



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SELAMA MENSTRUASI

Maria Conchita Leyla Centis^{1*}, Yosefina Petrika²

¹ Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

² Mahasiswa Program Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

*E-mail: Conchitaleyla787@gmail.com

Abstract

Background: Menstruation is a characteristic of a woman experiencing puberty. During menstruation an adolescent is susceptible to infection due to lack of hygiene during menstruation. Personal hygiene is one of the efforts that can be made to prevent viral, bacterial or fungal infections. **Objective:** to determine the description of knowledge of adolescent girls about personal hygiene during menstruation **Method:** the type of research is quantitative with a cross sectional approach. The population in this study were adolescent girls who had experienced menstruation, the sample amounted to 30 people, the sampling technique was simple random sampling. The research was conducted at SMPN 1 Ruteng Cancar in November. **Results:** the results showed that out of 30 adolescent girls 12 people (40%) had sufficient knowledge and 18 people (60%) had good knowledge about personal hygiene during menstruation. **Conclusion:** all young women have sufficient and good knowledge about personal hygiene during menstruation. Suggestions for future researchers to examine the behavior of adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation.

Keywords: knowledge; personal hygiene; menstruation

Abstrak

Latar belakang: Menstruasi merupakan ciri seorang wanita mengalami pubertas. Pada saat menstruasi seorang remaja rentan untuk terkena infeksi akibat kurangnya kebersihan selama menstruasi. *Personal hygiene* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi virus, bakteri ataupun jamur. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi **Metode:** jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, sampel berjumlah 30 orang, Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Penelitian dilakukan di SMPN 1 Ruteng Cancar pada bulan November. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan dari 30 orang remaja putri 12 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup dan 18 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* selama menstruasi. **Kesimpulan:** semua remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup dan baik tentang *personal hygiene* selama menstruasi. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi.

Kata kunci: pengetahuan; *personal hygiene*; menstruasi



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi mempengaruhi seluruh kehidupan seseorang sejak lahir hingga meninggal. Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sangat memprihatinkan adalah kesehatan reproduksi remaja. Organisasi Kesehatan Dunia, atau biasa disebut WHO mengartikan remaja adalah anak-anak yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja merupakan proses perubahan dari anak menjadi dewasa. Pada masa remaja, anak perempuan akan berproses dan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental¹.

Menstruasi merupakan perubahan terpenting bagi remaja putri saat memasuki masa pubertas. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklus dari rahim yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium dan dimulai kira-kira 14 hari setelah ovarium melepas ovum². 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.

Pada masa 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 organewanitaan 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 genital³. Bagi sebagian remaja atau wanita, akan merasa tidak nyaman 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. 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.

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 remaja⁴. 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 tahun⁵. Diperkirakan 75% perempuan di belahan dunia mengalami *flour albus* sekali sepanjang hidupnya, hingga 45%



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
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.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan *personal hygiene* saat menstruasi antara lain usia, pengetahuan, perilaku dan sikap, serta dukungan ibu ^{6, 7, 8, 9}. Faktor yang mempengaruhi status kesehatan saat menstruasi, seperti kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri. Pengetahuan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan kebersihan diri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang standar tentang kebersihan diri saat menstruasi akan mempraktekkan kebersihan yang baik saat menstruasi. Karena remaja mengetahui akibat negatif dari mengabaikan kebiasaan tersebut. Di sisi lain, remaja yang kurang berpengetahuan mungkin mengalami kesulitan dalam mempraktikkan kebersihan diri karena mereka tidak memahami maksudnya.

Penelitian sebelumnya oleh Adrian et al. (2023) mengungkapkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam perilaku dan praktik kebersihan diri saat menstruasi. Studi tersebut menemukan bahwa 74,3% melakukan perilaku buruk karena tingkat pengetahuan yang rendah ¹⁰. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dari sosialisasi *personal hygiene*, media online, dari buku, pengalaman, dan lain sebagainya^{11,12}. Praktik kebersihan reproduksi diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan perempuan. Individu bertindak sesuai dengan pengetahuan, keyakinan, dan kebiasaannya sendiri. Untuk melindungi kesehatan wanita, penting untuk mempraktikkan kebiasaan kebersihan alat kelamin baik dari segi kualitas dan frekuensi.

