuan tentang *personal hygiene* yang baik mendorong responden untuk berperilaku baik dan benar saat menstruasi karena responden mengetahui pentingnya menjaga *personal hygiene* saat menstruasi. Sesuai teori Notoatmodjo (2012), mengatakan bahwa berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Manajemen Kebersihan pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Astuti & Utami, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan dapat dilihat dari hasil penelitian dimana responden dengan pengetahuan cukup sebagian besar perilakunya juga cukup dan responden dengan tingkat pengetahuan baik dalam melakukan praktik kebersihan menstruasi juga baik. Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan dan sumber informasi (Awa, 2021). Sebelum seseorang berperilaku baik, ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya. Pada penelitian ini didapatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi yang baik mendorong responden untuk berperilaku baik saat menstruasi karena responden mengetahui pentingnya menjaga kebersihan saat sedang menstruasi. Pentingnya pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi pada sebagian remaja putri mengindikasikan bahwa selayaknya para remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan tentang Menstruasi pada remaja remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 91 (65.9%).
2. Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong mayoritas responden memiliki perilaku yang cukup sebanyak 93 (67.4%).
3. Adanya hubungan yang signifikan antara antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri di SMPN 5 Langke Rembong dengan nilai p-value diperoleh nilai 0,000 ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Ilmu Keperawatan UNIKA ST. Paulus Ruteng Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sebuah masukan untuk menambah bahan Pustaka serta meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa dan pembaca pada umumnya tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 5 Langke Rembong
2. Bagi Responden
Diharapkan bagi responden yang sudah melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik dapat mempertahankan dan bagi responden yang melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi masih dalam katagori cukup dan kurang diharapkan lebih peduli tentang kebersihan saat menstruasi dan lebih menggali informasi serta wawasan kepada diri sendiri mengenai pentingnya manajemen kebersihan menstruasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya dalam menjaga kebersihan selama menstruasi dengan cara mengakses informasi dari berbagai sumber agar mencegah terjadinya masalah pada organ reproduksi.

3. Bagi Institusi Pendidikan SMPN 5 Langke Rembong

Hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak sekolah bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat untuk melakukan Upaya promotif dan preventif baik oleh para guru terutama guru pembina UKS. Selain berperan sebagai sumber informasi bagi anak perempuan di sekolah, guru juga dapat mendorong pihak sekolah dan komite sekolah dalam memastikan lingkungan sekolah yang sensitif pada isu MKM. Beberapa peran yang dapat dilakukan bersama antara guru dan pihak sekolah antara lain:

Sekolah dapat menyediakan tulisan sederhana yang informatif di jamban siswi perempuan, seperti, "Ganti pembalut setiap 3-4 jam sekali", "Jangan membuang pembalut di kloset", "Jaga kebersihan ketika menstruasi", "Cuci tangan setelah mengganti pembalut".

