



HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN KESADARAN DIRI DENGAN PERILAKU MENJAGA KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMAU KELAS 1-2

Ummi Latifah¹, Shinta Wahyusari², Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

EmailKorespondensi: latifahummi689@gmail.com

ABSTRAK

Hygiene menstruasi adalah upaya untuk menjaga kebersihan daerah vulva (genitalia bagian luar) dengan tujuan agar kebersihan dan kesehatannya terjaga supaya tidak terjadi infeksi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik korelasional dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo pada tanggal 15 Juli 2022. Hasil penelitian menunjukkan data mayoritas dukungan teman sebaya baik 121 responden (81,2%), kesadaran diri mayoritas baik 100 responden (67,1%) dan kebersihan menstruasi mayoritas baik 86 responden (57,7%). Hasil uji spearman rank dukungan teman sebaya dengan kebersihan menstruasi di dapatkan nilai $p=0,013$ dengan tingkat signifikan nilai $p<0,05$, kesadaran diri dengan kebersihan menstruasi $p=0,004$ dengan tingkat signifikan nilai $p<0,05$. Hasil uji analisis regresi logistic ada hubungan dukungan teman sebaya dan kesadaran diri dengan kebersihan menstruasi adalah kesadaran diri dengan OR 7,049. Diharapkan pada remaja putri meningkatkan perilaku kebersihan diri dengan cara membersihkan daerah kemaluan dengan baik dan benar. Untuk peneliti selanjutnya dapat mendemonstrasikan yakni menilai secara langsung bagaimana remaja putri dalam melaksanakan kebersihan diri saat menstruasi sehingga dapat mengevaluasi perilaku kebersihan diri remaja putri saat menstruasi.

Kata Kunci: Dukungan teman sebaya, kesadaran diri, kebersihan menstruasi.

ABSTRACT

A common problem in the Islamic boarding school environment is the lack of information and awareness of young women in caring for and maintaining the cleanliness of genitalia organs. This research is a type of correlational analytical research with cross-sectional research designs. This research was carried out at Hafshawaty. The results showed that the majority of peer support data was good 121 respondents (81.2%), the majority self-awareness was good 100 respondents (67.1%) and the majority menstrual hygiene was good 86 respondents (57.7%). The results of the spearman rank test of peer support with menstrual hygiene were obtained a value of $p = 0.013$ with a significant level of $p < 0.05$, self-awareness with menstrual hygiene $p = 0.004$ with a significant level of $p < 0.05$ value. The results of the logistic regression analysis test have a relationship between peer support and self-awareness with menstrual hygiene is self-awareness with OR 7.049. By correctly and thoroughly

cleaning the pubic area, it is believed that young women will adopt better personal hygiene habits. In order to analyze young women's personal hygiene behavior during menstruation, the nssex researcher will be able to see firsthand how young women are behaving when it comes to maintaining personal cleanliness during that time.

Keywords: *Peer support, self-awareness, menstrual hygiene.*

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan masa tumbuh kembang dan awal terjadinya perubahan fisik, pubertas, termasuk adanya menstruasi pertama kali (*menarche*). Menstruasi merupakan suatu kondisi fisiologis yang menandakan bahwa telah terjadi sebuah proses perkembangan pada tubuhnya terutama pada organ reproduksi sendiri (Lusiana, 2022). *WorldHealth Organization* (WHO) angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%), dewasa muda (27%-33%), angka prevalensi *candidiasis* (25%-50%), *bacterialvaginosis* (20%-40%) dan *trichomoniasis* (5%-15%) (World Health Organization, 2016).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2015 dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BPPN) menyatakan 63 juta remaja di Indonesia berisiko berperilaku tidak sehat. Seperti kurangnya melakukan *personal hygiene* pada organ reproduksi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2017) remaja putri di Indonesia sering mengalami keluhan setelah menstruasi sebanyak 5,2 juta, penyebabnya yaitu kurang menjaga kebersihannya (Kemenkes, 2017). Bagi remaja dukungan teman sebaya (*peers support system*) suatu sistem pemberian dan pemberi bantuan tanggung jawab bersama, dan saling tolong menolong di antara sesama teman (Rusiana *et al.*, 2021). *self-awareness* atau kesadaran diri tidak hanya bersikap peka terhadap diri sendiri dan emosi pribadi, melainkan juga peka terhadap kondisi dan lingkungan sekitar, termasuk peka terhadap orang lain. Kesadaran diri juga merupakan kecerdasan mengenai bagaimana individu akan menempatkan dirinya dalam situasi dan kondisi tertentu dan kesadaran atas dirinya sendiri, kesadaran akan tingkah laku serta emosi yang baik dan buruk (Octiarini *et al.*, 2021).

