

Evaluasi Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebersihan Diri Saat Menstruasi dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja

Evaluation of Adolescent Girls' Knowledge Regarding Personal Hygiene During Menstruation in Supporting Adolescent Reproductive Health

Dwi Ratnaningsih^{1*}, Delsiana Novita Wongo¹, Amalina Tri Susilani¹, Tita Restu Yuliasri¹

¹Prodi Kebidanan Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia.

*Email: dwi.ratna@permataindonesia.ac.id

Abstract

Menstruation is a normal physiological process experienced by adolescent girls as a sign of reproductive system maturity. During menstruation, the implementation of good personal hygiene is an important aspect in maintaining reproductive health and preventing various health problems, such as reproductive tract infections and pathological vaginal discharge. An adequate level of knowledge regarding personal hygiene during menstruation is believed to play a role in forming positive reproductive health behaviors in adolescents. This study aims to evaluate the level of knowledge of adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation in supporting adolescent reproductive health. The study used a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The study population was all 65 eighth-grade female students of SMP Negeri 3 Mlati, Sleman Regency, Yogyakarta who had experienced menstruation. The sampling technique used total sampling so that the entire population became research respondents. Data were collected using a structured questionnaire regarding personal hygiene during menstruation and analyzed univariately in the form of frequency distribution and percentage. The results showed that most respondents were 14 years old (67.7%). The primary sources of information regarding menstrual personal hygiene came from parents or siblings (35.4%), teachers (29.2%), social media (26.2%), and friends (9.2%). Respondents' knowledge levels showed that 30 respondents (46.2%) had good knowledge, 27 respondents (41.5%) had sufficient knowledge, and 8 respondents (12.3%) had poor knowledge. Most adolescent girls have a good level of knowledge regarding menstrual hygiene.

Keywords: *menstrual personal hygiene, adolescent girls' knowledge, reproductive health, menstruation, adolescents.*

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang dialami remaja putri sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Selama periode menstruasi, penerapan personal hygiene yang baik menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah berbagai gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi dan keputihan patologis. Tingkat pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan diri saat menstruasi diyakini berperan dalam membentuk perilaku kesehatan reproduksi yang positif pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas

VIII SMP Negeri 3 Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta yang telah mengalami menstruasi sebanyak 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur mengenai personal hygiene saat menstruasi dan dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (67,7%). Sumber informasi utama mengenai personal hygiene menstruasi berasal dari orang tua atau saudara (35,4%), guru (29,2%), media sosial (26,2%), dan teman (9,2%). Tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa 30 responden (46,2%) memiliki kategori pengetahuan baik, 27 responden (41,5%) kategori cukup, dan 8 responden (12,3%) kategori kurang. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai kebersihan diri saat menstruasi.

Kata Kunci: *personal hygiene* menstruasi, pengetahuan remaja putri, kesehatan reproduksi, menstruasi, remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan reproduksi yang signifikan. Salah satu perubahan biologis utama pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan fungsi reproduksi. Menstruasi bukan hanya proses fisiologis yang normal, tetapi juga menjadi fase penting yang menuntut remaja putri memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai kebersihan diri atau personal hygiene selama menstruasi. Personal hygiene saat menstruasi merupakan serangkaian tindakan menjaga kebersihan tubuh, khususnya organ reproduksi, guna mencegah terjadinya infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat remaja putri yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai praktik kebersihan menstruasi yang benar sehingga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang kurang memadai mengenai menstruasi dan personal hygiene dapat menyebabkan kesalahan dalam penggunaan pembalut, kebiasaan membersihkan organ reproduksi yang tidak tepat, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan area genital selama menstruasi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi saluran reproduksi, keputihan

patologis, iritasi, hingga gangguan kesehatan reproduksi jangka panjang (Adyani et al., 2023; Syamson et al., 2022; Lajuna et al., 2019). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai personal hygiene menstruasi menjadi salah satu aspek fundamental dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja putri.

