



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI DI MTS NEGERI 1 TUBAN

Jaquelyn Jasmine¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana Nugraheni³, Titik Sumiatin⁴

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi : jaquelynjasmine04@gmail.com

ABSTRAK

Kebersihan kala menstruasi merujuk pada upaya menjaga kesehatan dan kebersihan areaewanitaan selama masa haid guna mencegah infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan serangkaian tindakan yang bertujuan mengatur aspek kebersihan dan kesehatan wanita selama menstruasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban. Metode penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Populasi penelitian meliputi seluruh siswi kelas XI di MTS Negeri 1 Tuban yang berjumlah 300 orang. Dari jumlah tersebut, diperoleh 170 siswi sebagai sampel penelitian melalui teknik simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan siswi tentang kebersihan menstruasi, sedangkan variabel dependen berupa perilaku siswi dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, sementara analisis data dilakukan melalui uji chi-square. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan rendah (79%) menunjukkan perilaku negatif terkait kebersihan menstruasi. Sebaliknya, mayoritas responden memiliki pengetahuan baik (72%) menampilkan perilaku positif dalam menjaga kebersihan. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku remaja putri mengenai kebersihan saat menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban. Secara keseluruhan, temuan penelitian menegaskan bahwa pengetahuan dan perilaku remaja putri terkait kebersihan menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban masih cenderung kurang baik. Rendahnya pengetahuan terbukti berkorelasi erat dengan munculnya perilaku negatif dalam menjaga kebersihan menstruasi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku Kebersihan, Menstruasi

ABSTRACT

Menstrual hygiene refers to efforts to maintain the health and cleanliness of the feminine area during menstruation to prevent bacterial infections. Menstrual Hygiene Management (MHM) is a series of actions aimed at regulating women's hygiene and health during menstruation. This study was conducted to examine the relationship between

knowledge levels and adolescent girls' behaviors regarding menstrual hygiene at MTS Negeri 1 Tuban. The research method used a correlational design with a cross-sectional approach. The study population included all 300 eleventh-grade female students at MTS Negeri 1 Tuban. From this number, 170 students were selected as the research sample using simple random sampling. The independent variable in this study was students' knowledge about menstrual hygiene, while the dependent variable was students' behaviors regarding menstrual hygiene. A questionnaire was used as the data collection instrument, while data analysis was conducted using the chi-square test. The results of the study showed that the majority of respondents with low knowledge (79%) exhibited negative behaviors related to menstrual hygiene. Conversely, the majority of respondents with good knowledge (72%) exhibited positive behaviors regarding hygiene. The chi-square test results showed a p -value of $0.001 < 0.05$, thus accepting the research hypothesis. This demonstrates a significant relationship between knowledge levels and adolescent girls' behaviors regarding menstrual hygiene at MTS Negeri 1 Tuban. Overall, the study findings confirm that adolescent girls' knowledge and behaviors regarding menstrual hygiene at MTS Negeri 1 Tuban are still generally poor. Low knowledge is strongly correlated with negative behaviors regarding menstrual hygiene.