Kebersihan diri selama menstruasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi status kesehatan remaja dan mempengaruhi kehidupan mereka di hari tua. Kebersihan individu yang tidak baik mempunyai dampak yang signifikan terhadap morbiditas dan komplikasi. Perilaku higienis saat menstruasi tidak terjadi begitu saja, namun merupakan suatu proses pembelajaran dimana individu memahami dampak positif atau negatif dari perilakunya saat menstruasi. Kurangnya kesadaran tentang kebersihan menstruasi dan perawatan menstruasi disebabkan oleh kebersihan menstruasi yang buruk edukasi mengenai menstruasi dan kebersihan menstruasi¹³. Pengetahuan yang tidak memadai dan keterbatasan pengalaman mengenai menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan, dan psikososial. Kebiasaan kebersihan menstruasi yang buruk meningkatkan risiko remaja terkena infeksi genital sebesar 1,4 hingga 25,07 kali lipat ¹⁴.

Kebersihan diri selama menstruasi, faktor kebersihan diri ini berperan penting dalam perilaku kesehatan seseorang pencegahan terganggunya fungsi organ reproduksi¹⁵. Kebersihan pribadi memainkan peran penting. Kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan suatu upaya untuk



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
menjaga kesehatan dan kebersihan organewanitaan selama 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 genital¹⁴. Akibat dari tidak menjaga kebersihan diri antara lain infeksi saluran kemih, dan keputihan, karena remaja putri tidak mampu menjaga kebersihan alat kelamin dan terlihat serta merasa sehat saat menstruasi⁷. Hasil wawancara awal dengan 15 orang remaja putri didapatkan bahwa 9 orang selama menstruasi remaja hanya mengganti sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu setelah mandi pagi dan mandi sore, dan sebanyak 15 orang tidak mencuci rambut selama periode menstruasi. Dengan hasil wawancara maka peneliti ingin mengkaji terkait pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi, agar selanjutnya dapat dilakukan intervensi terhadap hasil penelitian yang dilakukan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Ruteng Cancar dari bulan November sampai dengan Desember 2023. subjek dalam penelitian adalah remaja putri SMPN 1 Ruteng cancar yang sudah mengalami menstruasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Dalam proses penelitian, peneliti membagikan kuesioner kepada responden untuk diisi secara jujur. Jumlah pertanyaan yang diberikan sebanyak 15 pertanyaan. Kuesioner yang digunakan sudah *uji validitas* dan *reabilitas*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah *chi square*.

HASIL

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	n	%
Usia (tahun)		
13	1	3,3
14	9	30
15	20	66,7
total	30	100

Sesuai pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 orang remaja putri yang berusia 13 tahun 1 orang, usia 14 tahun 9 orang dan 15 tahun 20 orang. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik dan



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

psikologis terjadi. Semakin tua seseorang, semakin bijaksana dan semakin banyak ilmu yang diperolehnya. Dengan cara ini, remaja putri akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan tentang kebersihan vulva ².

Tabel 1.2 Analisis Univariat Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene selama Menstruasi

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Kurang	0	0
Cukup	12	40
Baik	18	60
total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat pada tabel diatas (tabel1.1) menunjukkan bahwa dari 30 orang remaja putri, 12 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup, 18 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ada remaja putri yang tidak mengetahui tentang personal hygiene selama menstruasi ^{16, 17}

PEMBAHASAN

Masa perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa disebut masa remaja. Secara klinis, masa pubertas ditandai dengan munculnya alat kelamin sekunder dan diakhiri dengan adanya potensi reproduksi. Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis serta terjadinya menarche pada remaja putri. Jika Anda sedang mengalami menstruasi, ini menandakan hormon anda sedang bekerja. Menstruasi adalah keluarnya darah secara berkala dari rahim dan disertai dengan pelepasan (pengelupasan) endometrium ¹⁸. Selama menstruasi remaja putri dituntut untuk mampu melakukan *personal hygiene*.