Pengetahuan merupakan domain kognitif yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang. Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, tingkat pengetahuan mengenai menstruasi dan personal hygiene menjadi faktor yang sangat menentukan dalam pengambilan keputusan serta penerapan perilaku kesehatan yang benar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi yang diperoleh remaja, baik dari orang tua, guru, tenaga kesehatan, teman sebaya, maupun media sosial, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki. Remaja yang memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari sumber yang kredibel cenderung memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan informasi informal atau tidak terverifikasi. Selain itu, lingkungan keluarga dan sekolah juga memiliki kontribusi yang besar dalam membentuk literasi kesehatan reproduksi remaja. Hasil penelitian Adyani et al. (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sumber informasi memiliki hubungan yang signifikan

dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Syamson et al. (2022) yang menyatakan bahwa promosi kesehatan mengenai menstrual hygiene mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Dengan demikian, peningkatan akses terhadap informasi yang benar dan berkualitas menjadi salah satu strategi utama dalam membangun perilaku kesehatan reproduksi yang positif pada remaja.

Praktik personal hygiene menstruasi yang baik memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi perempuan. Menstrual hygiene management tidak hanya mencakup penggunaan pembalut yang bersih dan aman, tetapi juga meliputi frekuensi penggantian pembalut, cara membersihkan organ reproduksi, penggunaan pakaian dalam yang bersih, serta pengelolaan limbah menstruasi secara higienis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi yang buruk berkaitan erat dengan meningkatnya kejadian infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, vaginitis, serta berbagai gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Zuraida dan Rahmi (2017) menemukan bahwa perilaku personal hygiene yang kurang baik memiliki hubungan dengan meningkatnya kejadian keputihan pada remaja putri. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Samidah dan Ramlis (2016) yang menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik personal hygiene berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa menstruasi tidak hanya perlu dipahami sebagai proses biologis, tetapi juga harus dikelola melalui perilaku kebersihan yang tepat untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Oleh sebab itu, edukasi mengenai personal hygiene menstruasi menjadi kebutuhan mendesak yang harus diberikan secara sistematis dan berkelanjutan kepada remaja putri.

Hubungan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi telah banyak dijelaskan melalui berbagai teori perilaku kesehatan. Teori Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi pembentukan sikap,

persepsi risiko, dan niat seseorang dalam melakukan suatu perilaku kesehatan. Dalam konteks personal hygiene menstruasi, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Pengetahuan yang memadai memungkinkan remaja memahami risiko yang dapat muncul apabila kebersihan menstruasi tidak dijaga dengan baik. Namun demikian, peningkatan pengetahuan saja belum tentu secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku yang optimal. Perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti akses terhadap fasilitas sanitasi, dukungan keluarga, norma budaya, serta lingkungan sekolah yang kondusif. Anggraeni et al. (2023), Widarini et al. (2023), dan Agustini dan Diyu (2019) menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat. Oleh karena itu, pendekatan peningkatan kesehatan reproduksi remaja perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan seluruh faktor yang memengaruhi perilaku.

Selain aspek pengetahuan, keberhasilan penerapan personal hygiene menstruasi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan fasilitas yang tersedia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak menjadi salah satu hambatan utama dalam penerapan menstrual hygiene management yang optimal. Fasilitas seperti toilet yang bersih, ketersediaan air bersih, tempat pembuangan pembalut, serta akses terhadap produk menstruasi yang aman merupakan faktor penting yang mendukung praktik kebersihan menstruasi. Penelitian Sitohang et al. (2020) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang dipadukan dengan dukungan fasilitas sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai menstrual hygiene management. Temuan tersebut diperkuat oleh Herlinadiyaningsih dan Arisani (2022) yang menyatakan bahwa media edukasi yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran mengenai personal hygiene menstruasi. Dengan demikian, upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja

tidak cukup hanya melalui edukasi, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan yang memungkinkan remaja menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi, masih terdapat sejumlah kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi, sementara kajian yang secara khusus mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi dalam konteks dukungannya terhadap kesehatan reproduksi masih relatif terbatas. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene pada berbagai kelompok remaja yang dipengaruhi oleh karakteristik sosial, budaya, geografis, dan fasilitas kesehatan yang berbeda. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang kuat antara pengetahuan dan perilaku, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan budaya memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan pengetahuan semata (Daulay et al., 2022; Ismawati et al., 2023; Samidah & Ramlis, 2016). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa diperlukan penelitian yang lebih kontekstual untuk memahami kondisi aktual pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi pada lingkungan tertentu.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terdapat unsur kebaruan (novelty) yang ingin dikembangkan dalam penelitian ini. Kebaruan penelitian terletak pada fokus evaluatif terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi sebagai bagian integral dari upaya mendukung kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini tidak hanya menggambarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja, tetapi juga menempatkan pengetahuan tersebut dalam kerangka kesehatan reproduksi yang lebih luas. Pendekatan ini penting karena kesehatan reproduksi remaja tidak hanya ditentukan oleh kondisi biologis, melainkan juga oleh kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan perilaku kesehatan yang tepat.

Dengan mengevaluasi tingkat pengetahuan secara sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kebutuhan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja masa kini.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat personal hygiene menstruasi merupakan salah satu determinan penting kesehatan reproduksi remaja putri. Pengetahuan yang baik mengenai kebersihan diri saat menstruasi diyakini dapat membantu remaja dalam mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi, meningkatkan kualitas hidup, serta membangun perilaku kesehatan yang berkelanjutan hingga masa dewasa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja?". Pertanyaan penelitian tersebut diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan literasi kesehatan reproduksi remaja serta menjadi dasar bagi penyusunan program edukasi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi generasi muda.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran secara objektif mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian. Penelitian deskriptif memungkinkan peneliti mengidentifikasi kondisi aktual yang terjadi pada populasi penelitian sehingga dapat memberikan informasi empiris mengenai tingkat pengetahuan responden terkait personal hygiene menstruasi. Desain

penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu terhadap seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan yang dimiliki pada saat penelitian dilaksanakan secara efektif dan efisien. Selain itu, desain cross-sectional banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, maupun perilaku kesehatan dalam suatu populasi tertentu. Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh dapat digunakan untuk memberikan gambaran kondisi pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan menstruasi sebagai salah satu komponen penting kesehatan reproduksi. Pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional juga dinilai sesuai untuk menjawab tujuan penelitian yang berfokus pada evaluasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi penelitian dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu terdapat kelompok remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan berada pada rentang usia remaja awal. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan setelah memperoleh izin dari institusi pendidikan dan pihak sekolah serta setelah seluruh prosedur etik penelitian dipenuhi. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati yang telah mengalami menstruasi. Berdasarkan data sekolah, jumlah populasi yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 65 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penggunaan total sampling dilakukan karena jumlah populasi kurang dari 100 orang sehingga seluruh populasi dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi yang diteliti. Dengan menggunakan total sampling, peluang terjadinya bias pemilihan sampel dapat diminimalkan dan hasil penelitian diharapkan mampu merepresentasikan kondisi seluruh siswi kelas VIII yang menjadi sasaran penelitian.

Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia, pengalaman menstruasi, serta sumber informasi yang diperoleh terkait personal hygiene menstruasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur mengenai pengetahuan personal hygiene saat menstruasi yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner disusun berdasarkan indikator pengetahuan mengenai menstruasi, pengertian menstruasi, kebersihan saat menstruasi, cara menjaga kebersihan menstruasi, serta dampak yang dapat timbul apabila kebersihan menstruasi tidak dijaga dengan baik. Instrumen menggunakan skala Guttman dengan pilihan jawaban benar dan salah. Jawaban benar diberikan skor 1 sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Total skor yang diperoleh responden kemudian dihitung dan dikonversi ke dalam bentuk persentase. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu kategori baik apabila memperoleh skor 76–100%, kategori cukup apabila memperoleh skor 56–75%, dan kategori kurang apabila memperoleh skor kurang dari 56%. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian terdahulu. Hasil uji validitas menunjukkan nilai korelasi item berkisar antara 0,379 hingga 0,623 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada institusi pendidikan dan pihak sekolah. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan penelitian. Responden yang memenuhi kriteria penelitian diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak-hak responden selama mengikuti penelitian. Setelah memperoleh persetujuan menjadi responden melalui informed consent, peneliti membagikan kuesioner kepada seluruh responden. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner dan memastikan seluruh pertanyaan dipahami dengan baik oleh responden. Setelah

