



RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION IN YOUNG WOMEN

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri

Sontania Magdalena Carnance Sine, Pius Weraman, Yuliana Radja Riwu

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Nusa Tenggara Timur

*Alamat Korespondensi: nonasine99@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 10 Oct 2022

Revised: 13 Jan 2023

Accepted: 18 Jan 2023

Keywords:

Knowledge,
Attitudes, Behavior,
Personal Hygiene,
Adolescence

Kata kunci:

Pengetahuan, Sikap,
Perilaku, Kebersihan
diri, Remaja

ABSTRACT / ABSTRAK

Menstruation in adolescents is associated with misunderstandings about personal hygiene practices and attitudes that can harm the health of adolescents themselves. Poor hygiene practices during menstruation put a teenager at risk of 1.4 to 25.07 times of getting Reproductive Tract infections. This study aimed to determine the relationship between knowledge and attitudes toward personal hygiene behavior during menstruation in class XI adolescent girls at SMA Negeri 1 Ende in 2021. The population in this study were all teenage girls in class XI, amounting to 115 people, with a sample of 89 people. The sampling technique used is simple random sampling. This study's data analysis uses univariate and bivariate analysis with a significance level of (α) 5%. The results showed a significant relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation ($p = 0.002$) and a relationship between attitudes and personal hygiene behavior during menstruation ($p = 0.000$). The school is expected to provide counseling and information to young women, especially about personal hygiene during menstruation.

Menstruasi pada remaja berhubungan dengan kesalahpahaman praktek kebersihan diri (*personal hygiene*) dan sikap, yang dapat merugikan kesehatan pada remaja itu sendiri.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI yang berjumlah 115 orang dengan sampel sebanyak 89 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah acak sederhana. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan derajat kemaknaan (α) 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi ($p=0,002$) dan ada hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi ($p=0,000$). Pihak sekolah diharapkan untuk memberikan penyuluhan dan informasi kepada remaja putri khususnya tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang berkaitan dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh dan pembaharuan tubuh itu sendiri. Menstruasi pada remaja berhubungan dengan kesalahpahaman praktek kebersihan diri (*personal hygiene*) dan sikap yang dapat merugikan kesehatan pada remaja itu sendiri. Praktik kebersihan saat menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja beresiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena *Reproductive Tract Infection* (RTI). *Reproductktive Tract Infection* telah menjadi *silent epidemic* yang mengancam kesehatan perempuan di dunia. Setiap tahunnya ada sekitar 10% perempuan di seluruh dunia terkena infeksi genital termasuk infeksi saluran kemih dan vaginitis bakteri. Selain itu, terdapat 75% wanita di dunia memiliki riwayat infeksi genital. Adapun faktor resiko umum untuk infeksi vagina yaitu kehamilan dan kebersihan yang buruk terutama perilaku dan sikap yang buruk saat menstruasi.

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Tingkat pengetahuan yang kurang tentang menstruasi disebabkan oleh usia remaja, pendidikan ibu dan keterpaparan informasi. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sikap merupakan faktor penting dalam terbentuknya tindakan seseorang yang dimana sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu.

Menurut World Health Organization (WHO) di seluruh dunia, kanker serviks merupakan kanker yang paling sering terjadi pada wanita setelah kanker payudara dengan perkiraan 530.000 kasus baru pada tahun 2012 dan menyumbang 7,5% dari semua kematian akibat kanker pada perempuan. Di Asia Tenggara, terdapat 188.000 kasus baru kanker serviks dengan sekitar 102.000 kematian (WHO, 2015).

Pada tahun 2012 jumlah perempuan yang telah diskriming lebih dari 550.000 orang (575.503 orang) dengan jumlah lebih dari 25.000 orang (25.805 orang) atau 4,5%, suspek kanker leher rahim 666 (1,2 per 1000) berarti setiap 1000 orang terdapat 1 orang yang suspek kanker leher rahim (Kemenkes RI, 2013).

