

**PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI MEMBENTUK SIKAP
POSITIF *PERSONAL HYGIENE* REMAJA PUTRI**

Rizky Fadilasani¹, Hariadji Sugito², Desy Purnamasari³✉



ISSN: 2830-7992

ABSTRACT

The reproductive health problems of women in their teens that rank highest in the world are poor personal hygiene, around 35-42%. Personal hygiene during menstruation is an effort to maintain cleanliness during menstruation for physical and psychological health, supported by good knowledge related to menstruation. The aim of the study was to analyze the relationship between menstrual knowledge and personal hygiene attitudes during menstruation for adolescent girls at SMAN 1 Genteng Banyuwangi in 2022. This research was an observational analytic study with a cross-sectional design. A sample of 83 respondents used the slovin formula with a simple random sampling technique. The instruments used were knowledge questionnaires and attitude questionnaires on a Likert scale. Data analysis used Fisher's Exact Test with SPSS 24 for windows. Adolescent girls have good knowledge (87.9%) and positive personal hygiene attitudes during menstruation (86.7%). The results showed that there was a relationship between knowledge of menstruation and personal hygiene attitudes during menstruation in female adolescents at SMAN 1 Genteng Banyuwangi in 2022 ($P < 0.000 < 0.05$). It is hoped that the synergy between the school UKS and health workers will conduct counseling about personal hygiene during menstruation so that adolescent girl will receive relevant information.

Keywords: menstruation, knowledge, adolescent girl, personal hygiene; attitudes

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi perempuan pada usia remaja yang menempati urutan tertinggi di dunia adalah *personal hygiene* buruk sekitar 35-42%. *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan salah satu upaya memelihara kebersihan saat menstruasi untuk kesehatan fisik maupun psikis, didukung dengan pengetahuan baik terkait menstruasi. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di SMAN 1 Genteng Banyuwangi tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 83 responden menggunakan rumus slovin dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap dengan skala likert. Analisis data menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan SPSS 24 *for windows*. Remaja putri memiliki pengetahuan baik (87,9%) dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi yang positif (86,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri SMAN 1 Genteng Banyuwangi tahun 2022 ($p < 0,000 < 0,05$). Diharapkan sinergi antara pihak UKS sekolah dengan tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan tentang *personal hygiene* saat menstruasi agar remaja putri mendapat informasi yang relevan.

Kata kunci: menstruasi; pengetahuan; remaja putri; personal hygiene; sikap

^{1,2,3}STIKes Banyuwangi

Submitted: 30 Mei 2023

Accepted: 29 Juni 2023

Published: 30 Juni 2023

Corresponding author:

Desy Purnamasari; STIKes

Banyuwangi

E-mail:

desypurnamasari92@gmail.com

[l.com](mailto:desypurnamasari92@gmail.com)

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia dalam rentang 10-19 tahun. ⁽¹⁾ Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik serta terjadi perubahan mental, kognitif, psikologi, Pada masa pubertas ini terjadi pematangan fungsi organ reproduksi, sebenarnya kondisi tersebut menjadi proses adaptasi dan penanaman pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik dan mulai diberikan. ⁽²⁾ Di Indonesia data sensus penduduk tahun 2020 didapatkan jumlah remaja sebesar 67 juta jiwa (24%) dari total penduduk Indonesia. ⁽³⁾ Provinsi Jawa Timur dengan jumlah penduduk 71,65 % berada pada usia produktif, dan jumlah remaja usia 11-20 tahun sejumlah 6 juta jiwa atau sebesar 10% dari jumlah remaja Indonesia. ⁽⁴⁾ Di Kabupaten Banyuwangi sendiri tercatat kelompok usia remaja 15-19 tahun sebanyak 34.192 jiwa. Pembangunan nasional menjadi perhatian yang penting karena tingginya jumlah remaja, salah satunya yaitu akses layanan kesehatan reproduksi bagi remaja dan peningkatan pengetahuan, khususnya dalam menjaga *personal hygiene* seorang remaja putri saat menstruasi. ⁽⁵⁾

Menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) oleh remaja putri selama menstruasi merupakan perilaku kebersihan yang dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan karena mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis yang optimal. Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja merupakan suatu yang sangat penting. Sebab, membangun kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan dilakukan pada masa remaja dan menjadi waktu terbaik, karena dapat menjadi aset jangka panjang serta meminimalisir masalah kesehatan reproduksi, misalnya kasus infeksi saluran reproduksi (ISR). ⁽⁶⁾