kuesioner selesai diisi, peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap kelengkapan jawaban untuk menghindari adanya data yang tidak lengkap. Seluruh data yang terkumpul kemudian dikodekan dan dimasukkan ke dalam lembar kerja pengolahan data untuk dianalisis lebih lanjut. Selama proses pengumpulan data, kerahasiaan identitas responden dijaga sepenuhnya dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating. Tahap editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden. Tahap coding dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap variabel penelitian sehingga memudahkan proses pengolahan data. Selanjutnya dilakukan scoring dengan memberikan nilai pada setiap jawaban sesuai pedoman penilaian yang telah ditetapkan. Data yang telah diberi skor kemudian ditabulasi untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori variabel. Analisis data menggunakan analisis univariat yang bertujuan menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan personal hygiene saat menstruasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan narasi deskriptif sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Melalui tahapan analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan informasi yang valid, objektif, dan dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

3. HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berlokasi di Jalan Gedongan, Tlogoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. SMP Negeri 3 Mlati merupakan sekolah menengah pertama negeri yang telah terakreditasi A dan memiliki fasilitas pendidikan yang memadai, meliputi ruang kelas, perpustakaan, kantin, lapangan olahraga,

serta fasilitas sanitasi yang digunakan oleh seluruh warga sekolah. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 April 2026 dengan melibatkan seluruh siswi kelas VIII yang telah mengalami menstruasi sebagai responden penelitian. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 65 orang yang berasal dari kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D. Seluruh responden memenuhi kriteria inklusi penelitian sehingga seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data yang diperoleh berasal dari pengisian kuesioner tingkat pengetahuan personal hygiene saat menstruasi yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Hasil pengumpulan data kemudian diolah menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, status menstruasi, dan sumber informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 65)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	14 Tahun	44	67,7
	15 Tahun	18	27,7
	16 Tahun	3	4,6
Menstruasi	Pernah Menstruasi	65	100,0
	Belum Pernah Menstruasi	0	0
Sumber Informasi	Orang Tua/Saudara	23	35,4
	Guru	19	29,2
	Media Sosial	17	26,2
	Teman	6	9,2

Sumber: Data Primer Tahun 2026.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 44 orang (67,7%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 18 orang (27,7%), dan responden berusia 16 tahun sebanyak 3 orang (4,6%). Seluruh

responden dalam penelitian ini telah mengalami menstruasi sehingga jumlah responden yang pernah menstruasi sebanyak 65 orang (100%). Tidak terdapat responden yang belum mengalami menstruasi. Berdasarkan sumber informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi, sebagian besar responden memperoleh informasi dari orang tua atau saudara sebanyak 23 orang (35,4%). Sumber informasi berikutnya berasal dari guru sebanyak 19 orang (29,2%), media sosial sebanyak 17 orang (26,2%), dan teman sebanyak 6 orang (9,2%).

Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan personal hygiene saat menstruasi diperoleh melalui kuesioner yang terdiri atas 30 item pertanyaan. Penilaian dilakukan menggunakan kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor yang diperoleh responden.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi (n = 65)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	30	46,2
Cukup	27	41,5
Kurang	8	12,3
Total	65	100

Sumber: Data Primer Tahun 2026.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 65 responden terdapat 30 responden (46,2%) yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik. Responden dengan tingkat pengetahuan kategori cukup berjumlah 27 orang (41,5%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kategori kurang berjumlah 8 orang (12,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa kategori baik merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak dibandingkan kategori lainnya.