Sebuah survey yang dilakukan di 4 wilayah di Indonesia yaitu di Nusa Tenggara Timur (NTT), Jawa Timur, Papua dan Sulawesi Selatan terkait kebersihan saat menstruasi menyebutkan bahwa hanya terdapat 67% remaja di kota dan 41% remaja di desa yang mengganti pembalutnya 4 sampai 8 jam yang menandakan masih adanya perilaku negatif. Hasil Survey Penduduk Antar Sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5% dari total penduduk Indonesia. Hasil Proyeksi Penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja ini akan mengalami peningkatan hingga tahun 2030.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan tahun 2017 di Indonesia menunjukan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihan yaitu *pruritus vulvae* yang ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita. Berdasarkan data statistik Indonesia dari 69,4 juta jiwa remaja yang ada di Indonesia terdapat sebanyak 63 juta remaja dengan perilaku *hygiene* sangat buruk. Hasil SDKI Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) tahun 2017 menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di Indonesia masih rendah dengan indeks KRR sebesar 55,3%.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 20 orang dari 115 orang siswi kelas XI SMA Negeri 1 Ende diketahui bahwa 8,9 % remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi, 91,1% remaja memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang menstruasi, 46% remaja memiliki sikap yang baik, 54% remaja memiliki sikap yang kurang baik, 37,5% remaja memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dan sisanya 62,5% remaja memiliki

perilaku *personal hygiene* yang kurang baik terkait menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian bertujuan mengkaji lebih lanjut tentang Hubungan pengetahuan dan sikap dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Ende.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menguji hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 1 Ende. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021 sebanyak 115 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sehingga diperoleh besar sampel sebanyak 89 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tentang pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, sikap remaja putri saat menstruasi dan bagaimana perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi yang dibagikan langsung oleh peneliti kepada responden atau dengan wawancara antar peneliti dan responden. Analisis yang digunakan adalah uji statistik *Chi-square* dengan derajat dengan derajat kemaknaan (α) 5%.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Ende

	Variabel	n	%
Pengetahuan	Kurang Baik	58	65,2
	Cukup Baik	12	13,5
	Baik	19	21,3
Sikap	Unfavourable	69	77,5
	Favourable	20	22,5
Perilaku	Kurang Baik	68	76,4
	Baik	21	23,6
Total		89	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik sebanyak 58 orang (65,2%) dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan dengan kategori cukup baik sebanyak 12 orang (13,5%). Berdasarkan sikap remaja putri, sebagian besar responden memiliki sikap yang tidak memihak atau *unfavourable* sebanyak 69 orang (77,5%) dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap yang memihak atau *favourable* sebanyak 20 orang (22,5%). Sedangkan berdasarkan perilaku, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku yang kurang baik sebanyak 68 orang (76,4%) dibandingkan responden yang memiliki perilaku yang baik sebanyak 21 orang (23,6%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 89 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 51 orang (87,9%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 7 orang (12,1%). Responden yang memiliki pengetahuan cukup baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 6 orang (50%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 6 orang (50%). Responden yang memiliki pengetahuan baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 11 orang (57,9%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 8 orang (42,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,002$. Nilai $\alpha < (0,05)$ artinya, ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021.

Berdasarkan variable sikap, diketahui bahwa dari 89 responden, sebagian besar responden memiliki sikap yang tidak memihak atau *unfavourable* dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 68 orang (98,6%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 1 orang (1,4%). Tidak terdapat responden yang

memiliki sikap yang memihak atau *favourable* dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik (0,0%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 20 orang (100%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p (p -value) = 0,000. Nilai $\alpha < (0,05)$

artinya, ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021 (table 2).

Tabel 2. Analisis Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021

Variabel		Perilaku <i>Personal Hygiene</i>				Total	%	P-value
		Kurang Baik		Baik				
		n	%	n	%			
Pengetahuan	Kurang baik	51	87,9	7	12,1	58	65,2	0,002
	Cukup Baik	6	50	6	50	12	13,5	
	Baik	11	57,9	8	42,1	19	21,3	
Sikap	<i>Unfavourable</i>	68	98,0	1	1,4	69	77,5	0,000
	<i>Favourable</i>	0	0,0	20	100	20	22,5	
Total		68	76,4	21	23,6	89	100	

Sumber: Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan melalui panca indera manusia. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah komponen kebersihan diri yang memiliki peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk untuk mencegah gangguan pada fungsi alat reproduksi.

Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentu akan memiliki pemahaman yang baik sehingga memiliki perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang baik. Sebaliknya remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang baik akan memiliki pemahaman yang tidak baik sehingga remaja tersebut memiliki perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang kurang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ende pada 89 responden diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik dengan perilaku

personal hygiene kurang baik sebanyak 51 orang (87,9%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 7 orang (12,1%). Responden yang memiliki pengetahuan cukup baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 6 orang (50%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 6 orang (50%). Responden yang memiliki pengetahuan baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 11 orang (57,9%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 8 orang (42,1%).

Hasil analisis statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai p (p -value) = 0,002. Nilai $\alpha < (0,05)$ pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yasnani, dkk tentang hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan dengan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton (2016) yang menunjukkan masih ada responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 13 responden (39,4%). Hal ini dipengaruhi oleh pemahaman yang masih salah sehingga kemampuan untuk mempraktikkan berada pada kondisi yang salah dan

pengalaman orang sekitar yang melakukan *personal hygiene* saat menstruasi masih kurang atau tidak benar seperti mencuci organ kewanitaan dengan cairan pembersih vagina, tidak sering mengganti pembalut, cara membasuh organ genital yang masih salah sehingga para siswi memiliki pengetahuan yang kurang dan berada pada kategori kurang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Astuti (2017) di Kendal dengan hasil penelitian bahwa untuk variabel pengetahuan remaja putri terhadap *personal hygiene* organ reproduksi dalam kriteria baik sebanyak 18 siswa (8%), cukup sebanyak 170 siswa (80%) dan kurang sebanyak 25 siswa (12%). Variabel perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* organ reproduksi dalam kriteria baik sebanyak 19 siswa (9%), cukup sebanyak 146 siswa (69%) dan kurang sebanyak 48 siswa (22%).

Hubungan Sikap Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Ende Tahun 2021

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan memihak atau mendukung (*favorable*) dan perasaan yang tidak memihak atau tidak mendukung (*unfavorable*). Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Kesiapan yang dimaksudkan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus atau rangsangan yang menghendaki adanya respon. Seseorang yang memiliki sikap yang positif tentu akan mendorong orang tersebut untuk berperilaku positif sedangkan sikap yang negatif akan mendorong orang untuk berperilaku negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ende pada 89 responden diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang tidak memihak atau *unfavourable* dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik sebanyak 68 orang (98,6%) dan perilaku *personal hygiene*

baik sebanyak 1 orang (1,4%). Tidak terdapat responden yang memiliki sikap yang memihak atau *favourable* dengan perilaku *personal hygiene* kurang baik (0,0%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 20 orang (100%).

Hasil analisis statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai p (p -value) = 0,000. Nilai $\alpha < (0,05)$ pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningsih dan Putri tentang hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (2016) dan diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara sikap tentang *personal hygiene* menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi ($p=0,000$).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Durisah dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku remaja putri tentang kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi di SMP Pesantren Pancasila Kota Bengkulu (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri dengan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi di SMP Pesantren Pancasila Kota Bengkulu ($p=0,007$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah melakukan analisis terhadap data yang sudah diperoleh dalam penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ende adalah ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende tahun 2021 dengan nilai p -value = 0,002 < $\alpha = 0,05$ dan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ende tahun 2021 dengan nilai p -value = 0,000 < $\alpha = 0,05$.

Instansi sekolah diharapkan untuk memberikan informasi dan pendidikan tentang

kesehatan reproduksi khususnya pengetahuan tentang menstruasi dengan cara menambahkan mata pelajaran tentang kesehatan reproduksi ke dalam kurikulum pendidikan ataupun dengan cara mengadakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi.

Remaja putri diharapkan bisa membekali dirinya dengan mencari informasi tentang *personal hygiene* dengan cara membaca buku, bertanya langsung pada orangtua dan guru di sekolah serta melakukan *browsing* di internet sehingga memperoleh informasi yang tepat tentang bagaimana *personal hygiene* yang baik yang perlu dilakukan saat menstruasi.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah bahan bacaan sebagai perbandingan agar penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dan lebih mengembangkan penelitian tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan dijadikan pedoman untuk seterusnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ende serta seluruh staf yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Ende. Terima kasih juga untuk remaja putri kelas XI yang sudah bersedia menjadi responden dengan meluangkan waktu untuk diwawancarai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agra, N. R. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016. DISS, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Ali, T.S.& Rizvi, S.N. (2016). Menstrual Knowledge and Practices of Female Adolescents InUrban Karachi, Pakistan. *Journal Of Adolescence*, 33(4):531-41.
- Astuti, Ratna Devi dan Istri Utami.2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di