Data WHO menunjukkan bahwa 33% masalah kesehatan reproduksi yang dialami wanita salah satunya ISR dikarenakan *personal hygiene* yang kurang baik. Usia remaja merupakan kelompok dengan kejadian ISR tertinggi dunia yaitu 35%-42%. ⁽⁷⁾ Di Indonesia 75% perempuan pernah mengalami setidaknya satu kali keputihan patologis dan

sebanyak 45% dapat mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih. Perempuan di Indonesia mengalami keputihan sebanyak 90% dan sejumlah 60% dialami oleh remaja putri. ⁽⁸⁾ Jumlah kasus keputihan di Jawa Timur sebanyak 77% karena *candidiasis* (infeksi jamur pada vagina) terjadi pada remaja putri. ⁽⁹⁾

Dampak yang dapat terjadi apabila *personal hygiene* buruk saat menstruasi adalah dampak psikososial bagi remaja putri yaitu timbulnya gangguan interaksi sosial, aktualisasi diri, kebutuhan harga diri, gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai. Sedangkan dampak fisik yaitu adanya keputihan patologis, apalagi dialami dalam jangka waktu lama dan tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada penyakit ISR. Dampak lain adalah terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), terjadinya kanker serviks, dan masalah kesehatan pada organ reproduksi lainnya. ⁽¹⁰⁾

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri diantaranya dikarenakan masih rendahnya perhatian maupun pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Faktor pemicu lain yang menjadi penyebab karena rendahnya daya tahan tubuh, keberishan lingkungan yang tidak terjaga dan perilaku kurang dalam merawat *hygiene* ketika menstruasi, seperti kurang tepatnya menggunakan pembalut ketika menstruasi. ⁽¹¹⁾ Penyebab timbulnya jamur, bakteri, dan virus adalah karena 44% kurangnya perawatan *hygiene* ketika menstruasi, karena alergen produk kewanita berjumlah 30%, serta 26% kelainan patologik pada vulva. ⁽¹⁰⁾ Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 70% remaja mengalami keputihan / *flour albus*, hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan *personal hygiene*. ⁽¹²⁾

Pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi baik secara fisik, psikologi dan sosial adalah hal yang sangat penting, dan sangat memiliki dampak terhadap fungsi, proses, dan sistem reproduksi, agar bisa bertanggungjawab dalam memelihara dan menjaga organ reproduksinya. Pengetahuan *personal hygiene* yang baik sangat penting diketahui oleh remaja putri

yang mengalami menstruasi untuk menjaga kesehatan reproduksi yang optimal. ⁽¹³⁾Pada dasarnya sangat diperlukan pengetahuan yang baik pada remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi, mengingat hal ini erat kaitannya dengan proses menstruasi yang akan terus berulang dialami remaja putri setiap bulannya. Dinding rahim (*endometrium*) yang meluruh saat menstruasi mengandung banyak pembuluh darah yang, sehingga seseorang saat mengalami menstruasi harus menjaga dengan baik kebersihan daerah kewanitaannya karena untuk mencegah risiko infeksi dari kuman yang mudah masuk pada saat menstruasi. ⁽¹⁴⁾Mengingat organ kewanitaan rentan terpapar bakteri. ⁽¹³⁾

Penelitian UNICEF yang dilakukan di Indonesia tahun 2019, menemukan fakta satu dari empat remaja putri tidak mendapatkan informasi yang benar tentang kebersihan saat menstruasi. Suatu informasi yang didapat akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki dan adanya pengetahuan yang benar akan berdampak pada perilaku yang tepat dalam menjaga kesehatan reproduksinya. ⁽¹⁵⁾ Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan upayan pemerintah dalam layanan kesehatan reproduksi remaja, yaitu proses pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan saat mengalami menstruasi dan harus menjadi kegiatan wajib kegiatan UKS. Untuk menjaga kebersihan organ intim dengan baik, menjaga diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga, menggunakan pembalut yang bersih dan sesering mungkin mengganti pembalut. Rekomendasi yang dapat diberikan pada guru dan pengelola sekolah yaitu memberikan materi dalam pelajaran kesehatan reproduksi khususnya cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan ketersediaan jamban yang ramah untuk siswi. ⁽¹⁵⁾

