



Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Usia 14-19 Tahun di Desa Kuranji Tahun 2025

Wanda Januar Astawan*, & Mia Irmayunita

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia 83125.

Email Korespondensi: wandajanuar@undikma.ac.id

Abstrak

Masa remaja ditandai perubahan fisik, emosional, dan psikologis, termasuk menstruasi pada remaja putri. Personal hygiene yang baik diperlukan untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, dan gangguan kesehatan lainnya. Namun, praktiknya masih rendah akibat keterbatasan pengetahuan dan akses informasi. Data Puskesmas tahun 2025 menunjukkan hanya 25% remaja putri di Desa Kuranji memahami pentingnya mengganti pembalut setiap 4–6 jam, sedangkan survei terhadap 7 remaja putri menemukan 5 orang belum menerapkannya dengan baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Desa Kuranji tahun 2025. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional ini melibatkan populasi 85 remaja putri dan sampel 46 responden yang dipilih melalui proportionate stratified random sampling. Kriteria sampel ialah telah mengalami menstruasi dan berusia 14–19 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan 23,9% responden berpengetahuan baik dan 54,3% memiliki sumber informasi baik. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene dengan p-value 0,001 ($p < 0,05$), serta antara sumber informasi dan perilaku dengan p-value 0,013 ($p < 0,05$). Pemerintah Desa Kuranji dan Puskesmas Perampuan disarankan menyelenggarakan edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur, berkelanjutan, dan mudah diakses bagi remaja.

Kata kunci: Pengetahuan; Sumber Informasi; Personal Hygiene Menstruasi; Kesehatan Reproduksi.

The Relationship Between the Level of Knowledge and Information Sources with Personal Hygiene Behavior During Menstruation Among Adolescent Girls Aged 14-19 Years in Kuranji Village in 2025

Abstract

Adolescence is characterized by physical, emotional, and psychological changes, including the onset of menstruation among adolescent girls. Appropriate personal hygiene practices are essential to prevent reproductive tract infections, urinary tract infections, and other health problems. However, such practices remain inadequate because of limited knowledge and access to reliable information. Data from the community health center in 2025 indicated that only 25% of adolescent girls in Kuranji Village understood the importance of changing sanitary pads every 4–6 hours, while a survey of 7 adolescent girls found that 5 had not practiced proper personal hygiene. This study aimed to determine the associations between knowledge level, information sources, and personal hygiene behavior during menstruation among adolescent girls in Kuranji Village in 2025. This quantitative study employed a cross-sectional design involving a population of 85 adolescent girls and a sample of 46 respondents selected through proportionate stratified random sampling. The inclusion criteria were adolescent girls aged 14–19 years who had experienced menstruation. Data were collected using questionnaires and analyzed through univariate and bivariate analyses using the chi-square test. The results showed that 23.9% of respondents had good knowledge, while 54.3% had access to good information sources. A significant association was found between knowledge and personal hygiene behavior, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), as well as between information sources and personal hygiene behavior, with a p-value of 0.013 ($p < 0.05$). The Kuranji Village Government and Perampuan Community Health Center are therefore encouraged to provide structured, sustainable, and accessible reproductive health education for adolescents.

Keywords: Knowledge; Information Sources; Menstrual Hygiene Practices; Reproductive Health.

How to Cite: Astawan, W. J., & Irmayunita, M. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Usia 14-19 Tahun di Desa Kuranji Tahun 2025. *Empiricism Journal*, 7(2), 2127-2137. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5838>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5838>

Copyright© 2026, Astawan & Irmayunita.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, sosial, dan mental yang cepat sehingga terjadi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Adam, 2022). Pada masa remaja, proses pematangan fisik umumnya terjadi lebih cepat dibandingkan pematangan psikososial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), remaja adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun. Masa remaja dimulai dengan masa pubertas dan ditandai dengan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, di mana remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah, tumbuh jakun, perubahan suara dan pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi (Kusmiran, 2012). Menstruasi adalah proses fisiologis yang dialami oleh remaja putri sebagai bagian dari perkembangan reproduksi. Meskipun merupakan fenomena biologis alami, menstruasi seringkali diiringi dengan berbagai tantangan, termasuk persepsi negatif, kurangnya pemahaman, dan praktik personal hygiene yang kurang memadai (WHO, 2020). Personal hygiene saat menstruasi memainkan peran penting dalam mencegah infeksi saluran reproduksi, meningkatkan kenyamanan, dan menjaga kesehatan secara umum. Namun di beberapa Daerah, praktik kebersihan ini masih belum memadai akibat kurangnya pengetahuan dan akses terhadap informasi yang akurat (WHO, 2020). Menarche terjadi antara usia 11 sampai dengan 13 tahun, dan populasi pemuda dunia diperkirakan sekitar 1,2 miliar orang (18%) dari total populasi (WHO, 2020). Kementerian Kesehatan (2021) mengatakan di Indonesia, anak perempuan biasanya mencapai menarche antara usia awal 9 dan akhir 17 tahun, dengan usia rata-rata adalah 13 tahun.