Keywords: Knowledge, Hygiene Behavior, Menstruation

PENDAHULUAN

Kebersihan kala menstruasi merujuk pada upaya menjaga kesehatan dan kebersihan areaewanitaan selama masa haid guna mencegah infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan serangkaian tindakan yang bertujuan mengatur aspek kebersihan dan kesehatan wanita selama menstruasi. Data Riset Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menerangkan masih terdapat banyak remaja putri yang menerapkan praktik kebersihan yang kurang memadai saat menstruasi, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan pada organ reproduksi. Tujuan pokok dari perawatan menstruasi ialah memelihara kebersihan dan kesehatan diri saat periode menstruasi, maka mampu mendukung tercapainya kebahagiaan fisik maupun mental serta mendorong peningkatan mutu kesehatan. Secara khusus, tujuan kebersihan saat menstruasi mencakup peningkatan kesehatan individu, pemeliharaan kebersihan diri, perbaikan praktik kebersihan yang kurang baik, pencegahan penyakit, peningkatan rasa percaya diri, serta mendukung penampilan yang sehat dan menarik (Meilan, 2019). Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi di kalangan remaja dapat berdampak pada kurangnya perhatian terhadap kebersihan pribadi pada saat haid, yang kemudian dapat memicu masalah pada kesehatan reproduksi. Di seluruh dunia, hanya 2 dari 5 sekolah (39%) yang menyediakan pendidikan kesehatan menstruasi. Angka ini meningkat di sekolah menengah, dengan 84% sekolah menengah di Asia Tengah dan Selatan, misalnya, menyediakan pendidikan tentang menstruasi, dibandingkan dengan 34% di sekolah dasar. Kurang dari 1 dari 3 sekolah (31%) di seluruh dunia memiliki tempat sampah untuk limbah menstruasi di toilet anak perempuan. Angka ini turun menjadi 1 dari 5 sekolah di Negara-negara Kurang Berkembang (17%) (WHO,2024).

Menurut laporan Global Cancer Observatory tahun 2018, prevalensi kanker serviks di dunia mencapai 6,6% atau tercatat sebanyak 569.847 kasus. Di Indonesia, kanker ini menempati urutan kedua paling sering dialami perempuan dengan jumlah 32.649 kasus, setara dengan sekitar 9,3% dari keseluruhan kasus. Kondisi tersebut berkaitan dengan masih rendahnya perhatian remaja putri terhadap kebersihan diri saat mengalami menstruasi (Sabaruddin dkk., 2021). Dengan demikian, kanker serviks menjadi satu di antara jenis kanker terbanyak kedua bagi perempuan di Indonesia, dengan angka prevalensi yang sama,

yaitu 32.649 kasus atau 9,3% dari total kasus kanker. Permasalahan ini berkaitan dengan rendahnya perhatian remaja terhadap kebersihan diri saat menstruasi (Sabaruddin dkk., 2021).

Di Jawa Timur dan Bali, prevalensi sebesar 77,3% menunjukkan banyaknya perempuan dewasa muda yang minim pengetahuan tentang menjaga kesehatan reproduksi. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Surabaya (2019) mengungkapkan hanya 20,3% remaja putri yang mengetahui dan aktif mencari konseling terkait kesehatan reproduksi (Vila, Yasin, Teresia, 2024). Penelitian Sabaruddin, Kubillawati, dan Rohmawati (2021) menyatakan dari 47 siswi yang diteliti, 83% memiliki perilaku pribadi yang masih rendah dalam memperhatikan aspek kebersihan diri ketika menstruasi.

Hasil survei awal yang dilaksanakan pada bulan Mei melalui penyebaran kuesioner kepada 10 siswi di MTSN 1 Tuban menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kebersihan serta perilaku yang benar saat menstruasi. Data menunjukkan bahwa 40% memiliki pengetahuan yang cukup, tetapi 60% menunjukkan praktik kebersihan menstruasi yang buruk. Kebersihan menstruasi merupakan aspek krusial dalam mencegah gangguan menstruasi. Menurut Notoatmodjo (2012), mengutip teori Green, perilaku individu dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan penguat, yang pada dasarnya terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Pemeliharaan kebersihan diri pada masa menstruasi merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap kesehatan serta kenyamanan seseorang. Salah satu langkah yang disarankan adalah mengganti pembalut secara teratur setiap 3 hingga 4 jam untuk menjaga kebersihan. Hal ini tidak hanya mencegah bau yang tidak sedap, tetapi juga mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan kenyamanan selama periode tersebut.