Sekolah menyediakan sarana pendukung kenyamanan siswi perempuan, misalnya tempat sampah tertutup untuk pembuangan pembalut. Sekolah menyediakan pembalut cadangan dan obat pereda nyeri di ruang UKS. Khusus untuk pembalut cadangan, pengelola sekolah bisa juga meletakkannya di jamban siswi perempuan. Hal ini untuk meningkatkan kenyamanan siswi perempuan dalam memanfaatkan pembalut cadangan tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan yang memiliki masalah yang sama dan penelitian ini juga dapat menambah wawasan terkait pengetahuan dan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi
5. Bagi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan melaksanakan pendidikan kesehatan dengan melakukan penyuluhan dan menyediakan informasi kebersihan menstruasi dalam berbagai bentuk materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) bagi sekolah agar lebih meningkatkan pendidikan siswi tentang Manajemen kebersihan Menstruasi sehingga mampu bersikap dan berperilaku lebih baik lagi terhadap personal hygiene pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Dewi, N. W. T., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., & Hulu, V. T. (2021). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Ahmed, S., Yunus, F., Hossain, B., Sarker, K. K., & Khan, S. (2021). Association Between *Menstrual hygiene* Management And School Performance Among The School-Going Girls In Rural Bangladesh Association Between *Menstrual hygiene* Management And School Performance Among The School-Going Girls In Rural Bangladesh. August. <https://doi.org/10.3390/Adolescents1030025>
- Amanda, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku *Menstrual hygiene* Relationship Of Knowledgw Of Reproductive Health With *Menstrual hygiene* Behavior. 6(1), 1–6.
- Ariani, S. (2017). Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja Tunagrahita Di SLB-C Tut Wuri Handayani Kota Cimahi. Repository Upi, 1–23. <http://repository.upi.edu>
- Astuti, R. Devi, & Utami, I. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang *Personal hygiene* Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Pajangan Bantul. Universitas 'Aisyiyah, 8(1), 1–17.
- Awa, W. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Manajemen Kebersihanmenstruasi Dengan Perilaku *Personal hygiene* Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Attarbiyatussakilah Kendari Tahun 2021. 1–14.
- Bpss. (2022). Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Nusa Tenggara Timur. <https://www.kemkes.go.id>
- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, F., Budiyani, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). *Menstrual hygiene* Management And School Absenteeism Among Adolescent Students In Indonesia: Evidence From A Cross-Sectional School-Based Survey. Tropical Medicine And International Health, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/Tmi.13159>
- Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). Hygiene Dengan Cara Melakukan *Personal hygiene*. Jurnal Kesehatan, 64–68. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/Ann.V4i2.1168>
- Dr. Helwiah Umniyati, & Mph, D. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak (D. H. U. Drg.Mph (Ed.)). Pimpinan Pusat Muslimat Nu, Unicef Indonesia.
- Fehintola, F. O., Fehintola, A. O., Aremu, A. O., Idowu, A., Ogunlaja, O. A., & Ogunlaja, I. P. (2017). Assessment Of Knowledge , Attitude And Practice About Menstruation And *Menstrual hygiene* Among Secondary High School Girls In. 6(5), 1726–1732.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. Coping: Community Of Publishing In Nursing, 10(3), 258. <https://doi.org/10.24843/Coping.2022.V10.I03.P04>
- Hani, U. H., Nuril, N., & Sukini, T. (2018). Tingkat Pengetahuan Siswi Sma Terhadap Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi. Repository Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 003, 1–6. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?P=Show_Detail&id=15896
- Harismawati, B. (2021). Determinan Praktik Kebersihan Menstruasi Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ujung Bone Sulawesi Selatan Tahun 2020. Frontiers In Neuroscience, 14(1), 1–13.
- Hastuti, Dewi, R. K., & Pramana, R. P. (2019). Studi Kasus Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Siswa Sd Dan Smp Pentingnya Fasilitas Wash Di Sekolah. Journal Article, 12. https://smeru.or.id/sites/default/files/Events/Studi_Kasus_Mkm_Sd_Smp_-_Rezanti_Pramana.Pdf
- Himarda Sri Santi Mbungo, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Di Sman 1 Merauke. Jurnal Bidang

Ilmu Kesehatan, 8(3), 10.

- Ismi Sulaika, Ike, H., & Puji, D. (2018). (Study At Junior High School Of Pondok Pesantren Darul Muttaqin Jombang) Incident To Adolescent . Metode : This Type Of Research Used Quantitative Analytic With Were 40 Adolescents Who Had Menstruated With The Stratified Sampling Menstruation With Pruri. Kesehatan Reproduksi, Vol 1, 8. [Http://Repo.Stikesicme-Jbg.Ac.Id/972/](http://Repo.Stikesicme-Jbg.Ac.Id/972/)
- Kemendikbud. (2017). Panduan Manajemen Nyeri. Snars.Web.Id. <https://Snars.Web.Id/Rs/Panduan-Manajemen-Nyeri/>
- Kemendikbud, R. (2020). Kbbi Daring. Kbbi Kemendikbud Ri.
- Luthfa, A. (2017). Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman. Journal Article, 37.
- Maharani, R., & Andriyani, W. (2018). Faktoryang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Santriwati Di Mts Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.31539/Kesmars.V1i1.172%0d>
- Milla, M. N. (2023). Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi Di Kelurahan Sendangmulyo Semarang. 02(01), 1–6.
- Nabila, S., & Jember, U. (2022). Adolescence Sofa Faizatin Nabila. March. https://www.researchgate.net/publication/359369967_Perkembangan_Remaja_Adolescence
- Nnennaya, E. U., Atinge, S., Dogara, S. P., & Ubandoma, R. J. (2021). *Menstrual hygiene* Management Among Adolescent School Girls In Taraba State , Nigeria. African Health Sciences, 21(2), 842–851. <https://doi.org/10.4314/Ahs.V21i2.45>
- Noriani, N. K., & Nurtini, N. M. (2016). Terhadap Hy Giene Genetalia Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di Sma Negeri 5 Denpasar Tahun 2016 Program Studi Diii Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali Email :
- Noriduana@Yahoo.Com. 1–6.
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Gramedia Pustaka Utama.
- Notoatmodjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. In The Smeru Research Institute. Rineka Cipta. [Http://www.smeru.Or.Id/Sites/Default/Fil es/Publication/Mkm_En_0.Pdf](http://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/mkm_en_0.pdf)
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan (Edisi Ke 2). Rineke Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2015). Metode Penelitian Kesehatan (Revisi Cet). Pt Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodolgi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta (Vol. 1, P. 243).
- Nurmaliza, S. R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap *Personal hygiene* Saat Menstruasi Di Sma Negeri 3 Pekanbaru Tahun 2018. 3(1), 32–35.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktik (Edisi 4). Penerbit Salemba Medika.
- Nuzulul.M. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang *Menstrual hygiene* Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma. Journal Article, 92 Hal.
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths About Menstrual *Personal hygiene* Among Female Adolescents. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 15(2), 80–85. <https://doi.org/10.21109/Kesmas.V15i2.2719>
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan. 5(2), 633–641.
- Purnama, A. (2021). Pengetahuan Dan Tindakan *Personal hygiene* Saat. Jurnal Keperawatan, 10(1), 61–66. <https://doi.org/10.47560/Kep.V10i1.264>
- Purwanti, S. (2017). Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Di Kabupaten Pati. Institutional Repository Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 177. [https://repository.Uinjkt.Ac.Id](https://repository.uinjkt.ac.id)

- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215.
<https://doi.org/10.32550/Teknodik.V0i0.554>
- Ramdhan, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi Dengan Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Tunanetra Di Slbn A Citeureup Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu. 49.
- Rianto, P. (2020). Modul Metode Penelitian. In *Metode Penelitian* (1st Ed., Vol. 5, Issue Juni). Penerbit Komunikasi Universitas Islam Indonesia.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Rista Nora. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang. 9(October 2016), 27–35.
<https://doi.org/10.35328/Keperawatan>
- Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(4), 310–318.
<https://doi.org/10.52643/Jbik.V12i4.2367>
- Saat, S., & Mania, S. (2020). Pengantar Metodologi Penelitian (Muzakkir (Ed.); Kedua). 2020.
- Sekarsari, I., Fitriana, R. N., Ardiani, N. D., Program, M., Sarjana, S., Universitas, K., Husada, K., Program, D., Sarjana, S., Universitas, K., & Husada, K. (2020). Perineal Hygiene Merupakan Pemeliharaan Kebersihan Dan Kesehatan Individu Yang Dilakukan Dalam Kehidupan Sehari-Hari Sehingga Terhindar Dari Gangguan Alat Reproduksi Dan Mendapatkan Kesejahteraan Fisik Dan Psikis Serta Meningkatkan Derajat Kesehatan . Pen. Doctoral Dissertatio, Universitas Kusuma Husada Surakarta, 1–13.
http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/544/1/Naskah_Publikasi_lin_Sekarsari.Pdf
- Setianingsih, P. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Informasi Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Remaja Putri Di Smp Al Islah Plus Ampelgading Pemalang Karya Tulis Ilmiah Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kebid. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 116.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Andani Murti, Y., Trisnamiati, A., & Santa, L. (2017). Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional; Iwwash; Global One, April, (1–168).
<http://repository.unas.ac.id/id/eprint/1323>
- Sitindaon, P., Damailia, H. T., & Nikmawati, N. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Dengan Masalah Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 62.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2016). Hubungan Sumber Informasi Dan Usia Remaja Putri Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi The Correlation Between Information Source And Age Of Adolescent Girls To Self Care Practices Of *Menstrual hygiene* Behavior. 5, 145–154.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Dan R&D. Alfabet.
- Sugyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Pt.Alfabet.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 11(02), 166–172. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/jksi/article/view/119>
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P., & Durham, J. (2020). Menstruation Practice Among School And Out-Of-School Female teenagers , Lao. *Global Health Action*, 13(2), 38–48.
<https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019).

Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smp. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10(1), 146. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>

Unicef. (2015). *Menstrual hygiene* Management In Indonesia. Burnet Institute, 1–45.

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi (T. S. Press (Ed.)). Strada Press. Stradapress.Org