Personal hygiene merupakan upaya atau tindakan untuk menjaga kebersihan dan meningkatkan kesehatan guna mencapai tingkat kesejahteraan fisik, biologis, atau psikologis tertentu. Kebersihan diri baik bila anda dapat menjaga kebersihan tubuh mulai dari kulit hingga alat kelamin. Salah satunya adalah perawatan alat kelamin saat menstruasi pada remaja putri ⁴. Perawatan alat kelamin merupakan salah satu cara untuk menjamin kesehatan reproduksi dan mencegah penyakit yang terjadi pada organ reproduksi¹⁹. Alat reproduksi sangatlah penting bagi setiap manusia dan harus dijaga kebersihannya karena sangat rentan terhadap berbagai penyakit.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Oleh karena itu, sebaiknya jaga kesehatan dengan tetap menjaga kebersihan. Kebiasaan menjaga kebersihan alat kelamin merupakan awal perjalanan menuju Kesehatan reproduksi yang baik. Untuk kebersihan menstruasi atau untuk mencegah bau, basuhlah kemaluan bagian luar dari arah depan ke belakang, basuhlah dengan air bersih, gunakan pembalut wanita, dan hindari pembalut selama 3 sampai 4 jam, seperti perubahan yang sering terjadi. Jangan menggunakan pakaian dalam yang tidak menyerap keringat. Kebersihan diri yang buruk selama ini meningkatkan risiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK) pada remaja. Praktik kebersihan menstruasi yang benar dipengaruhi oleh pengetahuan yang benar.

Upaya yang sudah dilakukan adalah dengan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). MKM adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga²⁰.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 30 orang remaja putri, 12 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup, 18 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ada remaja putri yang tidak mengetahui tentang *personal hygiene* selama menstruasi. Pada penelitian ini mayoritas responden berumur 14 dan 15 tahun serta 12 dan 18 tahun dapat diartikan sudah pada tahap memahami dan mempunyai kemampuan menjelaskan, mempunyai pengetahuan yang baik dan cukup tentang kebersihan. Memahami dengan benar benda-benda yang digunakan dan menafsirkan isinya dengan benar.

Hal ini sama dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dan hal ini terjadi setelah manusia menyadari suatu objek tertentu. Persepsi manusia terjadi melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari mata dan telinga.

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 lainnya²¹.

Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis. Seiring bertambahnya usia, pemahaman dan pola pikir mereka berkembang, sehingga meningkatkan pengetahuan yang mereka peroleh²². Tingkat pendidikan menentukan tingkat kemampuan memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

berpendidikan seseorang, semakin mudah memperoleh informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula ilmu yang diperoleh. Pengalaman merupakan sumber pengalaman akibat peristiwa yang dialami ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungannya²³.

Remaja yang mempunyai pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik berpotensi memiliki perilaku seksual berisiko lebih rendah dan perilaku kebersihan menstruasi yang lebih baik. Pengetahuan yang baik dan cukup ini diketahui karena remaja putri mendapat informasi mengenai kebersihan diri dan remaja juga mendapat informasi melalui media online. Pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah suatu tatalaksana atau upaya untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada suatu masyarakat, kelompok, atau individu. Dengan kata lain, perluasan diharapkan dapat membawa perubahan pada ilmu pengetahuan.

Pendidikan memberikan pengetahuan dan wawasan kepada manusia. Pada umumnya masyarakat yang tingkat pengetahuannya lebih tinggi mempunyai wawasan pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan masyarakat yang tingkat pendidikannya lebih rendah^{23, 24}.

Penelitian serupa 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%,^{15, 25}.

