
Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri pada Remaja Selama Menstruasi

A Descriptive Study of Menstrual Self-Care Knowledge, Attitude, and Practice in Adolescents

Komsiyah¹, Dian Kumalasari¹

¹ Akademi Keperawatan Primaya Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:
Menstruasi; Pengetahuan;
Sikap; Perilaku Perawatan
Diri

Keywords:
*Menstruation; Knowledge;
Attitude; Self-Care Behavior*

Abstrak

Masa pubertas mengiringi pertumbuhan dan perkembangan anak ke remaja yang ditandai dengan datangnya haid pertama (*menarche*) pada remaja putri. Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri seperti melakukan perawatan diri area genital saat menstruasi adalah suatu hal yang penting. Diperlukan pengetahuan dan sikap yang baik remaja putri dalam melaksanakan perawatan diri saat menstruasi tersebut. Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada remaja. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan besar sampel 55 responden. Hasil penelitian ditemukan tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 70.9%. Gambaran sikap dalam perawatan diri 100% baik, dan gambaran perilaku responden dengan kategori kurang sebesar 80%. Simpulan didapatkan gambaran pengetahuan, sikap, perawatan diri selama menstruasi pada remaja didapatkan hasil baik. Sedangkan perilaku responden tentang perawatan diri selama menstruasi adalah kurang. Diperlukan edukasi lebih lanjut melalui praktik cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi, dan diperlukan support sistem dari berbagai pihak untuk bisa meningkatkan motivasi remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Abstract

Puberty accompanies the growth and development of children into adolescents, marked by the onset of menarche (the first menstruation) in young girls. Maintaining reproductive health, such as practicing genital self-care during menstruation, is essential for adolescent girls. Good knowledge and attitudes are required for them to perform proper menstrual self-care. This study aims to describe the knowledge, attitudes, and self-care behaviors during menstruation among adolescents. The research type is descriptive quantitative with a cross-sectional design. The sampling technique used was accidental sampling, with a total of 55 respondents. The results showed that 70.9% of respondents had a good level of knowledge. Regarding attitudes toward self-care, 100% were categorized as good, while 80% of respondents' behaviors were categorized as poor. In conclusion, while the knowledge and attitudes regarding menstrual self-care among adolescents were found to be good, the actual behavior was poor. Further education through practical demonstrations on maintaining personal hygiene during menstruation is needed, along with a support system from various parties to enhance the motivation of adolescent girls in maintaining menstrual hygiene.

PENDAHULUAN

Kerangka 4S kesehatan mental remaja yang telah disusun oleh *World Health Organization* (WHO) merupakan arah strategis untuk peningkatan kesehatan remaja di Asia Tenggara. Kerangka 4S yang dimaksud adalah *strategic information, supportive policies, strengthening services, and strengthening collaboration with other sectors* (informasi strategis, kebijakan yang mendukung, penguatan layanan,

Corresponding author:

Email: komsiyahsskep@yahoo.co.id

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: 2986-8548), Vol 4, No 1, Januari 2026

DOI: 1035473/JKBS.v4i1.4886

dan penguatan kerja sama dengan sektor lain). WHO menyebutkan, beberapa dari penduduk di dunia adalah remaja, dengan perkiraan jumlah 900 juta penduduk remaja berada di negara yang sedang berkembang di antaranya terdapat 20% berada di negara Indonesia (WHO, 2020).

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 menghasilkan sensus, diantaranya terdapat 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 33.774.141 jiwa dengan jumlah remaja putri 10-19 tahun sebanyak 5.632.143 jiwa. Proyeksi total penduduk di kabupaten Demak pada tahun 2019 adalah 1.162.805 jiwa, yang terdiri atas 586.910 jiwa penduduk perempuan. Rasio berdasarkan jenis kelamin terdapat 100 perempuan. Di Kabupaten Demak dapat diketahui jumlah lebih banyak dari usia (10-19) adalah penduduk remaja (Dinkes, 2019). Data tersebut, menunjukkan penduduk usia remaja perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat mereka termasuk dalam masa usia pubertas dan usia reproduksi.