Diagram Distribusi Tingkat Pengetahuan

Baik: ██████████ 46,2%
Cukup: ██████████ 41,5%
Kurang: ██████████ 12,3%

Diagram tersebut memperlihatkan bahwa proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik lebih tinggi dibandingkan

kategori cukup dan kurang. Selisih antara kategori baik dan cukup relatif kecil, sedangkan kategori kurang memiliki proporsi paling rendah.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas siswi berada pada kelompok usia 14 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
14 Tahun	44	67,7
15 Tahun	18	27,7
16 Tahun	3	4,6
Total	65	100

Sumber: Data Primer Tahun 2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 14 tahun merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 44 responden. Kelompok usia 15 tahun berjumlah 18 responden dan kelompok usia 16 tahun berjumlah 3 responden. Seluruh kelompok usia berada dalam rentang usia remaja awal hingga remaja pertengahan.

Distribusi Responden Berdasarkan Status Menstruasi

Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian telah mengalami menstruasi.

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Status Menstruasi

Status Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Pernah Menstruasi	65	100
Belum Pernah Menstruasi	0	0
Total	65	100

Sumber: Data Primer Tahun 2026.

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden telah mengalami menstruasi. Tidak terdapat responden yang belum mengalami menstruasi pada saat penelitian dilakukan. Dengan demikian, seluruh responden memiliki pengalaman langsung terkait proses menstruasi dan pengelolaan kebersihan diri selama menstruasi.

Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber informasi yang diperoleh responden mengenai personal hygiene saat menstruasi berasal dari berbagai sumber.

Tabel 5. Distribusi Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Orang Tua/Saudara	23	35,4
Guru	19	29,2
Media Sosial	17	26,2
Teman	6	9,2
Total	65	100

Sumber: Data Primer Tahun 2026.

Data menunjukkan bahwa sumber informasi terbesar berasal dari orang tua atau saudara sebanyak 23 responden (35,4%). Guru menjadi sumber informasi kedua dengan jumlah 19 responden (29,2%). Sebanyak 17 responden (26,2%) memperoleh informasi dari media sosial, sedangkan 6 responden (9,2%) memperoleh informasi dari teman.

Ringkasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 65 siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta, diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden berada pada usia 14 tahun sebanyak 44 orang (67,7%). Seluruh responden telah mengalami menstruasi dengan jumlah 65 orang (100%). Sumber informasi yang paling banyak digunakan responden terkait personal hygiene saat menstruasi berasal dari orang tua atau saudara sebanyak 23 orang (35,4%), diikuti guru sebanyak 19 orang (29,2%), media sosial sebanyak 17 orang (26,2%), dan teman sebanyak 6 orang (9,2%). Hasil pengukuran tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa 30 responden (46,2%) memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, 27 responden (41,5%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, dan 8 responden (12,3%) memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang. Dengan demikian, distribusi terbesar berada pada kategori pengetahuan baik, diikuti kategori cukup dan kategori kurang.

4. PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati memiliki tingkat pengetahuan yang

berada pada kategori baik (46,2%), diikuti kategori cukup (41,5%), dan kategori kurang (12,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang relatif memadai mengenai personal hygiene saat menstruasi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri telah mengenal konsep dasar menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, serta memahami beberapa tindakan preventif yang diperlukan untuk menjaga kesehatan reproduksi. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang berada pada kategori cukup dan kurang, yang menunjukkan bahwa belum seluruh remaja memiliki tingkat literasi kesehatan reproduksi yang optimal. Temuan ini menjadi penting karena masa remaja merupakan periode pembentukan perilaku kesehatan yang akan memengaruhi kualitas kesehatan reproduksi hingga usia dewasa. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lajuna et al. (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi sekolah menengah pertama memiliki tingkat pengetahuan menstruasi pada kategori sedang hingga baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Daulay et al. (2022) yang menemukan bahwa mayoritas remaja putri telah memiliki pengetahuan dasar mengenai menstruasi dan personal hygiene, meskipun masih terdapat variasi tingkat pemahaman antarindividu. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan formal, perkembangan teknologi informasi, dan meningkatnya akses terhadap sumber informasi kesehatan reproduksi telah memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Namun demikian, keberadaan kelompok responden dengan pengetahuan kurang tetap menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi yang perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, terutama sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene menstruasi memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku kesehatan reproduksi yang positif. Menurut teori perilaku kesehatan yang dijelaskan