Selama masa menstruasi, penting bagi remaja untuk memahami fungsi organ reproduksi, serta mengenali perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Pemahaman ini dapat membantu mereka menghindari berbagai faktor risiko yang dapat membahayakan kesehatan maupun keselamatan organ reproduksi (Kemenkes, 2021). Salah satu permasalahan yang kerap dialami remaja adalah gangguan menstruasi, minimnya pengetahuan, serta kebiasaan menjaga kebersihan yang kurang tepat selama haid. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), risiko kanker serviks, hingga gangguan kesuburan (Kemenkes, 2021). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia terjadi pada usia remaja, yaitu sebesar 35%–42%, dan pada usia dewasa muda sebesar 27%–33% (BKKBN, 2021). Di antara prevalensi ISR global pada remaja, prevalensi kandidiasis mencapai 25%–50%, yang umumnya disebabkan oleh rendahnya sistem kekebalan tubuh, kebersihan menstruasi yang buruk, lingkungan yang tidak bersih, serta penggunaan pembalut yang tidak higienis selama menstruasi (Wahyudi dkk, 2018). Sementara itu, prevalensi vaginosis bakterialis tercatat sebesar 20%–40%, dan prevalensi trikomoniasis berkisar antara 5%–15% (WHO, 2020). Berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia tahun 2016, hanya 21,3% remaja yang menunjukkan perilaku hygiene menstruasi yang baik, sementara menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), sekitar 66,6% remaja putri masih memiliki perilaku kebersihan menstruasi yang kurang atau buruk.

Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa di Indonesia, 1 dari 4 remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang manajemen kebersihan menstruasi. Selain itu, penelitian lain oleh Kemenkes (2021) mengungkapkan bahwa sekitar 35% remaja putri di pedesaan menggunakan metode kebersihan yang tidak aman, seperti menggunakan kain yang tidak dicuci bersih atau tidak mengganti pembalut secara teratur yaitu 3-4 jam sekali. Hal ini meningkatkan risiko infeksi seperti kandidiasis, vaginosis bakteri, dan infeksi saluran kemih (Sari dkk, 2019). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Riskesdas 2021), sekitar 15% perempuan usia remaja di Indonesia mengalami infeksi saluran reproduksi akibat praktik kebersihan menstruasi yang buruk. Sebuah laporan WHO (2020) menyoroti bahwa hanya 50% remaja putri di Indonesia yang memiliki akses informasi memadai terkait menstruasi dan kebersihan menstruasi. Faktor-faktor seperti kurangnya edukasi formal, sumber informasi yang tidak akurat, serta norma sosial yang membatasi diskusi tentang menstruasi memperparah situasi ini (Hastuty dkk, 2023). Kurangnya tingkat pengetahuan dan akses terhadap sumber informasi yang berkualitas terkait kebersihan menstruasi berpotensi menyebabkan perilaku personal hygiene yang tidak memadai. Hal ini berdampak pada peningkatan risiko gangguan kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri. Oleh

karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengetahuan dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan intervensi Kesehatan. Studi oleh Nurhayati & Handayani, (2020) menemukan bahwa sekitar 40% remaja di daerah pedesaan menggunakan pembalut yang tidak higienis akibat keterbatasan pengetahuan dan fasilitas sanitasi. Di Desa Kuranji, laporan Puskesmas setempat (2025) mengungkapkan bahwa hanya 30% remaja putri menerima edukasi formal tentang menstruasi, sementara 70% sisanya bergantung pada informasi dari keluarga atau teman sebaya, yang sering kali tidak didasarkan pada fakta ilmiah.