Menstruasi merupakan kejadian fisiologi bagi perempuan yang sudah remaja, dalam hal hormon-hormon reproduksi mereka sudah mulai bekerja. Menstruasi merupakan sebuah indikator kematangan seksual pada remaja putri. Pengalaman pertama kali menstruasi disebut menarche. Menarche dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Parvin, Haque, Islam, Begum, & Mondol, 2015). Salah satu dalam menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri adalah menjaga area genital dengan melakukan perawatan diri (*personal hygiene*) pada saat ia mendapatkan menstruasi. Hal ini membutuhkan pengetahuan yang cukup bagi remaja putri terkait dengan menjaga kebersihan kewanitaannya, serta sikap maupun perilaku dalam melaksanakan perawatan diri saat menstruasi tersebut. Seseorang dengan pengetahuan yang baik, salah satunya adalah tentang kebutuhan kebersihan diri pada dasarnya mereka akan mempunyai sikap yang baik pula dalam pengelolaan dirinya dalam hal ini adalah terkait dengan kebutuhan *personal hygiene*. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan cara melakukan wawancara dengan 15 orang remaja putri tentang perawatan diri (*personal hygiene*) selama menstruasi mengatakan belum memahami dengan benar tentang pentingnya menjaga area kewanitaannya dan belum mengetahui dampaknya bila tidak menjaga kebersihan area genitalnya dengan baik, serta belum memahami jika perawatan diri di area genital saat ia menstruasi akan berdampak pada kesehatan reproduksi. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Tantry et al (2019), memaparkan bahwa dari 188 siswi sekitar (69,1 %) memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri selama menstruasi, namun demikian memiliki sikap yang mendukung terkait perawatan diri saat menstruasi, serta memiliki perilaku yang baik. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jika remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan diri selama menstruasi, maka akan semakin bersikap mendukung dan berperilaku yang semakin baik pula.

Pengetahuan yang baik remaja putri tentang perawatan diri selama menstruasi juga dipaparkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Amrullah (2019). Pengetahuan tidak terlepas dari akses informasi yang baik. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi remaja putri untuk bersikap dan berperilaku yang baik pula dalam melaksanakan perawatan diri selama menstruasi, sehingga kesehatan reproduksi bisa terjaga dengan baik. Penelitian mengenai menstruasi sering kali hanya berfokus pada aspek klinis atau pengetahuan dasar saja. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri secara simultan pada remaja di era informasi, guna mengidentifikasi apakah tingginya paparan informasi kesehatan saat ini berkorelasi positif dengan kualitas manajemen kebersihan menstruasi mereka. Oleh karena itu dari hasil studi pendahuluan dan wawancara yang telah dilakukan dengan remaja putri di Desa Kuripan kecamatan Karangawen Kabupaten Demak yang termasuk daerah pedesaan dengan informasi yang terbatas sehingga perlu digali lebih dalam lagi tentang perawatan diri selama menstruasi, serta sikap yang mendukung dan perilaku yang baik mengenai *personal hygiene* tersebut melalui penelitian.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di Desa Kuripan Karangawen Demak berjumlah 122 orang yang diambil pada bulan Juni 2025. Sedangkan jumlah sampelnya adalah 55 responden yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan secara *Accidental Sampling*. Adapun analisa data yang digunakan adalah analisa univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam beberapa tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
12-15 Tahun	2	3,6%
16-19 Tahun	22	40%
20-24 Tahun	31	56,4%
Jumlah	86	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden yaitu remaja putri dengan usia 20-24 tahun sebanyak 31 responden (56.4%). Usia 12-15 tahun sebanyak 2 responden (3.6%). Usia 16-19 tahun sebanyak 22 responden (40.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
SMP	2	3,6%
SMA	18	32,7%
Perguruan Tinggi	23	41,8%
Bekerja	12	21,8%
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden mayoritas berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 23 responden (41.8%). Responden yang sudah bekerja sebanyak 12 responden (21.8%). Responden dengan pendidikan SMA sebanyak 18 responden (32.7%). Responden dengan pendidikan SMP sebanyak 2 Responden (3.6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	39	70,9%
Cukup	12	21,8%
Kurang	4	7,3%
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden mayoritas pengetahuan mengenai perawatan diri selama menstruasi terbilang baik dengan 39 responden (70.9%). Pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (21.8%). Pengatahuan kurang sebanyak 4 responden (7.3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sikap Responden