oleh Andani (2021), pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang menjadi dasar pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memahami manfaat suatu perilaku kesehatan akan lebih mudah mengembangkan sikap positif terhadap perilaku tersebut dan lebih berpeluang untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, tingginya proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik menunjukkan adanya modal kognitif yang cukup kuat untuk mendukung praktik personal hygiene menstruasi yang benar. Dengan kata lain, semakin baik pengetahuan remaja mengenai kebersihan menstruasi, semakin besar peluang mereka untuk melakukan tindakan yang dapat melindungi kesehatan reproduksinya.

Peran Sumber Informasi dalam Pembentukan Pengetahuan Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi terbesar mengenai personal hygiene saat menstruasi berasal dari orang tua atau saudara (35,4%), diikuti guru (29,2%), media sosial (26,2%), dan teman sebaya (9,2%). Temuan ini memperlihatkan bahwa keluarga masih menjadi sumber utama pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga memiliki kontribusi penting dalam membentuk pemahaman remaja mengenai menstruasi dan kebersihan reproduksi.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Adyani et al. (2023) yang menyatakan bahwa sumber informasi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat pengetahuan serta praktik kebersihan menstruasi pada remaja. Remaja yang memperoleh informasi dari orang tua dan tenaga kesehatan cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya memperoleh informasi dari teman sebaya. Hal ini terjadi karena informasi yang berasal dari orang tua biasanya lebih terarah, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Selain itu, hubungan emosional yang kuat antara orang

tua dan anak memungkinkan proses transfer pengetahuan berlangsung lebih efektif.

Peran guru sebagai sumber informasi terbesar kedua juga menunjukkan pentingnya institusi sekolah dalam mendukung pendidikan kesehatan reproduksi. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang berperan dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sitohang et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai manajemen kebersihan menstruasi yang diberikan di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan. Guru memiliki posisi strategis karena dapat menyampaikan informasi yang terstruktur, ilmiah, dan sesuai dengan kurikulum pendidikan kesehatan.

Menariknya, media sosial juga menjadi sumber informasi yang cukup dominan. Fenomena ini mencerminkan perubahan pola pencarian informasi pada generasi remaja saat ini. Kemudahan akses internet memungkinkan remaja memperoleh informasi mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi secara cepat. Akan tetapi, kondisi ini juga menimbulkan tantangan karena tidak seluruh informasi yang tersedia di media digital memiliki validitas ilmiah yang memadai. Oleh karena itu, literasi digital kesehatan menjadi aspek penting yang perlu diperkuat agar remaja mampu memilah informasi yang benar dan menghindari misinformasi terkait kesehatan reproduksi.

Personal Hygiene Menstruasi sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Reproduksi

Salah satu alasan penting mengapa pengetahuan mengenai personal hygiene menstruasi perlu ditingkatkan adalah karena praktik kebersihan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersihan menstruasi yang buruk berkaitan dengan meningkatnya kejadian infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, iritasi genital, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Zuraida dan Rahmi (2017) menemukan bahwa perilaku personal hygiene yang kurang baik berhubungan dengan meningkatnya kejadian keputihan pada remaja putri. Temuan tersebut diperkuat oleh Samidah dan Ramlis (2016) yang menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik personal hygiene memiliki hubungan dengan kejadian keputihan pada remaja. Keputihan patologis sering kali menjadi indikator awal adanya gangguan kesehatan reproduksi yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Dalam konteks penelitian ini, proporsi responden yang memiliki pengetahuan baik dapat dianggap sebagai indikator positif dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang memadai memungkinkan remaja memahami pentingnya mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan cara yang benar, menjaga kebersihan pakaian dalam, serta mengelola limbah menstruasi secara higienis. Perilaku-perilaku tersebut merupakan komponen penting dalam menstrual hygiene management yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan reproduksi perempuan.