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Genteng Kabupaten Banyuwangi didapatkan bahwa 3 dari 5 siswi tidak tahu batas waktu penggantian pembalut yang benar saat haid terutama dengan kegiatan *full day* di sekolah, dan pernah mendapat informasi hanya sebatas kesehatan

reproduksi secara umum. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri saat menstruasi tentang *personal hygiene* di Kabupaten Banyuwangi masih rendah. Selain itu, penelitian tentang pengetahuan dan sikap *personal hygiene* juga belum banyak dilakukan di Kabupaten Banyuwangi.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian analitik observasional menggunakan *cross sectional design*. Jumlah populasi 106 siswi diambil sesuai kriteria inklusi yaitu siswi kelas XI, sudah pernah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu mengalami gangguan menstruasi dan pindah sekolah. Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan 83 sampel dengan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas adalah pengetahuan tentang menstruasi dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri menjadi variabel terikatnya. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan sebanyak 21 soal pilihan ganda dan kuesioner sikap sebanyak 22 pernyataan dengan skala *likert*. Pengetahuan baik bila skor ≥ 71 dan pengetahuan kurang skor < 71 . Sedangkan sikap *personal hygiene* positif skor ≥ 68 dan negatif skor < 68 . Skala ukur ordinal dengan tabel kontingensi 2x2. Analisis data menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan SPSS 24 for windows.

HASIL

Data hasil penelitian dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik dan hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan sikap *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

Tabel 1. Karakteristik responden

| Karakteristik | Frekuensi (%) |
|--------------------------|---------------|
| Umur | |
| 14-16 Tahun | 28 (33,7) |
| 17-19 Tahun | 55 (66,3) |
| Usia Pertama Haid | |
| 10-13 Tahun | 80 (96,3) |
| ≥ 14 Tahun | 3 (3,7) |

Sumber: Data Primer

Sebanyak 66,3% remaja yang menjadi responden berada pada usia 17-19 tahun dan hampir seluruh siswi mendapatkan haid pertama kali (*menarche*) pada usia ≥ 14 Tahun sebanyak 96%.

Tabel 2. Pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan sikap *personal hygiene*

| Pengetahuan | Sikap <i>personal hygiene</i> | | Total | Nilai <i>p</i> * |
|-------------|-------------------------------|-----------------|-------------|------------------|
| | Positif n(%) | Negatif n(%) | | |
| Baik | 72 (98,6) | 1 (1,4) | 73 (100) | 0.000 |
| Kurang | 0 (0) | 10 (100) | 10 (100) | |

*uji exact's fisher

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa 98,6% remaja memiliki pengetahuan baik dan dapat menerapkan sikap *personal hygiene* yang positif dan seluruh remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang menerapkan sikap *personal hygiene* yang negatif (100%). Hasil analisis data menggunakan uji *Exact's Fisher* diperoleh *p-value* $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Genteng Banyuwangi Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan 83 responden (100%), didapatkan remaja putri mayoritas memiliki pengetahuan menstruasi baik sebanyak 73 (87,9%) dan mayoritas sikap *personal hygiene* saat menstruasi juga positif sebanyak 72 (98,6%), artinya hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa remaja putri di SMAN 1 Genteng sebagian besar memiliki pengetahuan menstruasi yang baik dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi yang positif. Didukung oleh teori Notoatmodjo (2014) bahwa pemahaman atas sesuatu memiliki pengaruh yang positif namun juga negatif. Kedua aspek tersebut dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap sesuatu hal yang akan dilakukan. Semakin positif sikap terhadap sesuatu maka semakin banyak aspek positifnya. Begitu juga sebaliknya. (16)

Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi maka sikap remaja putri semakin terbuka dalam menggali informasi tentang organ reproduksi. Jika saat menstruasi memiliki pemahaman yang benar, maka remaja putri akan melalui menstruasi dengan sikap yang positif. (17)

Hasil penelitian ini adalah, dari 83 responden didapatkan pengetahuan menstruasi baik dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi positif sebanyak 72 (98,6%) yaitu mayoritas pada usia 17 dan 18 tahun dengan usia *menarche* seluruhnya pada usia ≤ 13 tahun. Sedangkan responden yang pengetahuan kurang dengan sikap *personal hygiene* negatif sebanyak 10 responden dengan usia seluruhnya 16 tahun dan *menarche* pada usia >13 tahun. Hanya 1 responden (1,4%) dengan pengetahuan baik namun sikap *personal hygiene* saat menstruasinya negatif, yaitu pada responden dengan usia 17 tahun dan *menarche* pada usia 15 tahun.