Sikap	Frekuensi	Persentase
Baik	55	100%
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 55 responden mempunyai sikap baik terhadap perawatan diri selama menstruasi yakni 100%

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Responden dalam perawatan diri selama menstruasi

Tingkat Kepatuhan	Frekuensi	Persentase
Baik	3	5,5%

Cukup	8	14,5%
Kurang	44	80%
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden mayoritas perilaku pada perawatan diri baik sebanyak 44 responden (80.0%). Perilaku cukup sebanyak 8 responden (14.5%). Perilaku kurang sebanyak 3 responden (5.5%).

Pembahasan

Hasil penelitian terkait pengetahuan pada tabel 3 didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden terhadap perawatan diri selama menstruasi mayoritas berpengatahuan baik yakni 39 responden (70.9%). Pengetahuan yang baik termasuk pemahaman tentang siklus menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan di area genital, cara mengganti pembalut dengan benar, dan bahaya tidak menjaga kebersihan ini sangat penting diketahui oleh remaja putri sejak dini sebelum mereka mendapatkan menstruasi, karena remaja putri yang tidak memiliki pengetahuan yang memadai sebelum mendapatkan menstruasi pertama kali (*menarche*) sering kali mereka mengalami kebingungan, rasa takut, dan salah pemahaman tentang proses menstruasi (Nelapati, 2022).

Pengetahuan remaja putri yang kurang baik bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengalaman atau karena sumber informasi yang kurang (Simanjuntak, 2020). Pengalaman pribadi seiring bertambahnya usia berarti sudah mengalami menstruasi lebih lama, pernah mengalami masalah menstruasi, pernah mendapatkan nasehat sehingga dengan pengalaman tersebut dapat memperkuat pengetahuan melalui proses *learning by experience*. Seperti penelitian Putri & Lestari (2019) menunjukkan bahwa remaja putri kelas atas (SMA) memiliki pengetahuan perawatan menstruasi lebih baik dibandingkan siswi SMP, karena faktor pengalaman dan pembelajaran berulang. Informasi terkait dengan kebersihan diri selama menstruasi sangat penting diberikan pada remaja putri, remaja putri yang mendapatkan informasi dari sekolah, tenaga kesehatan, atau keluarga cenderung memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih positif, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Laswini et al (2022) bahwa sumber informasi berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri area genital selama menstruasi. Informasi dari keluarga terdekat seperti dari ibu atau anggota keluarga dalam memberikan informasi dan dukungan dapat membantu membentuk pengetahuan dan perilaku yang lebih baik. Pengaruh budaya juga mempengaruhi tingkat pengetahuan, nilai budaya yang menganggap bahwa menstruasi sebagai hal yang tabu dapat menghambat keterbukaan remaja dalam mendapatkan informasi dan merawat diri dengan baik (Gyawali et al, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden berpengatahuan baik dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi dimungkinkan kerna rata-rata usia responden mayoritas 20-24 tahun masuk pada masa dewasa muda, karena secara psikologis dengan bertambahnya usia berkaitan dengan kematangan kognitif. Remaja yang lebih tua memiliki kemampuan berfikir abstrak, logis dan kritis yang lebih baik dibandingkan dengan remaja usia lebih muda. Peningkatan usia berhubungan secara signifikan dengan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja, termasuk menstruasi dan personal hygiene (Suryani, 2020). Dalam penelitian ini juga mayoritas responden ada pada pendidikan tinggi sehingga bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima dan memahami informasi, sehingga tingkat pengetahuan juga semakin baik. Pendidikan merupakan faktor dominan dalam pembentukan pengetahuan (Putri & Lestari, 2019).