Sumber informasi merupakan faktor kunci dalam membentuk pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi. Studi oleh Rahayu & Kurniawan (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi dari sumber terpercaya seperti tenaga kesehatan atau program pendidikan memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan informasi dari teman sebaya atau media sosial. Hal ini menunjukkan perlunya penyediaan informasi yang akurat dan aksesibel untuk meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai kebersihan menstruasi. Akses informasi yang akurat mengenai Kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang isu-isu Kesehatan yang berkaitan dengan reproduksi, yang dapat diperoleh melalui pembelajaran di sekolah, internet maupun media massa, namun tidak dimanfaatkan dengan baik oleh remaja. Data dari penelitian Susilowati dkk, (2023) menyatakan bahwa sumber informasi terbanyak yang disebutkan oleh perempuan yaitu Informasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja perempuan umumnya berasal dari berbagai sumber, dengan guru di sekolah menjadi sumber utama (79%), teman (25%) dan internet (22%), sementara radio hanya memberikan kontribusi sebesar 1%. Dalam hal komunikasi, sebagian besar perempuan usia 15–24 tahun cenderung membahas isu menstruasi dengan teman (62%) dan ibu (53%). Sebagian besar dari mereka pertama kali mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi saat berada di tingkat sekolah menengah pertama atau sederajat, yakni sebanyak 59% (BKKBN, 2021).

Pengetahuan mengenai kebersihan diri memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu, khususnya dalam hal menjaga kesehatan reproduksi selama menstruasi. Perilaku sendiri mencakup segala aktivitas atau respons yang dilakukan individu, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak, yang muncul sebagai hasil dari dorongan atau stimulus yang berasal dari lingkungan internal maupun eksternal (Notoatmodjo, 2014). Penelitian WHO (2020) melaporkan bahwa 1 dari 4 remaja di Indonesia tidak mengetahui pentingnya mencuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut. Selain itu, Nurhayati & Handayani. (2020) menemukan bahwa 30% remaja di daerah pedesaan tidak memiliki akses ke pembalut yang higienis, dan 25% lainnya menggunakan metode tradisional yang berisiko terhadap kesehatan. Di Desa Kuranji, laporan Puskesmas setempat (2025) mencatat bahwa hanya 25% remaja putri yang memahami pentingnya mengganti pembalut setiap 4-6 jam, yang merupakan salah satu indikator perilaku personal hygiene yang buruk. Menjaga kebersihan diri saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting. Menurut Kusmiran (2012), personal hygiene saat haid merupakan perilaku yang berfokus pada upaya menjaga kebersihan dan memelihara kesehatan areaewanitaan selama masa menstruasi. Tindakan ini meliputi mencuci area genital dengan air bersih, menggunakan pakaian dalam yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam secara berkala, rutin mengganti pembalut, serta mandi minimal dua kali sehari.

Menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting karena dapat mencegah infeksi saluran reproduksi dan meningkatkan kenyamanan serta kesehatan secara keseluruhan. Kebersihan menstruasi yang buruk, seperti jarang mengganti pembalut, penggunaan pembalut yang tidak bersih, serta kurangnya cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, dapat menyebabkan pertumbuhan mikroorganisme patogen yang berpotensi menimbulkan infeksi saluran kemih dan reproduksi, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit radang panggul (Yuliana & Wahyuningsih, 2021). Selain itu, praktik kebersihan menstruasi yang baik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja putri, serta mendukung keberlangsungan aktivitas harian mereka di sekolah maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, edukasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi menjadi bagian penting dari promosi kesehatan reproduksi, khususnya