Salah satu organ tubuh yang penting serta sensitif dan memerlukan perawatan khusus adalah organ genitalia. Apabila organ genitalia tidak dijaga kebersihannya maka akan menyebabkan infeksi yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyakit. Personal hygiene cenderung menjadi masalah bila remaja putri yang kurang peduli akan kebersihan alat reproduksi dan mengakibatkan keseimbangan pH terganggu, misalnya tingkat keasaman menurun, pertahanan alamiah juga akan turun, dan rentan mengalami infeksi misalnya vaginitis, keputihan maupun ISR (Infeksi Saluran Reproduksi).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan "*Analitik korelasional*" dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 237 dan sampel penelitian ini sebanyak 149. Dengan teknik *simpme random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan teman sebaya, kesadaran diri dan kebersihan menstruasi. Uji statistic menggunakan *spearman rank* dan *regresi logistic*.

HASIL PENELITIAN

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik lansia yang terdiri dari Data umum yakni penampilan karakteristik lansia yang terdiri dari: bersasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan usia dan pendidikan di pondok putri hafshawaty probolinggo juni 2022

umur	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
16 tahun	53	35,6
17 tahun	96	64,4
total	149	100,0

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase(%)
kelas X	55	36,9
kelas XI	94	63,1
Total	149	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan kelompok usia pada responden terbanyak adalah usia 17 tahun yaitu sejumlah 96 responden (64,4%) dan kelompok usia paling sedikit adalah usia 16 tahun yaitu sejumlah 53 responden (35,6%).didapatkan mayoritas sebanyak kelas XI 94 responden (63,1%) dan 55 (36,9%) responden kelas X.

Identifikasi Dukungan Teman Sebaya

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya Pada Bulan juni 2022.

Dukungan teman sebaya	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Baik	121	81,2
Kurang	28	18,8
Total	149	100,0

Berdasarkan table 2 didapatkan hasil dukungan teman sebaya mayoritas dukungan teman sebaya baik sebanyak 121 responden (81,2%) dan kategori dukungan teman sebaya kurang sebanyak 28 responden (18,8%)

Identifikasi kesadaran diri

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Diri Bulan juni 2022.

Kesadaran diri	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Baik	100	67,1
Sedang	32	21,5
Kurang	17	11,4
Total	149	100,0

Berdasarkan table 3 didapatkan hasil kesadaran diri terbanyak adalah kesadaran diri baik 100 responden (67,1%) dan kategori kurang sebanyak 17 responden (11,4%)

Tabel 4. Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Remaja Putri Di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Pada Bulan Agustus 2021.

Variable	Kategori	Kebersihan menstruasi			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Dukungan teman sebaya	Baik	85	37	0	122
	Kurang	12	15	0	27

Total	97	52	0	149
P value=0, 013				

Sumber: data primer kuesioner penelitian juni 2022

Berdasarkan table 4 didapatkan pula hasil hubungan dukungan teman sebaya dengan kebersihan menstruasi adalah $p=0,013$ dengan tingkat signifikan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kebersihan menstruasi di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo.