Hasil penelitian terkait sikap pada tabel 4 dijelaskan bahwa 55 responden (100%) menunjukkan sikap baik dalam kaitannya dengan menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang saling berkaitan, terutama pengetahuan, pendidikan, lingkungan sosial, serta akses informasi kesehatan. Sikap yang baik terhadap kebersihan menstruasi erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan responden. Pengetahuan yang memadai mengenai proses menstruasi, risiko infeksi, serta cara menjaga kebersihan diri akan membentuk persepsi positif, yang kemudian tercermin dalam sikap yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo yang

menyatakan bahwa sikap merupakan respons tertutup seseorang terhadap suatu objek, yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian, remaja putri yang memahami pentingnya kebersihan menstruasi cenderung menunjukkan sikap yang mendukung praktik kebersihan diri.

Selain itu, pendidikan formal berperan penting dalam membentuk sikap positif responden. Pendidikan kesehatan reproduksi yang diperoleh di sekolah membantu remaja putri memahami menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal, sehingga mendorong sikap yang lebih bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan diri. Penelitian Sari & Lestari (2021) menyebutkan bahwa remaja putri dengan tingkat pendidikan dan pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung memiliki sikap positif terhadap kebersihan diri selama menstruasi (Sari & Lestari, 2021).

Faktor lain yang berkontribusi adalah dukungan lingkungan sosial, terutama keluarga. Peran ibu sebagai sumber informasi utama sangat memengaruhi pembentukan sikap remaja putri. Komunikasi yang terbuka mengenai menstruasi membuat remaja merasa nyaman dan memiliki pandangan positif terhadap praktik kebersihan diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan sikap remaja dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Di samping itu, akses informasi dan promosi kesehatan yang semakin luas turut membentuk sikap positif responden. Informasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi kini mudah diperoleh melalui media digital, penyuluhan kesehatan, dan program kesehatan remaja. *World Health Organization* menyatakan bahwa sikap positif terhadap kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh akses informasi yang benar, pendidikan kesehatan, serta lingkungan yang mendukung praktik kebersihan diri (WHO, 2022). Dengan demikian, mayoritas responden yang memiliki sikap baik dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi menunjukkan bahwa proses edukasi, dukungan keluarga, dan promosi kesehatan telah berjalan dengan baik. Sikap yang baik ini diharapkan dapat menjadi dasar terbentuknya perilaku kebersihan menstruasi yang konsisten dan berkelanjutan.

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden berperilaku kurang baik dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Hal ini berbanding terbalik dari hasil temuan yang menunjukkan bahwa responden mayoritas berpengetahuan baik dan bersikap baik. Kondisi ini dimungkinkan bahwa menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan dan sikap yang baik tidak selalu secara otomatis diwujudkan dalam perilaku nyata. Menurut Notoatmodjo (2018) bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor, tidak hanya pengetahuan dan sikap, tetapi juga ada faktor pendukung (*enabling factors*) dan faktor penguat (*reinforcing factors*), artinya meskipun responden sudah mengetahui dan menyetujui pentingnya kebersihan selama menstruasi, mereka belum tentu mampu atau konsisten untuk mempraktikkannya.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan perilaku kurang baik adalah keterbatasan sarana dan prasarana. Praktik kebersihan menstruasi yang baik membutuhkan ketersediaan pembalut yang cukup, air bersih, toilet yang layak, serta tempat pembuangan pembalut yang aman. *World Health Organization* menyatakan bahwa praktik kebersihan menstruasi sering kali terhambat oleh kurangnya fasilitas pendukung, meskipun individu memiliki pengetahuan dan sikap yang positif (WHO, 2022). Kondisi ini umum terjadi pada remaja, terutama di lingkungan sekolah atau rumah dengan fasilitas sanitasi terbatas.