Pengetahuan tentang penatalaksanaan kesehatan menstruasi atau *personal higiene* menstruasi, yaitu pengetahuan tentang menstruasi dan penatalaksanaannya (*personal higiene*), pengetahuan bahwa menstruasi merupakan proses yang bersiklus, pengetahuan bahwa penatalaksanaan menstruasi yang tidak tepat menyebabkan penyakit menular, pengetahuan menstruasi bahwa menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, pengetahuan tentang rentang usia umum untuk menarche, pengetahuan tentang durasi periode menstruasi normal, pengetahuan tentang penyerapan sampel darah, dan bahwa kebersihan diri dapat membantu mengatasi rasa sakit, pengetahuan bahwa menstruasi disebabkan oleh hormon, dan pengetahuan tentang darah menstruasi, yang berasal dari hormon dan saluran pembuangan dari rahim dan vagina. Pengetahuan adalah kesan yang dibuat dalam pikiran seseorang dengan menggunakan panca indera^{26, 27}. Pengetahuan ini berbeda dengan kepercayaan, takhayul, dan misinformasi. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui setiap orang melalui pengalaman. Pengalaman berperan penting dalam mengajarkan kita berpikir dan

bertindak sesuai dengan apa yang telah terjadi sebelumnya^{28, 29}. Apabila seseorang mempunyai sedikit pengalaman maka pengetahuannya orang tersebut juga sedikit³⁰.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu dan penelitian yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa pengetahuan remaja tentang kebersihan organ intim saat haid sangat penting untuk remaja putri, karena pengetahuan tersebut dapat menjadi landasan bagi remaja untuk melakukan tindakan yang baik. dalam menjaga kesehatan reproduksi saat haid³¹. Oleh karena itu, dalam hal menstruasi, remaja diharapkan mengalami menstruasi yang normal. Banyaknya remaja yang belum mengenal menstruasi, namun hal ini akan mempengaruhi perilaku mereka untuk menjaga kesehatan reproduksi terutama pada saat haid^{32,33}.

KESIMPULAN

Kesehatan reproduksi seorang wanita khususnya remaja putri harus dijaga dengan baik agar tidak terjadi infeksi, terutama kebersihan diri selama menstruasi. Selama menstruasi wanita memiliki peluang yang besar untuk terkena infeksi jika dibanding dengan wanita yang tidak mengalami menstruasi. langkah yang dapat dilakukan yaitu dengan kebersihan diri. *Personal hygiene* atau perawatan dan kebersihan diri pada masa menstruasi pada remaja merupakan suatu hal yang sangat penting, karena sangat menentukan status kesehatan remaja dan mempengaruhi kehidupannya di masa tua. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene* selama menstruasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri memiliki pemahaman atau pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* selama menstruasi.

SARAN

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, karena dari aspek pengetahuan remaja putri sudah bagus, tetapi apakah pengetahuan baik ini diterapkan atau tidak selama remaja menstruasi. Disarankan bagi sekolah agar selalu memberikan edukasi kepada remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan terima kasih kepada kepala sekolah, para guru yang bersedia untuk dilakukan penelitian, terutama bagi Bapak Martinus Paskaliandro Ganor yang telah membantu dalam proses penelitian.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Daftar Pustaka