di kalangan remaja. Jumlah penduduk Di Desa Kuranji sebanyak 2.116 jiwa, yang dimana Pendidikan terakhir terbanyak di Desa Kuranji yaitu hanya tamatan SD/Sederajat sebanyak 526 orang dan rata-rata beramata pencarian sebagai pekerja lepas atau pekerja serabutan sebanyak 762 orang. Penelitian ini juga berkontribusi pada literatur ilmiah yang masih terbatas mengenai manajemen kebersihan menstruasi di daerah pedesaan di Indonesia, sehingga dapat menjadi acuan bagi pengambil kebijakan dan praktisi kesehatan dalam merancang intervensi berbasis komunitas yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Januari 2025 Di Desa Kuranji dengan metode wawancara kepada 7 orang remaja putri, 5 remaja putri mengaku tidak melakukan personal hygiene saat menstruasi, dan 2 remaja putri melakukan personal hygiene saat menstruasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain survey analitik, dengan rancangan *cross sectional* yang merupakan bentuk rancangan penelitian dengan melakukan pengamatan atau pengukuran pada saat bersamaan antara variabel independen (tingkat pengetahuan dan sumber informasi) dengan variabel dependen (perilaku personal hygiene saat menstruasi). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri usia 14-19 tahun di Desa Kuranji. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan *margin of error* 10% yaitu sebanyak 46 orang dengan kriteria sampel diantaranya remaja putri yang telah mengalami menstruasi, dan remaja putri berusia 14-19 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak dan seluruh populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel *propotionate stratified random sampling* diantaranya Dusun Padang Reak sebanyak 11 remaja putri, Dusun Kelongkong sebanyak 8 remaja putri, Dusun Karang Bangket sebanyak 8 remaja putri, Dusun Sengkongo sebanyak 9 remaja putri, dan Dusun Pegilen sebanyak 10 remaja putri. Data primer dalam penelitian ini didapatkan langsung dari kuesioner yang diisi sendiri oleh responden terkait dengan tingkat pengetahuan, sumber informasi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Sementara data sekunder didapatkan dari kantor desa Kuranji dan Puskesmas Parampuan. Sebelum penelitian dilakukan, penulis memberikan *informed consent* kepada seluruh responden penelitian untuk mendapatkan persetujuan dari setiap responden. Instrumen penelitian tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang sudah baku diadopsi dari penelitian Nikadek Ayukrisma Dewi, (2022). Kuesioner ini terdiri dari 23 pertanyaan dengan tipe *multiple choice*. Penilaian tentang tingkat pengetahuan dibagi menjadi 2 yaitu apabila jawaban benar mendapatkan nilai 1 dan jawaban salah mendapatkan nilai 0. Hasil pengisian kuesioner tersebut dikategorikan menjadi baik (jika skor 18-23), cukup (jika skor 13-17), kurang (jika skor <13). Selanjutnya, kuesioner sumber informasi diambil dari penelitian Nia Delzaria, (2021) dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan dengan kategori kurang (jika skor terjawab < dari 3), baik (jika skor ≥ dari 3). Sementara itu, kuesioner perilaku personal hygiene saat menstruasi diadopsi dari penelitian Nikadek Ayukrisma Dewi (2022). Kuesioner tersebut berjumlah 22 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yang dikategorikan sangat setuju (5), setuju (4), cukup setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Hasil pengisian kuesioner tersebut dikategorikan menjadi baik (jika skor 84-110), cukup (jika skor 63-83), kurang (jika skor 22-62). Penelitian ini dilakukan di Desa Kuranji Tahun 2025.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 yakni variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan sumber informasi. Pengukuran Tingkat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner dari penelitian Nikadek Ayukrisma Dewi, (2022), sementara sumber informasi menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Nia Delzaria, (2021). Variabel dependen yaitu perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri usia 14-19 tahun menggunakan lembar kuesioner yang diadopsi dari penelitian Nikadek Ayukrisma Dewi, (2022). Lembar kuesioner penelitian ini terdiri dari pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan, sumber informasi dan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi yang dibagikan langsung oleh peneliti dan diisi oleh responden.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui lembar kuesioner tingkat pengetahuan dan sumber informasi serta perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri usia 14-19 tahun. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data langsung dari sumbernya. Data sekunder diambil dari buku registrasi Puskesmas Parampuan, yang menyediakan data historis dan administratif. Penggunaan data primer dan sekunder memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat pengetahuan dan sumber informasi serta perilaku personal hygiene pada remaja putri usia 14-19 tahun. Kombinasi kedua jenis data ini membantu memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, memberikan landasan yang kuat untuk analisis lebih lanjut.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yakni analisis univariat dimana analisis ini merupakan analisis deskriptif untuk merangkum karakteristik populasi dalam penelitian. Tujuannya untuk menggambarkan karakteristik dari variable dalam suatu populasi. Analisis berikutnya yakni analisis bivariat dimana digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara tiga variabel. Dalam penelitian ini, yang akan di uji Adalah hubungan antara tingkat pengetahuan dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara ketiga variabel tersebut. Kemudian setelah itu dilakukan uji chi-square yang digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara tiga variabel kategori. Dalam penelitian ini, yang akan di ukur menggunakan uji chi-square yakni hubungan antara tingkat pengetahuan dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

χ^2 = Statistik Chi-Square

O_i = Frekuensi observasi (Observed frequency)

E_i = Frekuensi harapan (Expected frequency)

k = Jumlah kategori atau sel yang dianalisis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	14 tahun	17	37%
2	15 tahun	6	13%
3	17 tahun	6	13%
4	18 tahun	15	32,6%
5	19 tahun	2	4,3%
	Total	46	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari total 46 responden, kelompok umur 19 tahun merupakan yang paling sedikit yaitu sebanyak 2 responden (4,3%). Selain itu, kelompok umur 15 dan 17 tahun masing-masing sebanyak 6 responden (13%). Kelompok umur 18 tahun berada di posisi kedua dengan jumlah responden sebanyak 15 responden (32,6%). Terakhir, kelompok umur 14 tahun merupakan kelompok terbesar dengan jumlah responden sebanyak 17 responden (37%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Menstruasi Pertama