Selain itu, faktor kebiasaan dan budaya juga memengaruhi perilaku responden. Perilaku merupakan hasil pembiasaan jangka panjang, sehingga perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan perubahan pengetahuan dan sikap. Beberapa remaja masih mempertahankan kebiasaan lama, seperti jarang mengganti pembalut atau membersihkan area genital secara tidak tepat, meskipun mereka mengetahui hal tersebut tidak dianjurkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Green dalam teori *Precede-Proceed* yang menyebutkan bahwa kebiasaan dan norma sosial dapat menghambat perubahan perilaku kesehatan (Green & Kreuter, 2005).

Faktor lain yang turut berperan adalah rasa malas, kurangnya kontrol diri, dan rendahnya motivasi internal. Sikap positif menunjukkan persetujuan secara kognitif dan afektif, namun belum tentu disertai dengan komitmen untuk bertindak. Penelitian oleh Sari dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa meskipun remaja putri memiliki sikap positif terhadap kebersihan menstruasi, sebagian dari mereka

tetap tidak menerapkan perilaku yang baik karena alasan kenyamanan, keterbatasan waktu, dan rasa enggan.

Selain itu, kurangnya pengawasan dan penguatan dari lingkungan juga memengaruhi perilaku. Dukungan keluarga dan sekolah yang tidak konsisten, seperti minimnya pengawasan orang tua atau kurangnya edukasi praktis di sekolah, menyebabkan perilaku kebersihan menstruasi tidak terbentuk secara optimal. Notoatmodjo (2018) menegaskan bahwa perilaku akan lebih mudah terbentuk jika terdapat faktor penguat berupa dukungan sosial, teladan, dan pengawasan yang berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik belum cukup untuk menjamin terbentuknya perilaku kebersihan menstruasi yang baik. Perilaku dipengaruhi oleh faktor fasilitas, kebiasaan, budaya, motivasi, serta dukungan lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap, tetapi juga pada penyediaan sarana prasarana serta pembinaan perilaku secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tingkat pengetahuan responden mayoritas pada kategori baik, yakni 70,9 %. Adapun sikap responden yakni 100% pada kategori baik, sedangkan perilaku responden mayoritas kurang sebesar 80%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan*, 3 (5), 287-291.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Gyawali, A., & Acharya, P. (2023). Self-Care Practices and Knowledge on Menstrual Hygiene Management among Adolescent Girls. *Journal of woman Empowerment and Studies*, 04 (03), 43-49.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Manajemen Kebersihan Menstruasi*. Jakarta: Kemenkes RI
- Laswini, I. W., & Nancy, A. (Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indinesia*, 1 (02): 232-240.
- Nelapati, S. S. (2022). Knowledge, Attitude, and Practice Assessment of Menstrual cycle and Management of Menstrual Hygiene Among Adolescent Girls. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9 (3): 143-1458.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018
- Parvin, et All. (2015). Hygiene Practice during Menstruation among Adolescence School Girls. *The American Journal of Innovative Research and Applied Sciences*. 1(3): 99-102.
- Putri, A. D., & Lestari, R. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan personal hygiene menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 85–92.
- Rahayu, D., et al. (2021). Determinan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang perawatan diri saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210–218.
- Sari, D. P., & Lestari, Y. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–92.
- Simanjuntak JML, Siagian N. 9 (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat, 4(1):13.
- Suryani, E., Handayani, S., & Pratiwi, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan menstruasi remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45–53.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on Menstrual Health and Hygiene*. Geneva: WHO.