SMA Negeri 1 Pajangan Bantul. Program Studi Bidan Pendidik Jepang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Ayu. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri di SMA 5 Banda Aceh. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program StudiD-III Kebidanan Banda Aceh.
- Azwar. (2016). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Basir, Renny. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene tentang Menstruasi pada Anak Usia Menarche di SMP Negeri 8 Makassar [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Crichton, J., Ibisomi, L.&Gyimah, S.O. (2018). Mother-Daughter Communication About Sexual Maturation, Abstinence and Unintended Pregnancy: Experiences from An Informal Settlement in Nairobi, Kenya. *Journal Of Adolescence*,35(1):21-30.
- Errol, dkk. (2016). Ataglance obstetric dan ginekologi. Jakarta: Erlangga.
- Fatmawati, AD, (2017). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Bagi Santri Putri Di Asrama Pondok Pesantren Darul'ulum Jombang.JURNAL EDUMidwifery.Vol.1(1).
- Hasan I. (2018). Analisis Data Penelitian dengan Statistik. Jakarta: PT. BumiAksara.
- Heryana, Ade. (2016). Perilaku Sehat dan Promosi Kesehatan. Artikel Prodi Kesmas FIKES Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Hidayat, Adan Aziz, Alimul. (2017). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat. (2017). Metode penelitian kebidanan teknik analisa data. Salemba Medika: Jakarta.
- Indah. (2017). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang pesonall hygiene Di SMPITA Salam Pasar Minggu. Skripsi.Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana Universitas Indonesia: Jakarta.

- Kamath, R. et al. (2016). *Global Journal of Medicine and Public Health A Study on Knowledge and Practices Regarding Menstrual Hygiene Among Rural and Urban Adolescent Girls in Udupi Taluk, Manipal, India.*,1–9.
- Kusmiran. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* Selemba Medika: Jakarta.
- Maidarti, dkk. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan.* 4(1):50-57.
- Manuaba, IBG. (2017). *Ilmu Kebidanan, Penyakit, Kandungan dan Keluarga Berencana.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Manuaba, IGede Bagus. (2018). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.*Jakarta: Cipta Pustaka.
- Muhammad, Iman. (2016). *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan.* Bandung: Cita Pustaka.
- Muhammad, Iman. (2017). *Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan.* Bandung: Cita Pustaka.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). *Pendidikan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, Yasnani, dan Erawan. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Satap Bukit.
- Ramaiah, S. (2016). *Mengatasi Gangguan Menstruasi.* Yogyakarta: Digoisa Media. JOUR.
- Rosyida, C. A. D, (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita.*PT Pustaka baru.
- Sari I.D. (2017). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Kebersihan Alat Kelamin Saat Menstruasi di SMA Al-Washliyah 3Medan [Skripsi].* Medan: Universitas Sumatera Utara; 2009.War- dhani EH, Bilana A. *Remaja Puber Remaja Super.* Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Sarwono SW. (2016). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Singgih, A. &Setyowati. (2014). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Soedirman.*Vol2 (9).
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC.
- Sulistiyo, Andarmoyo. (2015). *Personal hygiene, Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktek Keperawatan.* Jakarta: Graha Ilmu.
- Suryati, B. (2015). Perilaku Kebersihan Remaja Saat Menstruasi. *Jurnal health Quality,*3(1). Thakre, S.B., et al. 2011. *Menstrual Hygiene: Knowledge and Practice Among Adolescent School Girls of Saoner, Nagpur District.*1027–1033.
- Widyastuti, D. (2018). Perbedaan Pengetahuan Gizidan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Predialisis Sebelum dan Setelah mendapat Konseling Gizi di RSUD.Dr. Moewardi Surakarta.Skripsi Studi Gizi.UMS: Surakarta.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja Bandung:* Remaja Rosdakarya.
- Y, YuniErlina. (2018). *Buku Saku Personal hygiene.* Jakarta: Nuha Medika.