Di Indonesia, keberadaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) menjadi salah satu solusi untuk memberikan edukasi dini kepada siswi-siswi mengenai vitalnya memelihara kebersihan diri saat menstruasi. Melalui program ini, remaja perempuan diharapkan mampu memahami serta mempraktikkan kebersihan menstruasi dengan baik, sehingga aktivitas sehari-hari dapat dijalani secara lebih nyaman dan percaya diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan populasi 309 siswi kelas VIII MTs Negeri 1 Tuban tahun ajaran 2024/2025. Sampel sebanyak 170 siswi dipilih menggunakan teknik random sampling. Variabel penelitian meliputi perilaku higiene menstruasi sebagai variabel bebas dan pengetahuan tentang higiene menstruasi sebagai variabel terikat. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner, kemudian dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja berdasarkan Usia dan Kelas di MTS Negeri 1 Tuban tahun 2025

Usia	n	%
14	85	50%
15	85	50%
Total	170	100%
Kelas	n	%
8	170	100%
Total	170	100%

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 85 siswi (50%) berusia 14 tahun dan 85 siswi (50%) berusia 15 tahun. Seluruh responden berasal dari kelas 8, dengan jumlah total 170 siswi (100%).

Tabel 2 Pengetahuan Kebersihan Saat Menstruasi Pada Siswi MTS Negeri 1 Tuban di Bulan Juni 2025

Pengetahuan	n	%
Baik	18	11%
Cukup	21	12%
Kurang	131	77%
Total	170	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (77%) siswi MTS Negeri 1 Tuban memiliki pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi kurang.

Tabel 4.3 Perilaku Kebersihan Saat Menstruasi Pada siswi MTS 1 Negeri Tuban di Bulan Juni 2025

Perilaku	n	%
Positif	48	28%
Negatif	122	72%
Total	170	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (72%) memiliki perilaku kebersihan saat menstruasi yang negatif.

Tabel 4 Tabulasi silang hubungan pengetahuan dengan perilaku remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban.

Pengetahuan	Perilaku		Total
	Positif	Negatif	
Baik	13 72%	5 28%	18 100%
Cukup	7 33%	14 67%	21 100%
Kurang	28 21%	103 79%	131 100%
Hasil Uji Chi-Square $p=0,001<0,05$			

Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri (79%) dengan pengetahuan rendah menampilkan perilaku negatif terkait kebersihan saat menstruasi. Sebaliknya, sebagian besar remaja putri dengan pengetahuan baik (72%) memperlihatkan perilaku positif dalam menjaga kebersihan menstruasi. Analisis Chi-Square terhadap hubungan pengetahuan

dan perilaku remaja putri di MTsN 1 Tuban menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$). Oleh karena itu, hipotesis penelitian diterima, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam hal kebersihan menstruasi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan remaja putri tentang Kebersihan saat Menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas siswi MTS Negeri 1 Tuban memiliki pengetahuan yang masih terbatas. Menurut Sumarna dkk. (2022), pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif yang terbentuk setelah individu menerima dan mengolah informasi mengenai suatu objek tertentu, yang diperoleh terutama melalui pancaindra, khususnya penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku; perilaku yang didasari pemahaman dan kesadaran cenderung lebih konsisten dan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak ditopang oleh pengetahuan. Hal ini sejalan dengan teori Green, yang menyatakan bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh faktor perilaku dan non-perilaku, dengan pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang menentukan. Pengetahuan tentang kebersihan diri, menurut Green, memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk perilaku menjaga kesehatan organ reproduksi, terutama selama menstruasi (Hayuning Qolbah, 2019).

Pengetahuan tentang kebersihan menstruasi di area kewanitaan sangat penting bagi semua perempuan, sebagaimana pentingnya perawatan kesehatan reproduksi yang tepat. Sayangnya, pengetahuan remaja putri tentang kebersihan menstruasi masih terbatas, terutama terkait penggunaan pembalut dan perawatan genital. Praktik kebersihan yang tidak tepat dan tidak higienis dapat menyebabkan pertumbuhan mikroba berlebih, yang berpotensi mengganggu fungsi reproduksi. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum sepenuhnya memahami pentingnya penggunaan pembalut kain dibandingkan dengan pembalut modern. Hal ini tercermin dari 86% responden yang menyatakan bahwa pembalut kain kurang higienis dibandingkan pembalut modern pada pertanyaan nomor 8. Pengetahuan mengenai higiene menstruasi dapat diperoleh melalui beragam sumber, antara lain pendidikan kesehatan secara formal, layanan konseling, pengalaman individu, media massa, maupun interaksi dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya higiene menstruasi. Pendidikan ini perlu dilakukan secara sistematis melalui materi edukasi yang menjelaskan definisi dan praktik menjaga higiene menstruasi. Hal ini dapat difasilitasi oleh guru Unit Kesehatan Sekolah (UKS) agar pelaksanaannya lebih terorganisasi dan efektif. Hal ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif dalam menjaga higiene menstruasi dan kesehatan reproduksi secara komprehensif.

perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang kebersihan menstruasi adalah dengan memberikan penyuluhan yang terstruktur dan berkelanjutan. Penyuluhan ini dapat disampaikan melalui materi edukasi mengenai pengertian dan praktik kebersihan saat menstruasi, yang difasilitasi oleh guru UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) agar pelaksanaannya dapat terkoordinasi dengan baik juga untuk meningkatkan perilaku kebersihan saat menstruasi yaitu dengan peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Perilaku remaja putri tentang Kebersihan Saat Menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar siswi MTS Negeri 1 Tuban memiliki perilaku kebersihan saat menstruasi yang negatif. Menurut Lawrence Green, perilaku seseorang dalam menjalankan pola hidup sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Ia

menekankan bahwa kesehatan individu maupun komunitas sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku, yang terbagi menjadi faktor perilaku internal dan eksternal. Pieter (2013) menambahkan bahwa perilaku manusia dibentuk oleh tiga faktor utama: faktor predisposisi yang mencakup sikap, pengetahuan, keyakinan, kepercayaan, dan nilai individu; faktor pendukung yang berkaitan dengan ketersediaan fasilitas dan kondisi lingkungan fisik yang memudahkan perilaku; serta faktor penguat yang muncul dari lingkungan sosial dan menjadi acuan bagi sikap dan tindakan. Ketiga faktor ini bekerja secara bersamaan dalam membentuk perilaku sehat di tingkat individu maupun masyarakat. Khusus dalam konteks menstruasi, penerapan kebersihan yang baik menjadi penting untuk menjaga kesehatan, mencegah infeksi, dan meningkatkan rasa percaya diri remaja putri.

Menurut UNICEF (2020), penggunaan pembalut yang tepat dan penggantian secara teratur maksimal setiap 4 jam dapat mencegah pertumbuhan bakteri yang cepat dan infeksi saluran reproduksi. Pembalut sekali pakai maupun yang dapat dipakai ulang harus dibuang dengan cara yang benar untuk menghindari penularan penyakit dan dampak lingkungan. Selain itu, penggunaan pakaian dalam yang tidak ketat dan penggantian sehari sekali membantu mengurangi iritasi. Kebersihan vagina juga harus diperhatikan dengan membersihkan tangan dengan benar sebelum mengganti pembalut dan membersihkan area genital dengan benar, serta mengganti pembalut secara rutin agar terhindar dari kelembaban berlebih dan infeksi (Hanifah, 2023).

Dari hasil kuesioner, ditemukan adanya perilaku negatif yang cukup dominan, yaitu kebiasaan membuang pembalut tanpa mencucinya terlebih dahulu pada pertanyaan nomor 8. Hal ini terlihat dari 96% responden yang mengaku melakukan hal tersebut, menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran dalam perilaku kebersihan pribadi.

Oleh karena itu, upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan perilaku siswi tentang kebersihan menstruasi adalah dengan menggunakan buku checklist. Dengan adanya buku checklist, pihak sekolah dapat mencatat secara langsung kehadiran siswi yang mengikuti penyuluhan serta memastikan bahwa materi mengenai kebersihan menstruasi telah disampaikan dengan baik. Seluruh siswi yang berpartisipasi dalam penyuluhan akan mendapatkan tanda ceklis sebagai bukti keikutsertaan mereka. Pendekatan ini tidak hanya mempermudah pengawasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswi akan pentingnya menjaga kebersihan selama masa menstruasi.

