

Gambaran Perilaku Personal *Hygiene* Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Surakarta

Dara Anissa Putri¹, Ida Nur Imamah²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl.Ki Hajar Dewantara No. 10, Dusun IV, Puncangan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo,
Jawa Tengah, Indonesia, 57169

Korespondensi penulis: daraanissaputri.students@aiska-university.ac.id

Abstract. Mortality and morbidity in women is a problem that needs serious attention, especially in developing countries and has a tropical climate like Indonesia. Personal hygiene and sanitation are number 3 and reproductive health is number 8 in the 10 main risk factors causing mortality in adolescence. Adolescents during puberty experience physical changes characterized by menstruation. During menstruation if personal hygiene is poor it can lead to reproductive tract infections (RTIs), urinary tract infections (UTIs), pelvic inflammatory disease (PRP), and the worst possibility can cause cervical cancer. One way to avoid these problems is by practicing personal hygiene behavior during menstruation. This study aims to determine the description of menstrual personal hygiene behavior in adolescent girls at SMP Negeri 4 Surakarta. This type of research is descriptive quantitative using non probability sampling method with sampling using purposive sampling technique. The result showed that 48 respondents (63.2%) had good behavior, while 28 respondents (36.8%) had bad behavior. This finding shows that the picture of personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls at SMP Negeri 4 Surakarta shows good behavior.

Keywords : Adolescent girls, behavior, menstruation, personal hygiene.

Abstrak. Mortalitas dan morbiditas pada wanita merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian yang cukup serius, terutama di negara berkembang dan memiliki iklim tropis layaknya Negara Indonesia. *Personal hygiene* dan sanitasi berada pada nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomor 8 dalam 10 faktor resiko utama penyebab kesakitan kematian pada usia remaja. Remaja pada masa pubertas mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Saat menstruasi jika *personal hygiene* buruk bisa mengakibatkan infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), dan kemungkinan terburuknya bisa menyebabkan kanker serviks. Salah satu cara untuk menghindari masalah tersebut yaitu dengan melakukan praktik perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara *non probability sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden (63,3%) berperilaku baik, sedangkan responden yang berperilaku buruk berjumlah 28 responden (36,8). Temuan ini menunjukkan gambaran perilaku yang baik.

Kata kunci : Menstruasi, perilaku, *personal hygiene*, remaja putri.

1. LATAR BELAKANG

Mortalitas dan morbiditas pada wanita merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian yang cukup serius, terutama di negara berkembang dan memiliki iklim tropis layaknya Negara Indonesia. *Personal hygiene* dan sanitasi berada pada nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomor 8 dalam 10 faktor resiko utama penyebab kesakitan kematian pada usia remaja. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2021 terjadinya penyakit reproduksi disebabkan *personal hygiene* terutama daerah vulva yang buruk adalah 35% (Hanifah,2022). Saat menstruasi jika kurang dalam pelaksanaan *personal hygiene* maka dapat meningkatkan resiko infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), dan kemungkinan terburuknya bisa menyebabkan kanker serviks yang merupakan nomor satu penyebab kematian didunia.

WHO 2020 kanker serviks merupakan kanker paling umum keempat pada wanita di dunia dengan perkiraan 600.000 kasus baru dan 340.000 kematian. WHO (2021) menyatakan 10-15% dari 100 juta perempuan di dunia terkena infeksi saluran reproduksi (ISR) dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai kesehatan organ reproduksi. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia dialami oleh remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Penyebab dari infeksi tersebut yaitu imunitas lemah (10%), perilaku *personal hygiene* yang kurang saat menstruasi (30%), lingkungan yang tidak bersih (10%), serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi (50%) (Ramadani *et al.*, 2023). Di Indonesia jumlah penderita infeksi saluran reproduksi (ISR) yaitu 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Laswini dan Nency, 2022). *Personal hygiene* menstruasi yang buruk dari *menarche* yang berlangsung terus menerus dalam jangka waktu yang lama merupakan salah satu faktor resiko terinfeksi *Human Papilloma Virus* (HPV) yang dapat menyebabkan kanker serviks.

Laporan kesehatan provinsi Jawa Tengah menyatakan bahwa kanker serviks dapat dilihat pada tahun 2021 dengan jumlah kasus 801 jiwa. Kematian akibat kanker diperkirakan akan terus meningkat menjadi lebih dari 13,1 juta pada tahun 2030 (Gultom *et al.*, 2023). Sedangkan di Surakarta kasus kanker serviks menurut data dari dinas kesehatan kota surakarta mengalami peningkatan dari taun 2022 sampai 2023, di tahun 2021 hanya terdapat 17 kasus, dan pada tahun 2023 terdapat 87 kasus. Kasus tertinggi kanker serviks di

Surakarta tahun 2023 yaitu terdapat di kecamatan Banjarsari dengan jumlah 27 kasus, tertinggi kedua di kecamatan Serengan dengan 18 kasus dan tertinggi ketiga di kecamatan Pasar Kliwon dengan 16 kasus.