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	10 tahun	1	2,2%
2	11 tahun	2	4,3%
3	12 tahun	17	37%

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
4	13 tahun	14	30,4%
5	14 tahun	8	17,4%
6	15 tahun	2	4,3%
7	16 tahun	2	4,3%
	Total	46	100%

Berdasarkan Tabel 2, dari 46 responden diperoleh data bahwa usia 10 tahun merupakan usia paling awal menstruasi dengan jumlah 1 responden (2,2%). Selanjutnya, usia 11 tahun sebanyak 2 responden (4,3%), usia 15 dan 16 tahun yang masing-masing juga berjumlah 2 responden (4,3%). Kelompok usia 14 tahun sebanyak 8 responden (17,4%), kemudian usia 13 tahun sebanyak 14 responden (30,4%). Terakhir, usia 12 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 17 responden (37%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Lama Menstruasi

No	Lama menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	4 hari	2	4,3%
2	5 hari	10	21,7%
3	6 hari	1	2,2%
4	7 hari	26	56,5%
5	8 hari	7	15,2%
	Total	46	100%

Berdasarkan tabel 3, dari 46 responden, terdapat hanya 1 responden (2,2%) yang mengalami menstruasi selama 6 hari. Selanjutnya, 2 responden (4,3%) mengalami menstruasi selama 4 hari. Kemudian, 7 responden (15,2%) memiliki durasi menstruasi selama 8 hari. Sebanyak 10 responden (21,7%) yang mengalami menstruasi selama 5 hari. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 26 orang (56,5%) mengalami menstruasi selama 7 hari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan orang tua

No	Pendidikan orang tua	Jumlah	Persentase (%)
1	SD	26	56,5%
2	SMP	10	21,7%
3	SMA	5	10,9%
4	S1	1	2,2%
5	Tidak Sekolah	4	8,7%
	Total	46	100%

Berdasarkan Tabel 4, dari total 46 responden, terdapat sebanyak 1 orang (2,2%) memiliki pendidikan terakhir di tingkat Sarjana (S1), dan sebanyak 4 orang (8,7%) tidak pernah bersekolah. Selanjutnya, terdapat 5 orang (10,9%) yang menamatkan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), serta 10 orang (21,7%) yang memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dan responden terbanyak, yaitu sebanyak 26 orang (56,5%), memiliki pendidikan terakhir di tingkat Sekolah Dasar (SD).

Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi Frekuensi Tingkat Pengetahuan, sumber informasi dan Personal Hygiene Saat Menstruasi di Desa Kuranji tahun 2025. Hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Analisis Univariat Frekuensi Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (100%)
1	Baik	11	23,9%
2	Cukup	13	28,3%
3	Kurang	22	47,8%
	Total	46	100%

Berdasarkan hasil kuesioner dari 46 responden didapatkan hasil frekuensi tingkat pengetahuan yaitu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 11 (23,9%) responden, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 (28,3%) responden dan paling banyak yaitu responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 (47,8%) responden.

Tabel 6. Analisis Univariat Frekuensi Sumber Informasi

No	Sumber informasi	Jumlah	Persentase (100%)
1	Kurang	21	45,7%
2	Baik	25	54,3%
	Total	46	100%

Berdasarkan hasil kuesioner dari 46 responden didapatkan hasil frekuensi sumber informasi yaitu yang mendapatkan informasi kurang sebanyak 21 (45,7%) responden, sedangkan yang mendapatkan sumber informasi baik sebanyak 25 (54,3%) responden.

Tabel 7. Analisis Univariat frekuensi perilaku personal hygiene saat menstruasi

No	Perilaku personal hygiene saat menstruasi	Jumlah	Persentase (100%)
1	Baik	5	10,9%
2	Cukup	19	41,3%
3	Kurang	22	47,8%
	Total	46	100%

Berdasarkan hasil kuesioner dari 46 responden didapatkan hasil frekuensi perilaku personal hygiene saat menstruasi yang memiliki perilaku personal hygiene baik sebanyak 5 (10,9%) responden, yang memiliki perilaku personal hygiene cukup sebanyak 19 (41,3%) responden, sedangkan yang memiliki perilaku personal hygiene kurang sebanyak 22 (47,8%) responden.