Temuan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Susanti (2020) yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi, dengan jumlah 62 responden yang mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 35 siswi (56,5%) dengan usia *menarche* hampir seluruhnya berusia 10 – 13 tahun yaitu serjumlah 61 siswi (98,4%). (14) Didukung juga penelitian Depi Lestari (2018) yang menyatakan bahwa mayoritas pengetahuan cukup dan sikap *personal hygiene* menstruasi negatif dengan jumlah 239 santriwati, rata-rata usia 10-12 tahun sebanyak 146 santriwati (61,1%) dan usia *menarche* diatas 12 tahun sebanyak 185 santriwati (77,4%). Menunjukkan adanya hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi, yang juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia responden dan usia *menarche*. (18)

Menurut teori Notoatmodjo (2014) bahwa tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dikatakan lebih baik dalam berfikir dan bekerja dihubungkan dengan kecukupan usia seseorang. Seseorang yang lebih dewasa

relatif akan dipercaya dibandingkan orang yang belum matang dari aspek usianya dalam kepercayaan masyarakat.⁽¹⁶⁾ Menurut teori dari Donsu menyebutkan bahwa jika pengalaman pribadi melibatkan faktor emosional maka sikap seseorang akan mudah terbentuk. Pembentukan sikap harus meninggalkan kesan yang kuat yang bersumber dari pengalaman pribadi.⁽¹⁹⁾ Pengalaman disini berkaitan dengan usia *menarche* responden. Semakin muda usia *menarche*, maka pengalaman akan hal menstruasi juga semakin banyak. Semakin luas objek yang diketahui dan aspek positif yang dimiliki, akan menciptakan sikap yang semakin positif terhadap suatu objek.⁽¹⁸⁾ Lingkungan remaja putri, daya tahan tubuh yang lemah, menderita suatu penyakit, ras, suku bangsa serta iklim di suatu daerah dapat mempengaruhi cepat atau lambatnya kematangan seksual meliputi menstruasi (*menarche*).⁽¹⁷⁾

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi yang baik akan berpengetahuan baik pula. Disebabkan karena siswi SMA Negeri 1 Genteng Kabupaten Banyuwangi tahun 2022, telah mendapatkan pengetahuan yang baik seputar kesehatan reproduksi perempuan melalui kegiatan penyuluhan di sekolah. Sehingga dengan sikap *personal hygiene* yang positif dengan harapan siswi akan terhindar dari berbagai penyakit organ intim yang disebabkan oleh bakteri. Hal yang menarik adalah mengenai usia responden dan usia *menarche*, dimana usia di atas 17 tahun masuk kategori remaja akhir memungkinkan responden untuk bisa memiliki pengetahuan menstruasi yang lebih baik dari cara menerima dan merespon informasi yang didapatkan. Berbeda dengan responden yang usianya dibawah 16 tahun kategori remaja awal dan tengah yang memungkinkan pengetahuan kurang, karena usia remaja awal / tengah rentan belum stabil secara emosi dan pikiran dalam menerima dan mencerna informasi. Hal ini berpengaruh terhadap sikap *personal hygiene* saat menstruasi yang dimiliki. Sedangkan untuk usia *menarche* di usia lebih muda atau dibawah 13 tahun

memungkinkan untuk memiliki pengalaman lebih banyak tentang bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi seiring dengan proses yang dilaluinya setiap bulan, dibandingkan dengan *menarche* pada usia diatas 13 tahun yang memiliki kesan lebih sedikit dari segi pengalaman mendapatkan siklus menstruasinya. Usia responden berpengaruh pada pengetahuan menstruasi yang dimiliki, sedangkan usia *menarche* merupakan faktor pengalaman yang berpengaruh pada sikap *personal hygiene* saat menstruasi.

Semakin tahun usia *menarche* pada responden penelitian ini terjadi semakin awal yaitu dibawah usia 11 tahun. Hal ini bisa saja dipengaruhi dari faktor cara hidup yang melingkungi anak. Era digitalisasi semua bisa di akses lewat *gadget*, dan tontonan yang seharusnya untuk dewasa bisa diakses dengan mudah oleh siapapun. Penggunaan teknologi yang tidak tepat ini memungkinkan kematangan fisik seseorang terjadi lebih cepat, sehingga usia *menarche* dapat terjadi lebih awal. Hal ini berpengaruh terhadap kesiapan psikis remaja, meskipun dalam konteks ini hal tersebut justru dapat meningkatkan sikap positif *personal hygiene* saat menstruasi, sesuai dengan pengalaman yang dimiliki dengan adanya *menarche* lebih awal. Namun, pengalaman saja tidak cukup untuk membentuk sikap positif, tetap perlu memiliki pengetahuan yang baik untuk dapat mempengaruhi terbentuknya sikap positif tersebut.

KESIMPULAN

Kimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan ini adalah pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri sebagian besar baik dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi mayoritas positif pada remaja putri. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi yang baik dengan sikap *personal hygiene* yang positif pula saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Genteng Banyuwangi tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pihak UKS sekolah dengan tenaga kesehatan dapat bersinergi untuk dalam kegiatan penyuluhan tentang *personal hygiene* remaja

saat menstruasi agar remaja putri mendapat informasi yang relevan.