Hasil penelitian *personal hygiene* rosdiana dan Musaidah (2019) menunjukkan bahwa mayoritas responden perilakunya kurang. Responden dalam penelitian tersebut berjumlah 48 responden, dengan 30 (62,5%) responden berperilaku baik, sedangkan siswi dengan perilaku kurang baik sejumlah 18 (37,5%) responden. Pada penelitian tersebut 30 responden berperilaku baik seperti mengganti pembalut kurang dari 6 jam, memilih pembalut yang cepat menyerap, dan mencuci pembalut dengan benar. Sedangkan 18 responden yang berperilaku kurang baik tersebut hanya mengganti pembalut saat penuh, tidak mencuci tangan sebelum mengganti pembalut, dan membuang pembalut langsung tanpa membungkus dengan plastik terlebih dahulu.

Perilaku saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku (Firmansyah dan Kartikasari, 2021). Pengetahuan dan sikap dapat memengaruhi perilaku *personal hygiene* seseorang. Umumnya wanita mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) pada umur 12-16 tahun dimana usia tersebut rata-rata adalah usia anak sekolah menengah pertama (SMP), oleh karena itu mereka tidak banyak memiliki informasi sehingga pengetahuannya kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan yang kurang tersebut akan menentukan sikap seseorang terhadap *personal hygiene* mereka, sehingga mereka akan berperilaku *personal hygiene* yang buruk. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* yang tepat dan dapat mengurangi masalah kesehatan reproduksi pada perempuan Rajakumari dalam (Ramly *et al.*, 2020).

Berdasarkan data dari kementerian pendidikan dan kebudayaan (KEMENDIKBUD), jumlah siswi terbanyak se-Banjarsari menurut ajaran tahun pendidikan 2023 yaitu SMP Negeri 4 Surakarta dengan jumlah 491 siswi. Hasil studi pendahuluan peneliti di SMP Negeri 4 Surakarta pada 10 responden remaja putri yang telah diwawancarai didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 orang hanya mengganti pembalut saat sudah penuh, memakai

pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, dan membersihkan alat kelamin menggunakan air yang tidak mengalir langsung dari kran. Hanya 2 orang yang mengganti pembalut kurang dari 6 jam, memakai celana dalam yang menyerap keringat, membersihkan alat kelamin dengan air mengalir langsung dari kran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri 4 Surakarta.

2. KAJIAN TEORI

a. Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 10-19 tahun. Remaja mengalami pubertas dan perkembangan seksual yang pesat dikarenakan adanya hormon estrogen yang memengaruhi perkembangan sekunder dan perkembangan fisik seperti tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut pada organ intim, dan juga menstruasi (Susanti dan Lutfiya, 2020). Terdapat tahapan remaja antara lain; remaja awal (12-15), remaja pertengahan (15-21 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) Yunalia dan Etika (2020).

b. Menstruasi

Menstruasi adalah keluarnya darah, dan debris sel dari endometrium, disertai dengan dekuamasi periodik dan siklus endometrium yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi (Ilham *et al.*, 2022). Umumnya, para wanita yang sedang menstruasi untuk pertama kali (*menarche*) adalah pada umur 12-16 tahun. Umumnya siklus menstruasi pada wanita normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Deviliawati, 2020).

Terdapat empat faktor yang memengaruhi menstruasi, antara lain : tingkat stres, indeks masa tubuh (IMT), hormonal, dan status gizi Islamy dan Farida (2019). Pada masa menstruasi terdapat beberapa masalah seperti gangguan siklus yang terjadi pada masa menstruasi antara lain ; polimoneor, oligomenorea, dan amenorea Benefita Rahma (2021). Masalah lain yang dapat timbul yaitu *personal hygiene* yang buruk seperti, mengganti pembalut saat sudah penuh, memakai celana dalam yang tidak menyerap keringat, membersihkan kemaluan dengan air yang tidak mengalir (Rokhmah *et al.*, 2020).

c. Perilaku

Perilaku juga diartikan sebagai suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya, reaksi yang dimaksud digolongkan menjadi dua, yaitu bentuk pasif (tanpa tindakan nyata atau konkrit) dan dalam bentuk aktif (dengan tindakan konkrit) (Tampubolon dan Sibuea, 2022). Mayasari *et al.* (2021) menyatakan perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor antara lain : pertama faktor predisposisi (Predisposing factors), faktor pendorong (Enabling factors), faktor penguat (Reinforcing factors). Terdapat tiga domain atau ranah dari perilaku, yaitu : pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), perilaku (*practice*) Firmansyah dan Kartikasari (2021). Perilaku dapat diukur dengan wawancara maupun kuesioner yang menyatakan apa yang ingin diukur dari subjek penelitian. Pada kuesioner perilaku biasanya menggunakan skala likert.

