



The Effect of Counseling about Vulva Hygiene During Menstruation on the Level of Knowledge of Adolescent

Pengaruh Penyuluhan tentang Vulva Hygiene saat Menstruasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

Dewi Rakhmawati^{1*}, Khoirul Anam²

Universitas Islam Jember, Jember, Indonesia^{1,2}

ARTICLE INFORMATION

Received: Date, Month, Year

Revised: Date, Month, Year

Accepted: Date, Month, Year

KEYWORD

Counseling, Vulva hygiene, Adolescent girls

Penyuluhan, Vulva hygiene, Remaja putri

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Dewi Rakhmawati

Address: Jember, Indonesia

E-mail: dewirakhmawati2310@gmail.com

No. Tlp : +6281336500353

DOI

10.56013/JURNALMIDZ.V5I2.1735

A B S T R A C T

Poor young women's knowledge about vulva hygiene during menstruation can be one of the originators of various complaints and problems related to reproductive health. Vulva hygiene that is not done properly can cause infections in the vaginal area that can increase the risk of malignancy such as cervical cancer. The purpose of this study was to determine the effect of counseling about vulva hygiene during menstruation on the level of knowledge of young women at MTS Miftahul Ulum Silo Jember. The research design used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was young women at MTS Miftahul Ulum Silo Jember with a random sampling technique obtained by 40 people. Instrumen research questionnaire. Analysis using wilcoxon signed ranks. The results showed a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$) meaning that there was an influence of counseling about vulva hygiene during menstruation on the level of knowledge of young women at MTS Miftahul Ulum Silo Jember.

Pengetahuan remaja putri yang kurang baik tentang vulva hygiene saat menstruasi dapat menjadi salah satu pencetus berbagai keluhan dan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Vulva hygiene yang tidak dilakukan dengan benar dapat menimbulkan infeksi pada daerah vagina yang dapat meningkatkan risiko keganasan seperti kanker serviks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang vulva hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di MTS Miftahul Ulum Silo Jember. Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperiment dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di MTS Miftahul Ulum Silo Jember dengan teknik random sampling diperoleh 40 orang. Instrumen penelitian kuesioner. Analisis menggunakan *wilcoxon signed ranks*. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value 0,000 ($\alpha=0,05$) artinya ada pengaruh penyuluhan tentang vulva hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di MTS Miftahul Ulum Silo Jember. Diharapkan optimalisasi peran Bidan sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan remaja untuk menjaga kesehatan reproduksi melalui pendidikan kesehatan.

© 2022 Dewi Rakhmawati

Pendahuluan

Rendahnya pengetahuan remaja yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi meningkatkan kemungkinan remaja perempuan tidak melakukan *hygiene* saat menstruasi. Hal ini berakibat pada kesehatan organ reproduksinya. Apabila tidak melakukan *hygiene* dengan baik dapat meningkatkan resiko timbulnya penyakit seperti penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital (Augesti & Daryanti, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang Vulva *hygiene* ini seringkali dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (menarche) (Widyaningsih, 2022).

Menstruasi merupakan tanda awal dari masa pubertas remaja. Menstruasi pertama kali terjadi pada remaja pada rentang usia rata-rata 10-16 tahun. Menstruasi adalah terjadinya perdarahan secara periodik dari indung telur dimulai kira-kira 14 hari setelah masa subur secara berkala yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan endometrium pada dinding uterus (Bobak, Lowdermilk, 2014).

Selama proses menstruasi berlangsung sangat penting untuk melakukan perawatan terhadap organ kewanitaan. Karena selama menstruasi kondisi organ kewanitaan menjadi lebih lembab dibandingkan tidak menstruasi. Kondisi yang lembab ini dapat mengakibatkan peningkatan perkembangbiakan virus di dalam organ kewanitaan yang dapat berisiko terjadi ISK (Infeksi Saluran Kemih). Oleh karena itu, remaja harus memiliki pemahaman yang baik terhadap perilaku menjaga organ reproduksi selama menstruasi yaitu dengan vulva hygiene yang baik dan benar. Karena jika kesehatan reproduksi ini diabaikan maka akan dapat menimbulkan penyakit yang berakibat pada infertilitas pada jangka panjang (Kansiime et al., 2020; Proverawati, 2012). Kebersihan organ kewanitaan bagian luar sangat penting untuk dijaga guna mencegah terjadinya infeksi dan penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi. Salah satu kunci untuk meningkatkan kesehatan reproduksi diperlukan perilaku dalam melakukan vulva hygiene dengan baik (Phillips-Howard et al., 2018).