Tabel 5. Hubungan Kesadaran Diri Dengan Perilaku Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Remaja Putri Di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Pada Bulan Agustus 2021.

Variable	Kategori	Kebersihan menstruasi			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Kesadaran diri	Baik	64	36	0	100
	Sedang	18	15	0	33
	Kurang	4	12	0	16
Total		86	63	0	149
P value=0, 004					

Berdasarkan table 5 didapatkan hasil kesadaran diri dengan kebersihan menstruasi adalah $p=0,004$ dengan tingkat signifikan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara kesadaran diri dengan kebersihan menstruasi di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo.

Tabel 6: Analisa Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Kesadaran Diri Dengan Kebersihan Menstruasi Di Pondok Pesantren Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

Variable	Df	Sig	Exp (B)
Dukungan teman sebaya	1	0,140	3.976
Kesadaran diri	1	0,005	7.049.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian table 4 dukungan teman sebaya baik dengan kebersihan menstruasi baik sebanyak 85 dan cukup sebanyak 37. Dukungan teman sebaya kurang dengan kebersihan menstruasi baik 12 dan cukup 15 responden. Dan di dapatkan pula data ada hubungan dukungan teman sebaya dengan kebersihan menstruasi dengan p value = 0,013 dengan tingkat signifikan ($p < \alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (suci afriana 2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku kebersihan menstruasi. ada berbagai factor yang mempengaruhi kebersihan menstruasi salah satunya adalah dukungan teman sebaya faktor penting dalam menentukan bagaimana tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi.

Dukungan teman sebaya merupakan tempat remaja sebaya memperoleh informasi, tempat untuk menambah kemampuan dan mengarahkan dirinya menuju perilaku yang baik

serta memberikan masukan terhadap kekurangan yang dimilikinya, tentu saja akan membawa dampak positif bagi remaja yang bersangkutan. Dukungan teman sebaya adalah suatu bentuk interaksi yang dilakukan oleh kelompok ataupun individu dengan usia sebaya guna pemberian dan penerimaan bantuan dengan perilaku saling menghormati, tanggung jawab bersama dan kesepakatan bersama. Menurut pendapat peneliti menyatakan bahwa ada hubungan dukungan teman sebaya dengan kebersihan menstruasi dimana remaja putri menunjukkan dari hasil penelitian semakin baik dukungan teman sebaya maka semakin baik juga perilaku menjaga kebersihan menstruasi.

Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap, minat, penampilan dan perilaku remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputro (2021) teman sebaya merupakan factor eksternal yang cukup erat hubungannya dengan praktik personal hygiene saat menstruasi. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap, minat, penampilan dan perilaku remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima daripada komunikasi dengan orang tua atau yang lebih dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi (saputro 2021).

Berdasarkan dari hasil penelitian table 5 didapatkan hasil kesadaran diri baik dengan kebersihan menstruasi baik 64 dan cukup 36, kesadaran diri sedang dengan kebersihan menstruasi baik 18 dan cukup 15, kesadaran diri kurang dengan kebersihan menstruasi baik 4 dan cukup 12 responden. Didapatkan pula data bahwa ada hubungan kesadaran diri dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo di dapatkan nilai $p=0,004$ dengan tingkat signifikan ($p<\alpha=0,05$).

Widiatmoko (2018) menjelaskan ada dua rumusan kesadaran, pertama, aspek fungsional kesadaran, dalam pengertian perhatian dan awareness serta, kedua aspek fenomenologis kesadaran, dalam pengertian kesadaran diri (self awareness dan self consciousness) yang menggambarkan kesadaran internal terhadap pengalaman sadar diri seseorang. Kesadaran diri diartikan sebagai pengetahuan diri yang umum, yakni suatu kemampuan yang dimiliki dalam memahami diri sendiri, dan kepribadiannya. Kondisi pada kesadaran refleksi diri terjadi kegiatan saat pola pikiran mengamati dan mempelajari pengalaman merupakan suatu emosi. Selain itu kesadaran diri dimaknai sebagai kesadaran individu mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya seperti pikiran, perasaan, dan evaluasi serta menjadi lebih kritis terhadap dirinya sendiri. sehingga individu yang memiliki kesadaran memiliki kemampuan dalam memonitor dan mengontrol diri yang baik secara emosional.