1. Miranti PP, Astutik W. Gambaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Samarinda. 2023;1(3):515–24.
2. Hesty H, Nurfitriani N. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi. J Akad Baiturrahim Jambi. 2023;12(1):149.
3. Izzati W, Agustina R. Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi. J Kesehat [Internet]. 2014;6(3):2–5. Available from: W Izzati, R Agustiani - 'AFIYAH, 2015 - ejournal.stikesyarsi.ac.id
4. Prasetyo NN, Kartika Sari S, Fadilah NA, Ichsan M, Kharin Herbawani C. PERSONAL HYGIENE REMAJA SAAT MENSTRUASI DI WILAYAH PEDESAAN. 2023;14(1):1. Available from: <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
5. Aprita L, Susianawati D. Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala. J Ilm Kesmas IJ. 2023;23(1):41–6.
6. Bili JCM, Ndoen HI, Enjelita M. Ndoen. Determinan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri SMP Kristen Waimangura Sumba Barat Daya. Sereal Untuk. 2023;8(1):51.
7. Suci Ramadhani D, Huriah Astuti Program Studi Kesehatan Masyarakat N, Ilmu-ilmu Kesehatan F, Muhammadiyah HAMKA Korespondensi UD. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Higiene saat Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat. J PPPKMI. 2023;01(2):41–7.
8. Wahyuni N, Syamiah N. Literatur Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Pada Remaja Putri Pada Saat. 2023;03(2):191–6.
9. Aliya SJ, Pertami SB, Nataliswati T, Bahari K. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene dengan Kebiasaan Perawatan Vulva Saat Menstruasi. 2023;15(2):172–80.
10. Sali A, Kadoena AR. 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 . 2023;6(2):1–9.
11. Junias MS, Toy SM, Ndoen EM, Manurung IFE, Doke S, Keraf MKPA. Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama. Abdimas Galuh. 2023;5(1):69.
12. Sofiyati. Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon Knowledge Counseling About Menstruation With Personal Hygiene Behavior During Menstruati. JNB J Nusanant Berbakti [Internet]. 2023;1(3):167–81. Available from: <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.181>
13. Sunarti, Mutmainnah Kamaruddin. Pemberian Edukasi Personal Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Indones J Community Dedication. 2023;5(2):22–6.
14. Ghofur FM, Yunita RD, Aningsih S. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. J Ilm Kesehat Rustida. 2023;10(1):66–75.
15. Kartika Adyani, Arum Meiranny, Aine Afrilani Ersu Muthahar. Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi : Literature Review. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2023;6(3):404–9.
16. Perangin Angin S. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 6 Desa Sijarango 1 Tahun 2019. J Midwifery Sr [Internet]. 2019;2(1):28–35. Available from: <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/27>



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

17. Meher T, Sahoo H. Dynamics of usage of menstrual hygiene and unhygienic methods among young women in India: a spatial analysis. BMC Womens Health [Internet]. 2023;23(1):1–16. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02710-8>
18. Eka K, Hayon S, Sakke Tira D, Sir AB. Description of the Personal Hygiene of Women Adolescent in the At-Tin Orphanage. J Community Heal Maret. 2023;5(1):457–64.
19. Oliveira VC, Pena É, Andrade GN, Felisbino-Mendes MS. Menstrual hygiene access and practices in Latin America: scoping review | Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance. Rev Lat Am Enfermagem. 2023;31:e4028.
20. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. Who/Unicef. 2017;16.
21. Mukarramah. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. J Kesehat Luwu Raya [Internet]. 2020;7(1):88–95. Available from: <http://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/33/24>
22. Devita Y, Kardiana N. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi Di MA Hasanah Pekanbaru. J Kesehat Masy An-Nadaa. 2017;4(2):64–8.
23. Handayani Y, Bannepadang C, Sintia. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygienesaat Menstruasi Padasiswi Kelas Viii Smpn 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. J Ilm Kesehat Promot. 2021;
24. Purnama NLA. Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. J Keperawatan. 2021;10(1):61–6.
25. Simanjuntak JML, Siagian N. Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygine Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. Nutr J. 2020;4(1):13.
26. Linda S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. JOMIS (Journal Midwifery Sci. 2019;3(2):68–79.
27. Gultom RU, Manik RM, Sitepu AB. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. J Healthc Technol Med. 2021;7(2):1–14.
28. Adimayanti E, Siyamti D, Windayanti H. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene. Pro Heal J Ilm Kesehat. 2022;4(2):270–3.
29. Mareti S, Amalia Azmy R, Mardiyah A. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Perawatan Organ Reproduksi. REAL Nurs J. 2023;6(2):142.
30. Pemiliana PD. Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. Gaster. 2019;17(1):62.
31. Rohidah S, Nurmaliza. Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018. Jomis (Journal Midwifery Sci. 2019;3(1):32–5.
32. Aisyah S, Dwiastiti Irianto I, Zuraida Muhsinin S, Zulfa E, Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram P, kunci K, et al. Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. J Pendidik Tambusai. 2023;7(1):3738–43.
33. Nurmaningsih E, Izzah N. Gambaran Pengetahuan Mengenai Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literatur Review. Pros Semin Nas Kesehat. 2021;1:273–8.