Penentu status reproduksi yang sehat adalah pengetahuan dalam melakukan perawatan yang baik pada organ reproduksi. Salah satu indikator infeksi pada saluran reproduksi wanita adalah perilaku hygiene yang buruk saat menstruasi. Sehingga diperlukan sosialisasi sedini mungkin kepada remaja putri di awal adaptasinya memasuki masa remaja. Informasi tentang kesehatan reproduksi yang minim dimiliki oleh remaja sering menjadikan persoalan sehingga seringkali salah dalam pengambilan keputusan. Kurang informasi tentang kesehatan reproduksi yang dimiliki oleh remaja dikhawatirkan tidak bisa mempersiapkan mental dalam menghadapi proses menstruasi. Remaja membutuhkan informasi yang tepat terkait periode menstruasi yang dihadapinya. Seringkali masalah terjadi akibat kurangnya informasi yang keliru terkait kesehatan reproduksi. Informasi yang keliru juga didapatkan remaja akibat dari akses internet yang tidak dapat dipertanggungjawabkan sumbernya (Laras et al., 2020; Rohidah & Nurmaliza, 2019; Sahiledengle et al., 2022; Shumie & Mengie, 2022).

Risiko infeksi lebih tinggi terjadi pada wanita selama periode menstruasi. Penyebabnya adalah saat menstruasi posisi leher rahim terjadi pembukaan sebagai jalan keluar dari darah pada rongga rahim. Hal tersebut dapat menjadi jalur kembalinya bakteri ke dalam rahim dan rongga panggul. Sehingga sangat diperlukan perhatian secara khusus untuk kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Bidan sebagai educator memiliki peran yang penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja dalam menjaga organ reproduksinya. Melalui metode

promosi kesehatan yang tepat dalam pelaksanaan dan penerapan merupakan langkah yang strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan (Harahap, 2021).

Data Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BKKBN) diketahui 63 juta remaja di Indonesia memiliki resiko dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi yang kurang. Penelitian pada remaja putri di kota Malang menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene buruk (21,62%), (56,75%) pengetahuan personal hygiene cukup, dan (21,62%) pengetahuan personal hygiene baik (Anggraeni et al., 2018).

Strategi peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga hygiene saat menstruasi salah satunya dengan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dinilai menghasilkan efek yang baik apabila dalam prosesnya informasi tersampaikan dengan baik. Salah satu metode penyuluhan kesehatan yang seringkali kita temui adalah ceramah tanya jawab. Ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara didepan sekelompok pendengar, metode ini baik untuk sarana pendidikan tinggi maupun pendidikan rendah (Yuhanah et al., 2022).

Hasil penelitian oleh Hanum et al. (2022) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Salah satu peran penting bidan adalah sebagai health educator, seorang bidan dalam melakukan perannya sebagai pendidik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat serta tenaga kesehatan. Tugas bidan adalah memberi penyuluhan remaja agar mendapatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi lebih luas sehingga tidak terjadi infeksi pada genetalia (Jubaedah et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2022 terhadap 10 orang responden di MTS Miftahul Ulum Silo Jember. Berdasarkan pernyataan 7 responden mengatakan belum mengetahui tentang vulva hygiene saat menstruasi, dan perilakunya masih salah dalam melakukan vulva hygiene pada saat menstruasi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan baik dari orang tua maupun program penyuluhan di sekolah. Sedangkan 3 responden mengatakan sudah pernah mendengar apa itu vulva hygiene saat menstruasi disebabkan mereka mendapatkan informasi dari orang tua, media massa, dan pelayanan kesehatan lainnya tetapi belum terlalu memahami tentang vulva hygiene saat menstruasi.

Pemberian penyuluhan pada remaja mengenai vulva hygiene saat menstruasi sangatlah penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai kesehatan reproduksinya. Penyuluhan nantinya sangat diharapkan sebagai metode dalam mengubah perilaku remaja yang selama ini tidak sadar akan kepentingan kebersihan vulva hygiene menjadi sadar dan memahami pentingnya perilaku menjaga kebersihan vulva hygiene (Astuti & Anggarawati, 2020; Chandra-Mouli & Patel, 2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di MTS Miftahul Ulum Silo Jember.