Menurut pendapat peneliti kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada didalam dirinya. kesadaran diri juga berfungsi untuk mengendalikan diri dalam upaya memenuhi kebutuhan hidupnya, agar ia berhasil mengatasi masalah. Seseorang memiliki kesadaran diri jika ia memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. kesadaran diri kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan mandiri (Octarini 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiyanti 2019 Kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkahlaku sendiri atau pemahaman diri sendiri. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan dapat memahami sebab ia melakukan sebuah perilaku dan menyadari konsekuensi yang akan dihadapi apabila ia melakukannya kesadaran diri berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain. Ia harus

mampu mengendalikan diri dari sifat-sifat emosi negatif, dan lebih menonjolkan hal-hal yang positif (Widiyanti 2019). Berdasarkan dari hasil penelitian table 6 didapatkan hasil analisis statistic didapatkan ada hubungan dukungan teman sebaya dan kesadaran diri dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi yaitu dukungan teman sebaya dengan p value= 0,013 dan kesadaran diri p value= 0, 004. Sedangkan yang paling ada hubungan dengan kebersihan menstruasi di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan peobolinggo adalah kesadaran diri dengan p value=0,005 dengan nilai Exponen 7. 049

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardini (2018) Kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik dapat dimaknai sebagai kondisi ideal dari kesadaran diri, dikarenakan kesadaran diri berkaitan dengan aspek perasaan (affect), perilaku (behavior) dan pemikiran (cognition) setiap individu. Kesadaran diri yang berkembang dengan baik memberikan pedoman bagi individu, sebagai landasan dasar yang dapat diandalkan untuk mengamati, memahami, dan memfasilitasi pemikiran, emosi, serta tindakan yang sesuai (Ardiyani 2018).

Menurut penelitian Anisa et al (2018) Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat tepatnya. Seseorang memiliki kesadaran diri jika ia memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata., kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada didalam dirinya. Menurut pendapat peneliti menyatakan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri baik dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, yakni individu tersebut telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertingkah laku yang sesuai dirinya. Kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkahlaku sendiri atau pemahaman diri sendiri. individu dapat memahami diri sendiri (pikiran, perasaan, dan evaluasi diri) dengan tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Dukungan teman sebaya di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo mayoritas memiliki kategori dukungan teman sebaya baik sebanyak 121 responden (81, 2%). Kesadaran diri remaja putri dalam menjaga kebersihan selama menstruasi mayoritas memiliki kategori baik sebanyak 100 responden (67, 1%). Kebersihan menstruasi pada remaja putri pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo mayoritas memiliki kategori baik yaitu sebanyak 86 responden (57, 7%). Ada hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi di pondok hafshawaty zainul hasan probolinggo yaitu $p=0, 013$. Ada hubungan kesadaran diri dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi di pondok hafshawaty zainul hasan probolinggo yaitu $p=0, 004$ Ada hubungan dukungan teman sebaya dan kesadaran diri dengan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi dan yang paling ada hubungan dengan kebersihan menstruasi di pondok pesantren hafshawaty zainul hasan probolinggo adalah kesadaran diri dengan nilai signifikan $p= 0, 005$ nilai exponen sebesar 7. 049. Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan pada remaja putri yang mengalami masalah dalam kebersihan diri saat menstruasi, selain itu, bagi profesi keperawatan diharapkan dapat mengevaluasi dan memonitoring dukungan teman sebaya kesadaran diri, perilaku serta sikap kebersihan diri remaja putri saat menstruasi. Bagi lahan penelitian diharapkan dapat memberikan pelatihan serta memberikan leaflet tentang perilaku kebersihan menstruasi remaja putri dan juga memanfaatkan akses dari lembaga kesehatan yakni dalam memberikan Pure Education (Pendidikan Murni) mengenai kesehatan reproduksi. Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan dukungan teman sebaya, perilaku dan sikap kebersihan menstruasi dengan cara membersihkan daerah kemaluan dengan baik dan benar yakni dengan