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Tabel 8. Analisis bivariat dengan uji *chi-square* hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi

Pengetahuan	Perilaku personal hygiene saat menstruasi								P Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	5	10,9%	5	10,9%	1	2,2%	11	23,9%	0,001
Cukup	0	0%	11	23,9%	2	4,3%	13	28,3%	
Kurang	0	0%	3	6,5%	19	41,3%	22	47,8%	
Total	5	10,9%	19	41,3%	22	47,8%	46	100%	

Dari total 46 responden, terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene. Pada kelompok responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 11 orang 23,9%, hanya 1 orang (2,2%) yang memiliki perilaku kurang, 5 orang (10,9%) berperilaku cukup, dan 5 orang (10,9%) sudah menunjukkan perilaku yang baik. Selanjutnya, dari 13 orang (28,3%) yang memiliki pengetahuan cukup, 2 orang (4,3%) memiliki perilaku kurang, dan sebagian besar yaitu 11 orang (23,9%) menunjukkan perilaku cukup. Sementara itu, dari 22 orang (47,8%) yang memiliki pengetahuan kurang, hanya 3 orang (6,5%) yang menunjukkan perilaku cukup, dan sebagian besar yaitu 19 orang (41,3%) memiliki perilaku kurang. Berdasarkan hasil analisis bivariat antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu, dan sebagian besar diperoleh melalui pengalaman belajar dan pengamatan. Dalam konteks ini, pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, terutama dalam menjaga kebersihan organ reproduksi selama masa menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Kuranji memiliki pengetahuan yang masih rendah terkait personal hygiene saat menstruasi, yang tentu saja dapat berdampak pada kualitas perilaku kebersihan pribadi selama masa menstruasi. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dikaji melalui teori

yang dikemukakan oleh Lawrence Green (1980), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan termasuk personal hygiene dibentuk oleh tiga faktor utama, yaitu:

- 1) Predisposing factors (faktor predisposisi): meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai individu.
- 2) Enabling factors (faktor pendukung): seperti tersedianya fasilitas kebersihan, akses terhadap pembalut, toilet bersih, air bersih, dan lain-lain.
- 3) Reinforcing factors (faktor penguat): seperti dukungan dari keluarga, guru, tokoh masyarakat, atau tenaga kesehatan.

Di Desa Kuranji, faktor predisposisi tampaknya belum cukup kuat, terlihat dari rendahnya persentase responden yang memiliki pengetahuan baik. Rendahnya pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi disebabkan oleh terbatasnya akses informasi yang benar dan lengkap, rendahnya peran keluarga dalam edukasi, serta masih adanya anggapan tabu yang menghambat komunikasi terbuka soal menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori Social Cognitive Theory yang menekankan pentingnya interaksi antara individu dan lingkungan sosial mendukung perlunya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan sosial dalam membentuk perilaku personal hygiene yang baik (Sari dkk, 2019).

Selain itu, materi kesehatan reproduksi di sekolah sering kurang mendalam, sehingga tidak cukup membekali remaja dengan pemahaman yang baik. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan melemahkan predisposisi pengetahuan remaja terhadap pentingnya menjaga kebersihan saat haid. Meskipun sebagian remaja tinggal di lingkungan yang religius dan memiliki nilai-nilai tentang pentingnya kebersihan, namun nilai-nilai tersebut belum sepenuhnya terintegrasi dalam pemahaman mereka tentang personal hygiene menstruasi secara ilmiah dan praktis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Wulandari et al. (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta, dengan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian oleh Hastuty et al. (2023) juga mendukung hasil ini dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$). Temuan serupa ditemukan oleh Erwinawati et al. (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1, dengan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$).

Sementara itu, dari aspek enabling factors, pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa fasilitas kebersihan yang memadai seperti tisu pengering, tempat sampah khusus pembalut, atau stok pembalut di toilet sekolah belum tersedia secara optimal. Fasilitas yang kurang memadai ini tentu dapat memengaruhi kemampuan remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, walaupun mereka memiliki keinginan untuk melakukannya. Reinforcing factors seperti dukungan dari petugas kesehatan juga masih minim. Berdasarkan hasil wawancara, belum pernah dilakukan penyuluhan khusus mengenai personal hygiene saat menstruasi secara rutin di sekolah-sekolah maupun lingkungan masyarakat. Dukungan ini sangat penting agar informasi yang diterima oleh remaja putri tidak hanya berasal dari teman sebaya atau media sosial yang belum tentu kredibel.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nyamin, Sundah, dan Sulistyowati (2021) yang menemukan bahwa 43,3% responden memiliki pengetahuan kurang, serta penelitian Indah dan Khalisa (2024) yang menunjukkan bahwa 45% responden juga berada pada kategori pengetahuan kurang. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan yang kurang menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kurangnya perilaku personal hygiene saat menstruasi di kalangan remaja putri di Desa Kuranji. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya edukasi yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan tokoh masyarakat, guna meningkatkan pengetahuan dan memfasilitasi perilaku higienis yang sehat dan benar selama masa menstruasi (Puspita Sari et al., 2021; Silvia & Sulistyoningtyas, 2023).