Metode

Desain penelitian pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest - posttest design*. Populasi semua siswi yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 50 orang di MTS

Miftahul Ulum Silo Jember tahun 2022. Sampel sebanyak 40 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022. Variabel independent pada penelitian ini adalah penyuluhan tentang vulva hygiene saat menstruasi dan variabel dependent adalah tingkat pengetahuan remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil dan Pembahasan

Variabel usia, umur pertama menstruasi dan kelas dilakukan analisis secara univariat untuk mendapatkan gambaran besaran frekuensi masing - masing variabel. Hasil uji analisis univariat variabel disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
12-14 tahun	19	20,7
> 14 tahun	55	59,8
Umur Pertama Menstruasi		
< 12 tahun	8	20
12-14 tahun	32	80
Kelas		
Kelas 1	23	57,5
Kelas 2	17	42,5

Sumber: Data Primer Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa dari 40 responden hampir seluruh (90,0%) responden sebanyak 36 orang berumur 12-14 tahun. Hampir seluruh responden (80,0%) responden yaitu sebanyak 32 orang mengalami menstruasi pertama umur 12-14 tahun. Sebagian besar responden berada di kelas 1 yaitu sebanyak 23 responden (57,5%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	5	12,5
Cukup	24	60,0
Kurang	11	27,5
Total	40	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa nilai pengetahuan responden tentang vulva hygiene saat menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebanyak 24 responden (60,0 %).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	29	72,5
Cukup	11	27,5
Total	40	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2022

pemikiran secara abstrak serta mampu mengambil kesimpulan dari informasi yang didapat (Anjan & Susanti, 2019).

Upaya yang dapat diterapkan dalam menjaga kesehatan reproduksi yaitu dengan melakukan perawatan saat menstruasi yang sering dikenal dengan vulva hygiene. Vulva hygiene merupakan tindakan membersihkan dan merawat organ reproduksi wanita bagian luar dengan tujuan memastikan organ kewanitaan bagian luar bersih dan sehat serta mencegah terjadinya infeksi (Juwitasari et al., 2020; Roeckel et al., 2019; Sychareun et al., 2020).

Organ kewanitaan yang bersih saat menstruasi kemungkinan besar sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan organ reproduksi yang baik. Mitos yang dipercayai oleh sebagian besar masyarakat di Indonesia dan kurangnya pengetahuan serta wawasan telah membentuk pola pikir yang berbeda-beda dalam menghadapi periode menstruasi. Akibatnya mitos yang berkembang di masyarakat menjadi mitos yang tidak alami atau terkesan dibuat-buat. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan dinilai penting dalam menyampaikan informasi kesehatan secara tepat dan dapat dipercaya terkait kesehatan organ reproduksi. Dengan memberikan pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya melakukan vulva hygiene sehingga dapat mengimplementasikan perawatan organ reproduksi selama menstruasi dengan baik (Augusti & Daryanti, 2020; Daulay et al., 2022; Holmes et al., 2021).

Sesuai dengan teori Machfoedz Ismi dan Suryani Eni (2013) bahwa di dalam proses pendidikan kesehatan terdapat tahapan motivasi. Artinya peserta pendidikan kesehatan memiliki motivasi untuk berperilaku dan bersikap preventif. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik selanjutnya akan terbentuk sikap yang lebih baik (Susanti, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan saat posttest pada kelompok perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh promosi kesehatan tentang kebersihan alat kelamin terhadap perubahan tingkat pengetahuan remaja putri (Hanum et al., 2022). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar responden cenderung hanya melakukan upaya pencegahan keputihan yang cukup hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mereka tentang menjaga kebersihan (Sabaruddin et al., 2021).

Pada penelitian ini adapun perbedaan tingkat pengetahuan tentang vulva hygiene saat menstruasi yang kurang sebelum dilakukan penyuluhan menjadi pengetahuan yang baik dikarenakan tujuan dari penyuluhan sudah tersampaikan dan mudah dipahami dengan baik. Penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh remaja putri dan diharapkan akan memberikan dampak yang baik pula terhadap perilaku hidup sehat remaja putri terutama tentang vulva hygiene saat menstruasi (Juwitasari et al., 2020; Maulingin-Gumbaketi et al., 2022; Nkamedjie Pete et al., 2019).

Menurut pendapat peneliti menjaga kebersihan organ kewanitaan saat menstruasi sangat penting karena memiliki tujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ kewanitaan bagian luar serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Hasil analisis data didapatkan Setelah dilakukan penyuluhan hampir seluruhnya telah memahami apa itu vulva hygiene, manfaat vulva hygiene, tujuan vulva hygiene, cara perawatan vulva hygiene saat menstruasi, dan efek perawatan yang salah saat menstruasi sehingga setelah dilakukan penyuluhan tingkat