d. *Personal hygiene*

Personal hygiene menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi (Pemiliana, 2019). Faktor yang memengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi antara lain, citra tubuh (*body image*), praktik sosial, status sosial ekonomi, kebudayaan, pengetahuan, dan kebiasaan seseorang (Rohani *et al.*, 2023). *Personal hygiene* saat menstruasi dilakukan dengan cara perawatan kulit dan wajah, kebersihan rambut, kebersihan vagina, kebersihan pakaian sehari-hari, kebersihan pembalut, dan pemilihan pembalut.

3. METODE PENELITIAN

Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini meneliti tentang gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Surakarta dari bulan Mei-Juni 2024, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 4 Surakarta kelas 7-8 yang berjumlah 326 siswi. Jumlah sampel dalam penelitian ini 76 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin dan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu perilaku *personal hygiene* menstruasi.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Saputri, 2021). Kuesioner ini terdapat 20 pertanyaan yang disusun dengan model skala likert dengan pilihan jawaban (selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah). Selanjutnya menurut Anzwar (2011) dikategorikan dengan metode pengembangan skala likert yaitu skor-T dengan rumus :

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{S} \right]$$

Selanjutnya untuk mempermudah penilaian maka hasil presentase variable perilaku, maka peneliti menginterpretasikan menjadi dua kategori yaitu :

Baik : $T \geq 50$

Buruk : $T \leq 50$

Instrumen dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena telah mengadopsi dari penelitian (Saputri, 2021) dengan hasil r tabel (0,444) r hitung $> r$ tabel maka valid. Penelitian ini juga tidak dilakukan uji reabilitas dikarenakan telah mengadopsi dari penelitian (Saputri 2021) dengan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,952 maka nilai $\alpha > r$ tabel maka instrumen dinyatakan valid.

Proses penelitian dimulai dengan tahapan persiapan, termasuk pengumpulan data terkait judul penelitian, pembuatan proposal, dan perolehan izin dari pihak terkait. Setelah proposal disetujui, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan, termasuk pengumpulan data melalui observasi dan kuesioner yang telah dibagikan kepada responden terpilih. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan *editing, coding, transferring, dan tabulating*. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan presentase deskriptif untuk menggambarkan perilaku *personal hygiene* remaja putri.

Dalam penelitian ini, etika yang diterapkan meliputi pemberian *informed consent* kepada responden, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan anonimitas dan keakuratan hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan prinsip keadilan, memastikan tidak merugikan responden, dan meminimalkan potensi kerugian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

SMP Negeri 4 Surakarta adalah salah satu sekolah menengah pertama di kota Surakarta, Jawa Tengah. SMP Negeri 4 Surakarta memiliki luas 4,621 M², yang terletak di Jl. D.I.

Panjaitan No. 14, Setabelan, Kec. Banjarsari, kota Surakarta, Jawa Tengah. Kecamatan Banjarsari terdapat 27 kasus kanker serviks dimana kecamatan Banjarsari tersebut menempati posisi tertinggi di kota Surakarta. SMP Negeri 4 Surakarta memiliki jumlah siswi terbanyak di Kecamatan Banjarsari dengan jumlah 491 siswi, dan 370 siswa.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 mei 2024 dengan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi usia menarche siswi SMP Negeri 4 Surakarta

No	Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Presentase
1	12 tahun	47	61,8
2	13 tahun	25	32,9
3	14 tahun	4	5,3
Total		76	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas distribusi frekuensi usia menarche siswi SMP Negeri 4 Surakarta menunjukkan usia *menarche* mayoritas 12 tahun dengan jumlah 47 siswi (61,8%), sedangkan usia *menarche* paling sedikit yaitu 14 tahun dengan jumlah 4 siswi (5,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi perilaku *personal hygiene* menstruasi siswi SMP Negeri 4 Surakarta

No	Perilaku	Frekuensi	Presentase
1	Baik	48	63,2
2	Buruk	28	36,8
Total		76	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas distribusi frekuensi perilaku *personal hygiene* menstruasi siswi SMP Negeri 4 Surakarta menunjukkan mayoritas berperilaku baik dengan jumlah 48 siswi (63,2%), sedangkan siswi yang berperilaku buruk berjumlah 28 siswi (36,8%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilampirkan tersebut akan dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterupsi data hasil penelitian, yang kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori terkait.