Upaya edukasi yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan tokoh masyarakat merupakan pendekatan strategis yang sesuai dengan pendekatan model sosial ekologis (social ecological model). Dalam model ini, perubahan perilaku kesehatan, termasuk perilaku personal hygiene saat menstruasi, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu (seperti pengetahuan), tetapi juga oleh interaksi sosial, dukungan lingkungan, serta kebijakan institusional. Penelitian oleh Silvia & Sulistyoningtyas (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri dan perilaku

personal hygiene saat menstruasi. Hal ini menandakan bahwa pendidikan kesehatan, khususnya yang diberikan di lingkungan sekolah, memegang peranan penting dalam membentuk perilaku tersebut. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal dapat menjadi sarana utama dalam menyampaikan informasi yang benar dan ilmiah tentang kesehatan reproduksi.

Sementara itu, penelitian Puspita Sari *et al.* (2021) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, termasuk akses informasi dan dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini menekankan bahwa keterlibatan pihak eksternal seperti puskesmas dan tokoh masyarakat dapat menjadi faktor penguat (reinforcing factor) yang mendorong remaja untuk menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Dukungan ini mencakup penyuluhan, penyediaan fasilitas kebersihan, dan pembinaan perilaku oleh tenaga kesehatan atau tokoh yang dihormati di kalangan masyarakat.

Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Tabel 9. Analisis bivariat dengan uji *chi-square* hubungan sumber informasi perilaku personal hygiene saat menstruasi

Sumber informasi	Perilaku personal hygiene saat menstruasi								P Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	1	2,2%	5	10,9%	15	32,6%	21	45,7%	0,013
Baik	4	8,7%	14	30,4%	7	15,2%	25	54,3%	
Total	5	10,9%	19	41,3%	22	47,8%	46	100%	

Berdasarkan distribusi data, dari 21 (45,7%) responden yang memiliki sumber informasi yang kurang, 1 (2,2%) responden memiliki perilaku personal hygiene yang baik, 5 (10,9%) responden memiliki perilaku personal hygiene yang cukup dan sebagian besar 15 (32,6%) responden memiliki perilaku personal hygiene yang kurang. Sementara itu, dari 25 (54,3%) responden dengan sumber informasi yang baik, 4 (8,7%) responden menunjukkan perilaku personal hygiene yang baik, 7 (15,2%) responden bahkan menunjukkan perilaku yang kurang, dan sebagian besar 14 (30,4%) responden memiliki perilaku cukup. Hasil analisis bivariat antara sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,013 yang lebih kecil dari taraf signifikansi ($p = 0,05$). Sumber informasi merupakan faktor penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku individu. Dalam konteks ini, informasi yang tepat dan relevan tentang personal hygiene sangat penting untuk membantu remaja putri menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas sumber informasi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi. Kualitas sumber informasi yang dimaksud yaitu merujuk pada seberapa akurat, lengkap, mudah dipahami, dan terpercaya informasi yang diterima remaja tentang cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Informasi yang berkualitas biasanya berasal dari tenaga kesehatan, guru, atau media edukatif resmi. Sedangkan informasi yang kurang berkualitas seringkali berasal dari teman sebaya atau media sosial tanpa dasar ilmiah. Meskipun banyak responden mengaku mendapat informasi, jika sumbernya kurang jelas atau isinya tidak lengkap dan sulit dipahami, maka perilaku personal hygiene yang diterapkan bisa tetap kurang baik (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Utami & Rachmawati, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Anjan dan Susanti (2019), yang menyatakan bahwa pemberian informasi yang baik dapat mempengaruhi perilaku remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berbagai sumber informasi seperti orang tua, guru, media massa, saudara perempuan, teman sebaya, dan tenaga kesehatan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Teori Difusi Inovasi yang dikemukakan oleh Everett M. Rogers menjelaskan bahwa penyebaran informasi atau inovasi dalam masyarakat terjadi melalui proses komunikasi dalam suatu sistem sosial. Dalam konteks ini, remaja yang tidak memiliki akses informasi yang memadai akan tertinggal dalam mengadopsi perilaku positif yang dianjurkan. Selain itu, literasi kesehatan menjadi faktor kunci dalam membantu

individu memahami dan menggunakan informasi kesehatan secara efektif. Studi oleh Adam (2022) menekankan pentingnya literasi kesehatan digital bagi remaja agar mereka dapat memilah informasi kesehatan yang valid dan tidak valid, serta menghindari penyebaran hoaks Kesehatan.