tidak menggunakan sabun dalam membersihkan daerah kemaluan, membersihkan daerah kemaluan dengan air yang bersih dan mengalir, dan sering mengganti pembalut 4-5 kali dalam sehari. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian ini dengan cara mendemonstrasikan yakni menilai secara langsung bagaimana dukungan teman sebaya dan kesadaran diri dalam melaksanakan kebersihan ketika menstruasi sehingga dapat mengevaluasi perilaku kebersihan menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. F (2021) faktor yang berhubungan dengan Personal hygiene saat menstruasi pada Santriwati pesantren yasrib lapajung Kabupaten soppeng tahun 2021.
- Anisah, R, Apuanor & Sudarmono (2018) analisis kesadaran diri mahasiswa akan kebersihan lingkungan kampus stkip muhammadiyah sampit. *Jurnal Paedagogie*. Vol. 6, No. 2, Juli-Desember 2018. P-ISSN. 1907-1086, E-ISSN. 2656-4580.
- Ardiati, A. N. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <https://is.gd/hOt10F>
- ARIPIN, M. S. (2020). Hubungan antara kesadaran diri (self Awareness) dengan perencanaan karier pada siswa smk al Azhaar tulungagung. <https://is.gd/hxC2gv>.
- Astri Fhatmawati (2020). Hubungan Antara *Self-Awareness* Dengan Tanggung Jawab Remaja Di Panti Pelayanan Sosial Anak (Ppsa) Pamardi Utomo Boyolali.
- Azzahra, N & Adiwiryo, R.M (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi smp pgri depok ii tengah jawa barat tahun 2020. *Jurnal pendidikan kesehatan, volume 9, no.2, oktober 2020: 211 – 220*.
- Batubara, R.A & Hotma Royani Siregar (2021) Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidimpuan *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* Vol. 3 No. 3 Desember 2021.
- Berampu, L , Lumbanraja, S, & Asriwati (2022) faktor-faktor yang memengaruhi *hygiene genitalia* pada remaja putri saat menstruasi di pondok pesantren dairi sidikalang tahun 2021. *Miracle journal*. e-ISSN 2774 – 4663.
- Citra Indah Fitriwati & Suhaela Arofah (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. Vol 10, No 2, Juli, 2021. P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598-4217. <http://jurnal.stikescendekiautama.kudus.ac.id>.
- Delzaria, N (2021) hubungan pengetahuan sikap dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri di mts pondok pesantren nurul iman.
- Ernawat, Asrina, A Suharni (2019) pengaruh metode diskusi terhadap pengetahuan dan sikap tentang kebersihan diri(studi pada santriwati pondok pesantren darul abrar). *Prosiding seminar nasional 2019*.