Hubungan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban

Berdasarkan Tabel 4.4, sebagian besar remaja putri dengan pengetahuan rendah menunjukkan perilaku negatif terkait kebersihan menstruasi, sedangkan mayoritas remaja dengan pengetahuan baik menampilkan perilaku yang positif. Analisis chi-square terhadap hubungan pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi di MTS Negeri 1 Tuban menghasilkan nilai p dalam kisaran 0,001–0,05, sehingga hipotesis yang diajukan penelitian ini diterima.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri di lokasi penelitian. Pengetahuan berperan sebagai fondasi utama dalam pembentukan tindakan atau perilaku, sehingga perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahamannya (Notoatmodjo, 2014). Selaras dengan teori Bloom, perilaku dapat dievaluasi melalui tiga ranah, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan (Notoatmodjo, 2020). Sejalan dengan itu, Mariene Wiwin Dolang (2020) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mengubah perilaku. Pendidikan kesehatan dipandang sebagai langkah penting dalam mendorong perubahan gaya hidup masyarakat, sebab sebelum seseorang mampu menerapkan pola hidup sehat, ia perlu memiliki

pengetahuan, sikap, serta tindakan yang benar, disertai akses memadai terhadap layanan kesehatan. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa pengetahuan menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku individu. Keterkaitan erat antara pengetahuan dan perilaku juga menunjukkan bahwa keterbatasan informasi mengenai menstruasi dapat berdampak negatif pada praktik higiene selama menstruasi. Meskipun sebagian siswi telah memahami pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, tidak semuanya mampu mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam perilaku sehari-hari.

Berdasarkan data kuesioner yang diperoleh di MTS Negeri 1 Tuban, beberapa siswi memiliki pengetahuan yang kurang memadai terkait higiene menstruasi. Kondisi ini diduga akibat kurang optimalnya keterlibatan siswi dalam materi pembelajaran higiene menstruasi di sekolah. Akibatnya, pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya higiene selama menstruasi kurang memadai, yang kemudian memengaruhi praktik higiene mereka yang tidak efektif. Keadaan ini meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan reproduksi, seperti infeksi saluran kemih dan keputihan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan yang tepat dan komprehensif sangat penting agar siswi dapat menerapkan praktik higiene yang baik untuk menjaga kesehatan reproduksi yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas siswi MTS Negeri 1 Tuban memiliki pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi yang kurang
2. Mayoritas siswi MTS Negeri 1 Tuban memiliki perilaku kebersihan saat menstruasi yang negatif.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku remaja putri terkait kebersihan menstruasi dapat ditemukan di MTs Negeri 1 Tuban..

SARAN

1. Siswi MTS Negeri 1 Tuban perlu meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi melalui media informasi yang diberikan instansi pendidikan dari program UKS.
2. Siswi MTS Negeri 1 Tuban meningkatkan kesadaran perilaku dalam menjaga kebersihan untuk mencegah resiko infeksi dan keputihan. Di MTs Negeri 1 Tuban, pelaksanaan pemantauan terhadap penyuluhan kebersihan saat menstruasi dilakukan dengan menggunakan buku checklist. Dengan adanya buku checklist, pihak sekolah dapat mencatat secara langsung kehadiran siswi yang mengikuti penyuluhan serta memastikan bahwa materi mengenai kebersihan menstruasi telah disampaikan dengan baik. Seluruh siswi yang berpartisipasi dalam penyuluhan akan mendapatkan tanda ceklis sebagai bukti keikutsertaan mereka. Pendekatan ini tidak hanya mempermudah pengawasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswi akan pentingnya menjaga kebersihan selama masa menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendrawan, dkk. (2019). Pengukuran Tingkat Pengetahuan dalam Penelitian Kesehatan.
- Achmadi, F. U. (2013). Kesehatan Masyarakat: Teori dan Praktik. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Adiputra, I. G. N., & kawan-kawan. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. UIN Alauddin Makassar.