Karakteristik responden berdasarkan usia menarche siswi SMP Negeri 4 Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* pada 76 responden terbanyak pada usia 12 tahun sebanyak 47 responden (61,8%), sehingga usia menarche pada 76 responden tergolong normal. *Menarche* sendiri digolongkan menjadi *menarche* dini usia < 11 tahun, *menarche* normal pada usia 11-14 tahun, dan *menarche* terlambat pada usia > 14 tahun (Kadir *et al.*, 2019). Usia remaja putri ini berada dalam rentang usia 12-15 tahun yang merupakan masa remaja awal dan masa pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik yang salah satu cirinya adalah terjadinya *menarche* atau menstruasi pertama pada remaja putri.

Dibuktikan dengan penelitian Sudikno & Sandjaja (2020), yang menunjukkan bahwa proporsi keseluruhan usia *menarche* adalah 78,6% dengan rata-rata pada remaja usia 12 tahun. Menurut pendapat peneliti *menarche* normal tersebut seperti penjabaran diatas bisa dikarenakan modernisasi seperti adanya teknologi handphone yang menjadikan siswi bisa dapat melihat konten pornografi karena dari hasil wawancara mayoritas mereka sengaja maupun tidak sengaja melihat konten dewasa di handphone mereka.

Karakteristik responden berdasarkan perilaku personal hygiene menstruasi siswi SMP Negeri 4 Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden (63,2%) berperilaku baik. Perilaku *personal hygiene* menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat menstruasi (Pemiliana, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian Alfi (2022) menunjukkan bahwa dari 343 responden, sebanyak 177 responden (51,6%) berperilaku positif dan sebanyak 166 responden (48,4%) berperilaku negatif dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti dapat dilihat dari hasil penelitian di atas sebagian siswi di SMP Negeri 4 Surakarta memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik. Dimana di era yang sudah modern ini siswa sudah pandai mengatasi permasalahan dalam dirinya sendiri seperti dengan cara mencari tau informasi di handphone atau sering bertanya kepada teman atau orang tuanya tentang masalah yang sedang dialami.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta mayoritas sejumlah 43 (56,6%) mengalami *menarche* pada usia 12 tahun dan mayoritas sejumlah 48 (63,2%) dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi kategori baik. Untuk meningkatkan perilaku siswi maka bagi siswi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan pada daerah kemaluan untuk mencegah terjadinya penyakit dan juga berkembangnya bakteri di daerah kemaluan. Bagi institut terkait diharapkan lebih menekankan lagi pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* terutama saat menstruasi dan memberikan konseling tentang kesehatan reproduksi di usia remaja ini. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai perilaku responden dari waktu ke waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, Y., Aprianti, E., dan Wiguna, W. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. 6.
- Benefita Rahma. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4). <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151>.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>.
- Firmansyah, M. A., dan Kartikasari, D. (2021). Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 248–257. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.661>.
- Gultom, R. F. B., Khoiriyah, F., Hidayati, Y., dan Nainggolan, W. E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Animasi Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Midwifery : Jurnal Kebidanan Dan Sains*, 1(2 SE-Artikel), 47–51.
- Hanifah, N. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva *Hygiene* di Pondok Pesantren Budi Utomo Surakarta. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 679–686. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.974>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., dan Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus

- Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Islamy, A., dan Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>.
- Laswini, I. W., dan Nency, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 228–236. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.55>
- Mayasari, O. P., Ikalius, I., dan Aurora, W. I. D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 146–153. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13467>.
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>.
- Ramadani, M., Markolinda, Y., Kesehatan, F., dan Universitas, M. (2023). Wanita Di Pasar Raya Kota Solok.6(2), 124–131.
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., dan Ndoen, E. M. (2020). Gambaran Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.35508/tjph.v2i1.2289>
- Rohani, S., Wiko, G., dan Karlina, D. (2023). Sosialisasi higienitas produk madu kelulut di Kecamatan Sei kakap Kabupaten Raya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 1900–1904.
- Rokhmah, D., Nurwidyansyah, S. D., dan Rif'ah, E. N. (2020). Perempuan dan IMS : Perilaku Menjaga Personal Hygiene Organ Reproduksi pada Pekerja Seks Langsung di Indonesia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 36. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.36-41>.
- Rosdiana, dan Musaidah. (2019). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Kelas

- Vii Dan Viii Yang Mengalami Menarche. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, Vol. XI No. 2 (Desember, 2019): X-Xx, XI(2).
<https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/25/20>
- Saputri, K. E. (2021). Hubungan Antara Perilaku Personal hygiene Dengan Kejadian Pruritus Vulva Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Intan Husada Kota Serang.
- Susanti, D., dan Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruai the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Mensruation. *Jurnal Kesehatan Kesehatan "Samodra Ilmu*, 11(02), 166-172.
<https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/119>
- Tampubolon, K., dan Sibuea, N. (2022). Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Sosiety*, 2(4), 1–7.
<https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i4.467>
- Yunalia, E. M., dan Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484