Lebih lanjut, Taufia (2017) menjelaskan bahwa informasi yang diperoleh dari berbagai media, termasuk teman sebaya, buku, video edukatif, hingga situs internet, dapat membentuk sikap dan pengambilan keputusan seseorang untuk bertindak. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa informasi yang diterima remaja, terutama yang berkaitan dengan kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat, bersumber dari media yang dapat dipercaya dan mudah diakses. Peningkatan akses informasi yang tepat dan relevan tentang personal hygiene sangat berperan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya selama masa menstruasi. Upaya edukasi yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, teman sebaya, dan media, sangat penting untuk menciptakan kesadaran dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi.

KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene sangat berperan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya selama masa menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap risiko kesehatan dan manfaat tindakan pencegahan sangat memengaruhi keputusan untuk melakukan perilaku sehat. Sementara itu, Sumber informasi merupakan faktor penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku individu. Dalam konteks ini, informasi yang tepat dan relevan tentang personal hygiene sangat penting untuk membantu remaja putri menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi.

REKOMENDASI

Disarankan kepada Pemerintah Desa Kuranji dapat berperan aktif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi melalui pembentukan kelompok remaja sadar kesehatan, kerja sama dengan Puskesmas, sekolah, dan perguruan tinggi seperti Prodi Kesehatan Masyarakat Undikma. Kegiatan penyuluhan rutin, diskusi interaktif, serta dukungan dari orang tua dan tokoh masyarakat dapat memperkuat pemahaman remaja. Selain itu, penyediaan informasi dan layanan kesehatan yang ramah remaja turut mendukung terciptanya lingkungan yang sehat dan aman bagi perkembangan mereka. Sementara itu, Puskesmas Perempuan lebih aktif dalam meningkatkan edukasi kepada remaja putri dan masyarakat sekitar tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Edukasi ini penting untuk mencegah infeksi saluran reproduksi dan membentuk perilaku personal hygiene yang baik. Puskesmas dapat melakukan penyuluhan rutin di sekolah-sekolah, menyediakan media informasi yang mudah dipahami, serta melibatkan peran keluarga, terutama orang tua, dalam mendampingi remaja. Dengan pendekatan yang tepat dan berkelanjutan, Puskesmas Perempuan berperan besar dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada desa kuranji atas kerjasama dan bantuan selama proses penelitian. Kemudian kepada semua pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini diucapkan terimakasih atas keluangannya waktu, kesempatan dan kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Remaja Melalui Literasi Kesehatan Digital. *Jurnal Safari: Jurnal Ilmiah Sosial Ekonomi dan Humaniora*, 4(2), 104–110
- Afrina, S. U. C. I., Adhisty, K., & Wahyuni, D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation: Sriwijaya University).
- Amalia, F., Masrina, H., & Tampubolon, M. (2023). Efektivitas Edukasi Menstrual Hygiene Management Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Anggi, R., & Nurjanah, W. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene sebagai Upaya Preventif

- Gangguan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri. *Indonesia Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 1–6.
- Anjan A, Susanti D. Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2019;3(1):38–44.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Damayanti, R. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hastuty, Y., Nasution, N., Rahmah, L., & Kumalasari, K. (2023). Correlation between Knowledge and Personal Hygiene Behavior among Female Adolescents during Menstruation: A Study at MTSN Binanga School. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 12(2), 130–136.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- Nurhayati, N., & Handayani, W. (2020). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 50-58.
- Nursalam. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 15-23.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335
- Sari, D. P., Wulandari, E., & Putri, M. R. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap perilaku kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(3), 112-119.
- Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Gamping. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 511–516.
- Siregar, H. M., & Lubis, J. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Mengenai Menstruasi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Lingkungan III Kelurahan Silandit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 134-141
- Susilowati, E., Izah, N., & Rakhimah, F. (2023). Pengetahuan Remaja dan Akses Informasi terhadap Sikap dalam Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*
- Vivi, W. (2024). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Di Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat (Doctoral dissertation, Universitas Andalas)*.
- WHO. (2020). *Menstrual hygiene management: A critical component of health for women and girls*.
- Wulandari, R., Putri, I., & Herfanda, E. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal-Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 36–45
- Wulandari, S., Rahmawati, D., & Kusuma, E. (2021). Pengaruh budaya dan lingkungan sosial terhadap perilaku kebersihan menstruasi remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(3), 89-97
- Yuliana, E., & Wahyuningsih, E. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 45–52.
- Zulva, R. I. (2011). *Pengaruh Peer Education terhadap Sikap Manajemen Higiene Menstruasi pada Santriwati Remaja Awal Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember. Sripsi.Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*.