- Adnan, Indra Muchlis & Sufian Hamim. (2014). *Filsafat Ilmu, Ilmu Pengetahuan dan Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara. ISBN 978-602-0992-34-1.
- Ahmad, E. H. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anggraeni, S., & Putri, B. A. (2023). *Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi*.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan*.
- Desyana Wulan Astari. (2023). *Gambaran Putri Pengetahuan Remaja Tentang Hygiene Menstruasi Personal Saat Pada Siswa SMP Negeri 4 Semarang*.
- Dewi, Hety Kencana. (2023). *Analisis Penggunaan Pembalut Modern dan Kain pada Remaja Putri di Indonesia*.
- Erny Elviany dan Sabaruddin. (2023). *Perilaku personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor*.
- Fitriwati, Citra Indah, & Arofah, Sahaela. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo*.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). *Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara*.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). *Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021*.
- Hanifah, M. (2023). *Studi tentang Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri*.
- Harahap, Y. W., Suryati, & Masnawati. (2021). *Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan*.
- Hayuning Qolbah, A., Hamidah, S., Dewi Purnamawati, & Aning Subiyatin. (2023). *Dampak Kebersihan Menstruasi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri*.
- Hikmandayani, S., dkk. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*.
- Hulukati, Wenny & Rizki, Djibran Mohammad. (2018). *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*.
- Hendrawan, dkk. (2019). *Pengukuran Tingkat Pengetahuan dalam Penelitian Kesehatan*.
- Imas Wiwin Laswini, Aprilya Nency. (2022). *Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*.
- Irwan. (2017). *Analisis perilaku kesehatan*.
- Irwan. (2017). *Buku Etika dan Perilaku Kesehatan*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pentingnya Personal Hygiene Selama Menstruasi*.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Laila, A. (2023). *Hubungan Personal Hygiene dengan Infeksi Saluran Reproduksi pada Remaja Putri*. Skripsi, Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Mariyati, Lely Ika, dan Vanda Rezania. (2020). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia I*.
- Meilan. (2019). *Pengaruh edukasi dengan menggunakan audiovisual terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi*.
- Natasyah. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Perilaku, dan Sikap Remaja Putri tentang Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 27 Makassar*.
- Ni Putu Widarini, dkk. "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar."
- Notoatmodjo, S. (2011). *Pengaruh Pendidikan dan Lingkungan terhadap Pengetahuan*. Dalam *Jurnal Kesehatan*.

- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Pengantar Pendidikan Kesehatan.
- Nursalam, 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Nursalam, S. (2016). Metode Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, S. (2020). Metode Penelitian Keperawatan.
- Nursalam. (2015). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pieter, A. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kunjungan Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Di Desa Pemecutan Kelod Kecamatan Denpasar Barat.
- Ramly, Ifna Qwinid, Ndoen, Honey Ivon, & Ndoen, Enjelita M. (2020). Gambaran Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019.
- Rohmawati, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani.
- Sabaruddin, et al. (2021). Personal hygiene saat menstruasi dan kaitannya dengan kesehatan reproduksi.
- Silvia Nora Anggraini, Citra Aprillia Br Marpaung. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi SDN 17 Kota Pekanbaru.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Thalha, A. (2019). Pentingnya Penyusunan Instrumen Penelitian.
- UNICEF. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi.
- Vila, A., Yasin, W., & Teresia, R. (2024). "Tingkat Kepedulian Remaja Perempuan terhadap Kesehatan Reproduksi."
- Wahana, (2016). Metodologi Penelitian. Universitas Riau.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2023). Adolescents: Health risks and solutions. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2024). Progress on drinking water, sanitation, and hygiene in schools 2000–2023: Special focus on menstrual health. Geneva: WHO.
- Yulianto, Aries. (2020). "Pengukuran psikometri skala Guttman untuk mengukur perilaku seksual pada remaja berpacaran."