- Ernawati, E., Asrina, A., & Suharni, S. (2019, August). Pengaruh Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Kebersihan Diri. In Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Vol.2, pp. 48-53). <https://is.gd/wgpwIE>.
- Hermawati, Rahmadini Fitri Anisa & Kusmiati Meti (2021) faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku remaja terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi di akademi kebidanan prima husada bogor tahun 2021. Journal of nursing practice and education. VOL. 02 NO. 01, DESEMBER 2021. E-ISSN 2775-0663. DOI:10.34305/JNPE.V2I1.357.
- Hidayat, A. Aziz Alimul (2018), Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan, Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayani *et al* (2022). Hubungan Sumber Infoemasi, Dukungan Teman Sebaya dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku SADARI. Jurnal Kebidanan Indonesia. Volume 01, Nomor 03, Februari 2022. eISSN 2807-3770 pISSN 2807-3762. DOI: 10.53801/sjki.v1i3.39
- Ifna Qwinid Ramly *et al* (2020). Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019. Timorese Journal of Public Health Volume 2 Nomor 1, Maret 2020, e-ISSN 2685-4457. <http://ojsfkmundana.science/index.php/t>
- KEMENKES, R. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan nasional. <https://is.gd/UTzlsI>
- ss
- Kurniasih, E (2022) Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati. Vol. 7, No. 1, Januari 2022, pp. 33-42 p-ISSN 2502-5570 . e-ISSN 2550-0864 . <http://formilkesmas.respati.ac.id>.
- Masi Lolang Maria *et al* () *Self-Awareness* dan *Self-Management* Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022 Halm 5080 – 5090. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- MONICA, D (2018) hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku Sehat pada mahasiswa.
- mu'minun, N (2021) Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Gejala Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri di Puskesmas Antang. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* / Vol.6. No.1, Maret 2021 . <https://doi.org/10.37362/jkph.v6i1.546>.
- Mualwi Widiatmoko, M & Ardini, F.M (2018) Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja. Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran, DOI: 10.30653/003.201842.50
- Novitasari & Pratama, M (2022) hubungan antara dukungan teman sebaya dengan student engagement pada mahasiswa di sumatera barat. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. Vol

9 No 2 Tahun 2022 Hal. : 480-485. e-ISSN: 2550-0813 | p-ISSN: 2541-657X .
<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>

- Nugraheni, N & Romdiyah (2021) hubungan pengetahuan, sikap dan akses media terhadap perilaku remaja dalam merawat organ genetalia Volume 6, Nomor 1, Agustus 2021. pISSN : 2528-3685 eISSN : 2598-3857.
- Nursalam. (2016) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4. Jakarta: Selemba Medika.
- Nuryaningsih dkk. (2021) *personal hygiene education* saat menstruasi solusi peningkatan kualitas hidup remaja di masa depan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Volume 5, Nomor 1, Desember 2021. p-ISSN : 2614-5251. e-ISSN : 2614-526X.
- Netty Herawaty Purba et al (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. Vol. 5, No. 2, April 2021, Hal. 633-641 e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Nihwan Muhammad *et al* (2022). PENYADARAN DIRI DALAM UPAYA PEMBENTUKAN KARAKTER SANTRI RAYON K. H. AHMAD BASYIR AS PP. ANNUQAYAH LATEE. Jurnal Studi Pendidikan Islam. Vol.5 No.1 Januari 2022.
- Octiarini, D.F., Rahmawati, & Handoyo, A.W (2021). Pengaruh Penguatan Positif Terhadap *Self-Awareness*. *Jurnal Pendidikan 02 (02) (2021)*. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp>.
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62-76. <https://is.gd/vEZLQJ>.
- Phonna, R., & Maulina, M. (2018). Upaya menjaga Kebersihan saat menstruasi pada remaja putri. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 14-20. <https://is.gd/sq15xr>
- Ruzika Hafizha (2021). *Journal of Education and Counselilng*. Vol. 2, No. 1. ISSN 2747-1780.
- Sabaruddin, E. E (2021) perilaku *personal hygiene* saat menstruasi padasiswi smp bangsa mandiri 2 bogor. *Kesehatan dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada*. VOL. X No. 2. ISSN : 2252-9675 E-ISSN : 2722-368X .
- Sulaikha, I. (2018). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja (Studi di SMP Pondok pesantren Darul Muttaqin Jombang) (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
<https://is.gd/PgZuvh>
- Surasa, I.N & Murtiningsih (2021) hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap harga diri remaja di smpn 258 jakarta timur. *Borneo nursing journal (BNJ)* Vol. 3 No. 1 Tahun 2021 <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.