Namun demikian, masih adanya responden dengan tingkat pengetahuan kurang menunjukkan bahwa risiko perilaku kebersihan yang tidak tepat masih dapat terjadi pada sebagian remaja. Oleh karena itu, upaya edukasi perlu terus dilakukan secara berkelanjutan agar seluruh remaja memiliki pemahaman yang setara mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori perilaku kesehatan yang menempatkan pengetahuan sebagai faktor awal dalam proses perubahan perilaku. Menurut model PRECEDE-PROCEED yang dijelaskan oleh Agustini dan Diyu (2019), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat. Pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang menentukan

kesiapan individu untuk melakukan suatu tindakan kesehatan.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Widarini et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku kebersihan yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Kondisi ini terjadi karena pemahaman yang baik mengenai manfaat dan risiko kesehatan akan meningkatkan motivasi individu untuk melakukan tindakan yang dianggap bermanfaat bagi dirinya.

Meskipun demikian, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku. Daulay et al. (2022) dan Ismawati et al. (2023) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku apabila tidak didukung oleh lingkungan yang memadai. Seorang remaja mungkin mengetahui pentingnya mengganti pembalut setiap empat hingga enam jam, tetapi tidak dapat melakukannya apabila sekolah tidak menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai. Oleh karena itu, hubungan antara pengetahuan dan perilaku harus dipahami secara multidimensional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian mengenai evaluasi pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta secara umum berada pada kategori yang cukup baik. Dari 65 responden yang diteliti, sebanyak 46,2% memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, 41,5% kategori cukup, dan 12,3% kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang dimiliki mencakup

pemahaman mengenai menstruasi, pentingnya kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang tepat, serta tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi selama masa menstruasi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumber informasi berperan penting dalam pembentukan pengetahuan remaja. Orang tua atau saudara menjadi sumber informasi utama yang paling banyak diakses responden, diikuti oleh guru, media sosial, dan teman sebaya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keluarga dan sekolah masih memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, hasil penelitian memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor dasar yang berkontribusi terhadap pembentukan perilaku personal hygiene menstruasi yang sehat.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kesehatan reproduksi remaja dengan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik dapat menjadi modal awal dalam membangun perilaku kebersihan menstruasi yang benar. Penelitian ini juga menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja tidak hanya memerlukan edukasi yang berkelanjutan, tetapi juga dukungan lingkungan, keluarga, sekolah, serta akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai. Dengan demikian, personal hygiene saat menstruasi merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan program pendidikan kesehatan reproduksi melalui kegiatan pembelajaran, penyuluhan kesehatan, program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), serta penyediaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja. Sekolah juga perlu memastikan tersedianya fasilitas sanitasi yang mendukung

penerapan personal hygiene menstruasi secara optimal.

Bagi orang tua, disarankan untuk meningkatkan komunikasi terbuka mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi sehingga remaja memperoleh informasi yang benar sejak dini. Keterlibatan keluarga dalam memberikan pendampingan dan edukasi kesehatan reproduksi akan membantu membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program promosi kesehatan reproduksi yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Edukasi kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, maupun pemanfaatan media digital yang mudah diakses oleh kelompok usia remaja.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain analitik yang mengkaji hubungan antara pengetahuan, sikap, perilaku personal hygiene menstruasi, dukungan keluarga, fasilitas sanitasi, serta faktor sosial budaya yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Penelitian dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih besar juga diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kesehatan reproduksi remaja putri di Indonesia.