pengetahuan merekapun semakin meningkat. Berdasarkan pernyataan tersebut, sudah dapat dibuktikan bahwa remaja putri yang mendapatkan penyuluhan, memiliki pemahaman yang baik tentang vulva hygiene saat menstruasi. Artinya penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh remaja putri dan diharapkan dari pemahaman yang baik akan memberikan dampak yang baik pula pada remaja putri terutama tentang vulva hygiene saat menstruasi.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh penyuluhan tentang vulva hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di MTS Miftahul Ulum Silo Jember. Dengan memberikan penyuluhan tentang vulva hygiene diharapkan remaja mendapatkan informasi kesehatan yang belum didapatkan baik dari sekolah maupun tenaga kesehatan setempat. Sehingga peran tenaga kesehatan sangat penting sebagai educator dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, E. T., Kurnia, A. D., & Harini, R. (2018). "Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*", 2(1).
- Anjan, A., & Susanti, D. (2019). "Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi". *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 38–44.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi". *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36. <https://doi.org/10.26751/ijp.v5i2.1351>
- Augesti, R. R., & Daryanti, M. S. (2020). "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Meningkatkan Pengetahuan Siswi Mengenai Kebersihan Sewaktu Menstruasi". *University Research Colloquium (URECOL)*, 221–225. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1069>
- Bobak, Lowdermilk, J. (2014). "*Buku Ajar Keperawatan Maternitas*". EGC.
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). "Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries". *Reproductive Health*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). "Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri SMK Multikarya Medan". *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, V(II), 152–156.
- Hanum, D. F., Has, D. F. S., & Munisah. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1), 33–38.
- Harahap, Y. W. (2021). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.435>
- Hermawati, H., Rahmadini, A. F., & Kusmiati, M. (2021). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2021. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i1.357>
- Holmes, K., Curry, C., Sherry, Ferfolja, T., Parry, K., Smith, C., Hyman, M., & Armour, M. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052260>
- Jubaedah, E., Yuhandini, D. S., & Sriyatin. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas VII Tahun

2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), 30–35. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.645>
- Juwitasari, Aini, N., Aini, N., & Virganita, D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi Pada Remaja Awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 102–113.
- Kansiime, C., Hytti, L., Nalugya, R., Nakuya, K., Namirembe, P., Nakalema, S., Neema, S., Tanton, C., Alezuyo, C., Namuli Musoke, S., Torondel, B., Francis, S. C., Ross, D. A., Bonell, C., Seeley, J., & Weiss, H. A. (2020). Menstrual health intervention and school attendance in Uganda (MENISCUS-2): A pilot intervention study. *BMJ Open*, 10(2), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031182>
- Laras, I. D. A. A. M., Damayanti, M. R., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Dan SMA Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 192. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p12>
- Maulingin-Gumbaketi, E., Larkins, S., Whittaker, M., Rembeck, G., Gunnarsson, R., & Redman-MacLaren, M. (2022). Socio-cultural implications for women's menstrual health in the Pacific Island Countries and Territories (PICTs): a scoping review. *Reproductive Health*, 19(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01398-7>
- Nkamedjie Pete, P. M., Mabvouna Biguioh, R., Bitá Izacar, A. G., Béchir Adogaye, S. Ben, & Nguemo, C. (2019). Genital hygiene behaviors and practices: A cross-sectional descriptive study among antenatal care attendees. *Journal of Public Health in Africa*, 10(1). <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.746>
- Phillips-Howard, P. A., Hennegan, J., Weiss, H. A., Hytti, L., & Sommer, M. (2018). Inclusion of menstrual health in sexual and reproductive health and rights. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(8), e18. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30204-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30204-9)
- Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>
- Roeckel, S., Cabrera-Clerget, A., & Yamakoshi, B. (2019). Guide to menstrual hygiene materials. *Unicef*, 38.
- Rohidah, S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 3(1), 32–35.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Student at SMP Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42.
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Tekalegn, Y., Woldeyohannes, D., & Agho, K. E. (2022). Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(1 January), 1–26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262295>
- Shumie, Z. S., & Mengie, Z. A. (2022). Menstrual hygiene management knowledge, practice and associated factors Among School Girls, Northeast Ethiopia. *PLoS ONE*, 17(7 July), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271275>
- Susanti, N. E. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di MTS Al-Maar Kabupaten Semarang. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyoungaran*, 1, 16.
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P., & Durham, J. (2020). Menstruation practice among school and out-of-school adolescent girls, Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2), 38–48. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>
- Widyaningsih, S. U. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern Al-Izzah As'adiyah dan SMAN 1 Tolai Di Kabupaten Parigi Mautong*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Yuhanah, Tulak, G. T., Afrianty, I., & Burhanuddin, Y. E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2089–2095.