PERSETUJUAN ETIKA

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dengan nomor surat 008/01KEPK-STIKESBWI/XII/2022.

SUMBER PENDANAAN

Seluruh biaya dan publikasi dalam penelitian ini berasal dari dana mandiri.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Rizky Fadilasani: konsep, desain, definisi konten intelektual, pencarian literatur, pengolahan data, analisis data dan statistik, penyusunan manuskrip, dan *guarantor* (penjamin); **Hariadji Sugito:** konsep, definisi konten intelektual, pencarian literatur, analisis data dan statistik, dan *guarantor* (penjamin); **Desy Purnamasari:** konsep, desain, definisi konten intelektual, pencarian literatur, pengolahan data, analisis data dan statistik, penyusunan manuskrip, edit manuskrip, review manuskrip, dan *guarantor* (penjamin).

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti kepada SMAN 1 Genteng Banyuwangi yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance, 2014.
2. Rahayu, Atika, et al. *Buku Ajar Kesehatan Repriduksi Remaja dan Lansia*. Banjarbaru: Airlangga Univercity Press, 2017.
3. Badan Pusat Statistik. *Hasil Sensus Penduduk*. Jakarta: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>, 2020.
4. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. *Hasil sensus penduduk*. Jawa Timur: <https://jatim.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1224/jumlah-penduduk-jawa-timur-hasil-sensus-penduduk-2020-sp2020-sebesar-40-67-ju>, 2020.
5. Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyuwangi. *Data sensus penduduk usia remaja*. Banyuwangi: <https://banyuwangikab.bps.go.id/pressrelease.html>, 2019.
6. Shobihat, Abd. Rosyid and Mukhoirotin. *Hubungan personal hygiene menstruasi dengan kejadian pruritis vulva pada santriwati darul ulum jombang*. Jombang: Jurnal keperawatan Garuda, 2019, Vol. 06(02).
7. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). *Remaja paham kesehatan reproduksi*. Jakarta: Biro Ummu Dan Humas & BKKBN, 2021.
8. Arofah, Tima Hajar, Diniyah, Kharisah and Puspitasari, Elika. *Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi*. Yogyakarta: Universitas 'AisyiyahYogyakart:http://digilib.unisa.yogya.ac.id/5890/1/TIMA%20HAJAR%20AROFAH_1910104015_DIV%20Kebidanan_naspub_ac, 2022.
9. Muliarini, Prita and Yudawati, Sunarsih. *Hubungan pola seksual dengan personal hygiene*. Malang:Jurnal Unitri <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed/article/download/2428/1569>, 2019, Vol. 7(1).
10. Irnawati, Christiana and Widiana, Rahma. *Hipnoterapi untuk peningkatan perilaku personal hygiene*. Yogyakarta: Jurnal psikologi. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/download/575/452>, 2018, Vol. 14 (1).
11. Pythagoras, Katarina Canggih. *Personal hygiene remaja putri ketika menstruas*. Surabaya: Universitas Airlangga Jurnal Promkes. DOI:10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26, 2018, Vol. 5(1).

12. Anggraini, Siska Milya, Nuzula, Firdawsyi and Haswita. *Hubungan perilaku remaja putri dengan kejadian flour albus.* Surabaya : Jurnal Penelitian Kesehatan. Suara Forikes, 2022, Vol. 13(1).
13. Siswantara, Pulung. *Pengetahuan kesehatan reproduksi perbaiki perilaku dan gaya hidup remaja.* Surabaya : 13. Unnair News Cakrawala. <https://www.unair.ac.id/2020/04/02/pengetahuan-kesehatan-reproduksi-perbaiki-perilaku-dan-gaya-hidup-remaja/>, 2020.
14. Susanti, Dwi and Lutviati, Afi. *Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.* Yogyakarta : Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.>, 2020, Vol. 11(2).
15. Muslihat, NU and UNICEF. *Menejemen kebersihan menstruasi (MKM).* Indonesia : Pimpinan Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF-Indonesia, 2020.
16. Notoatmodjo, Soekidjo. *Ilmu perilaku kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta, 2014.
17. Samsiyah. *Hubungan pengetahuan dengan personal hygiene remaja putri saat menstruasi.* Yogyakarta : Universitas Mercubuana, 2021.
18. Lestari, Depi. *Hubungan pengetahuan dengan sikap personal hygiene santriwati pondok pesantren al-qodir.* Jember : Universitas Jember.. <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/87634/DEPI>, 2018.
19. Donsu, Jenita Doli Tine. *Aspek-aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.