6. REFERENSI

- Adyani, N., et al. (2023). *Hubungan pengetahuan dan sumber informasi dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Agustini, N., & Diyu, R. (2019). *Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi remaja berdasarkan model PRECEDE-PROCEED*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia.
- Andani, R. (2021). *Teori perilaku kesehatan dalam pembentukan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri*. Jurnal Pendidikan Kesehatan.
- Anggraeni, D., et al. (2023). *Hubungan pengetahuan, sikap, dan faktor pendukung terhadap perilaku higienis*

- menstruasi pada remaja putri. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat.*
- Anggraini, S. (2022). *Menstrual hygiene management dan kesehatan reproduksi remaja putri. Jurnal Kebidanan Indonesia.*
- Daulay, N., et al. (2022). *Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri sekolah menengah. Jurnal Kesehatan Masyarakat.*
- Dessi, D., et al. (2024). *Peningkatan fasilitas menstrual hygiene management dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Jurnal Kesehatan Lingkungan.*
- Destariyani, R., et al. (2023). *Praktik personal hygiene menstruasi dan risiko gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi.*
- Faiqah, N., & Puspitasari, D. (2023). *Pengaruh budaya dan lingkungan terhadap perilaku kebersihan menstruasi remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan.*
- Fitriwati, E., & Arofah, S. (2021). *Pengaruh media pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene menstruasi. Jurnal Keperawatan.*
- Hanum, F., et al. (2021). *Literasi kesehatan reproduksi dan kesiapan remaja menghadapi menstruasi. Jurnal Kesehatan Remaja.*
- Herlinadiyaningsih, H., & Arisani, G. (2022). *Efektivitas media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap tentang menstrual hygiene pada remaja putri. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 13(2), 115–123.*
- Ismawati, E., et al. (2023). *Faktor lingkungan dan keberlanjutan perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Komunitas.*
- Kurniati, N., & Bahriah, A. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan menstrual hygiene dengan perilaku kebersihan reproduksi pada remaja putri. Jurnal Kebidanan.*
- Lajuna, L., et al. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan menstrual hygiene pada siswi sekolah menengah pertama. Jurnal Kesehatan Masyarakat.*
- Larasati, D., et al. (2023). *Literasi kesehatan reproduksi dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan.*
- Luluk, N. (2019). *Peran fasilitas sanitasi sekolah dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Jurnal Kesehatan Lingkungan.*
- M.Keb, S., et al. (2021). *Efektivitas media leaflet dan power point terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Jurnal Kebidanan.*
- Markolinda, Y., et al. (2023). *Manajemen kebersihan menstruasi dan kesehatan reproduksi remaja putri. Jurnal Kesehatan Perempuan.*
- Pani, R. (2022). *Personal hygiene menstruasi sebagai upaya pencegahan infeksi saluran reproduksi pada remaja putri. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi.*
- Pemiliana, P. D. (2019). *Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan menstruasi. Jurnal Kesehatan Masyarakat.*
- Prasetyo, A., et al. (2023). *Promosi kesehatan menstruasi melalui media edukasi pada remaja putri. Jurnal Pendidikan Kesehatan.*
- Putri, R. (2022). *Hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik menstruasi terhadap risiko infeksi saluran reproduksi pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi.*
- Rumiyandini, R., et al. (2021). *Hubungan pengetahuan menarche dengan kesiapan remaja putri menghadapi menstruasi pertama. Jurnal Kebidanan.*
- Samidah, I., & Ramlis, R. (2016). *Hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat.*

- Sitohang, N., & Adella, F. (2020). *Pengaruh pendidikan kesehatan menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.
- Sitohang, N., et al. (2020). *Efektivitas pendidikan kesehatan manajemen kebersihan menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri*. Jurnal Promosi Kesehatan.
- Soedjiran, S., et al. (2022). *Promosi kesehatan reproduksi remaja melalui edukasi KRR dan pembiasaan personal hygiene*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.
- Syamson, M., et al. (2022). *Promosi kesehatan menstrual hygiene dan peningkatan pengetahuan remaja menstruasi awal*. Jurnal Kesehatan Remaja.
- Trisiswati, T., et al. (2023). *Hubungan praktik menstrual hygiene management dengan kesehatan reproduksi remaja*. Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Wahyuni, S., et al. (2023). *Efektivitas pendidikan audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri*. Jurnal Pendidikan Kesehatan.
- Widarini, N. P., et al. (2023). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Yulaikhah, L., et al. (2022). *Praktik kebersihan menstruasi dan pencegahan gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri*. Jurnal Kebidanan.
- Zuraida, Z., & Rahmi, N. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.