- Sururi, M,M & Muslikah(2020). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan aktualisasi diri dengan harga diri remaja panti asuhan di purbalingga. Volume 7 nomor 1, april.
- Toibah, I.A (2021) efektivitas pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku vulva hygiene saat menstruasi.
- Umami Mafazatil & Rosdiana Aprilia (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan *Self Awareness* pada Remaja. Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan. Volume 9, Nomor 1, Maret 2022. ISSN: 2088-0634 (Print), 2715-6206. DOI: <https://doi.org/10.35891/jip.v8i2>
- Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan konseling analisis transaksional untuk mengembangkan kesadaran diri remaja. *mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 99-108. <https://is.gd/gtbFgn>
- Widayanti wiwin et al (2019). Hubungan Antara Kesadaran Diri Dengan Perilaku Altruisme Pada Relawan Guru Sekumpul. *Jurnal Kognisia*, Volume 2 Nomor 2, Oktober 2019.
- Yaqin, M.A., Fadhilah R.F., Rohmawaty L. Umami, A.L. (2020). *Optimasi Penjadwalan Kegiatan Pondok Pesantren dengan Precedence Diagram Method (PDM).*Jurnal Riset Sistem Informasi dan Teknik Informatika.Vol 5. No 2. <https://tunasbangsa.ac.id/ejurnal/index.php/jurasik>
- Yusuf. M., (2020). Pendidikan Pesantren Sebagai Modal Kecakapan Hidup.Jurnal Manajemen Pendidikan Islam.Vol 3. No 2
- Yusup Adi Saputro & Rini Sugiarti (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*. Vol 5 Nomor 1 (2021), 59-72 ISSN 2580-6076 (Print). ISSN 2580-8532. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Zubaidah Zubaidah (2021) perilaku remaja utrid dalam pelaksanaan kebersihan Genetalia saat menstruasi di ds.krayan bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* Vol . 9 Nomor. 1, Juni 2021 ISSN : 2338-3534. <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia 2021*.
- Bini' Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 438. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11589>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo. (2019). Profil kesehatan kabupaten probolinggo. In *Pemerintah Kabupaten Probolinggo*. <http://bappeda.jatimprov.go.id/bappeda/wp-content/uploads/potensi-kab-kota-2013/kab-probolinggo-2013.pdf>
- Dwi Prasetyo, A., & Amalia, N. (2020). Hubungan konsep diri dengan kejadian stress pada lansia di Uptd sosial Tresna werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research*, 1(3), 1972–1976.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Body

- Dysmorphic Disorder Pada Remaja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32–38. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.05>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*.
- Lestari, P. uji W., Liyanovitasari, L., & Yudanari, Y. G. (2020). Hubungan kesepian dengan harga diri pada lansia di Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. 1–7. <http://repository2.unw.ac.id/674/>
- Luthfa, I., Susanto, H., & Hasna, M. Y. (2021). Terapi reminiscence sebagai upaya meningkatkan kepuasan hidup lansia di rumah pelayanan sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 590–597.
- Munandar, I., Hadi, S., & Maryah, V. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017. *Nursing News*, 2(2), 447–457.
- Narulita, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri rendah. *Jurnal Endurance*, 2, 354–361.
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia dusun karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 80–87.
- Nurmayunita, H., & Zakaria, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri lansia yang tinggal di pondok lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(2), 148–158.
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Putri, Y. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 191–195.
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritual Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Jiwa*, 4(9), 67–78.
- Susanti, E., Manurung, A., & Pranata, L. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan harga diri lansia di kelurahan kebun bunga Kecamatan Sukarami Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 1(III), 17–26.
- Uddin, M. A., & Bhuiyan, A. J. (2019). Development of the family support scale (FSS) for elderly people. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 4(1), 17–20. <https://doi.org/10.15406/mojgg.2019.04.00170>
- WHO. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6