

GAMBARAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* PADA REMAJA SAAT MENSTRUASI DI MASA *NEW NORMAL* DI KOTA PEKABARU

Natasya Raisha Alfi¹, Oswati Hasanah², Misrawati³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

^{2,3}Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email: natasyaraisha123@gmail.com

ABSTRAK

Remaja pada masa pubertas mengalami perubahan-perubahan penting mengenai kematangan fungsi tubuh yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Organ genitalia, saat menstruasi sangat rentan terhadap infeksi bakteri. Salah satu cara untuk menghindari organ genitalia dari masalah kesehatan yaitu dengan melakukan praktik perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif untuk mendeskripsikan gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dimodifikasi dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sampel penelitian berjumlah 343 orang yang dapat memenuhi kriteria inklusi. Analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 180 orang responden memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori positif (51,4%) dengan mayoritas perilaku positif dalam aspek kebersihan organ genitalia (65,1%), sedangkan mayoritas perilaku negatif berada pada aspek penggunaan pembalut (41,4%). Dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal* menunjukkan perilaku positif. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi mengenai perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi

Kata kunci: Menstruasi, *new normal*, perilaku, *personal hygiene*, remaja

ABSTRACT

Adolescents at puberty experience important changes regarding the maturity of body functions which are marked by the occurrence of menstruation. The genital organs, during menstruation, are very susceptible to bacterial infections. One way to avoid the genital organs from health problems is to practice personal hygiene behavior during menstruation. This study aims to determine the description of personal hygiene behavior in adolescents during menstruation in the new normal period. This study is a quantitative study with a descriptive design to describe the description of personal hygiene behavior in adolescents during menstruation in the new normal period. The measuring instrument used is a modified questionnaire and has been tested for validity and reliability. The research sample amounted to 343 people who could meet the inclusion criteria. The analysis used is a simple descriptive analysis. The results showed that there were 180 respondents who had personal hygiene behavior during menstruation in the positive category (51.4%) with the majority of positive behavior in the aspect of genital organ hygiene (65.1%), while the majority of negative behaviors were in the aspect of using sanitary napkins (41, 4%). It can be concluded that the description of personal hygiene behavior in adolescents during menstruation in the new normal shows positive behavior. This research is expected to be one of the information regarding personal hygiene behavior in adolescents during menstruation

Keywords: Menstruation, *new normal*, behavior, *personal hygiene*, adolescentse

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* merupakan istilah bahasa Latin yang bermakna berkembang menjadi dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan

Keluarga Berencana (BKKBN) (2015), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun, dan terbagi menjadi tiga kategori yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja pertengahan (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun). Remaja didefinisikan

sebagai orang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2021). Banyak perubahan fisiologis, psikologis, dan emosional terjadi selama masa remaja. Remaja akan mengalami perubahan yang signifikan sepanjang masa ini, terutama dalam hal pematangan fungsi fisiologis, seperti organ seksual dan reproduksi, yang biasa disebut dengan pubertas (Pythagoras, 2015) Pubertas ialah perubahan aspek biologis mulai dari bentuk hingga fungsi, perubahan aspek psikologis serta perubahan aspek sosial untuk menuju puncak kematangan fungsi seksual dan fisik yang tujuannya agar sistem reproduksi remaja mampu melakukan fungsi seksual. Remaja perempuan umumnya mencapai pubertas antara usia 13 dan 16 tahun. Pada fase ini terjadi pertumbuhan folikel primordial di ovarium yang mengekskresikan hormon estrogen. Terjadinya menstruasi yang ditandai dengan perdarahan merupakan salah satu tanda seks primer (Taufiroh, 2016). Menstruasi atau haid adalah peluruhan dinding rahim secara periodik yang diawali sekitar 14 hari setelah fase ovulasi. Endometrium, ovarium, hipotalamus, dan kelenjar hipofisis berpartisipasi dalam serangkaian aktivitas simultan dan saling berhubungan secara kompleks yang dikenal sebagai siklus menstruasi (Taufiroh, 2016).

Menstruasi merupakan keluarnya darah akibat meluruhnya dinding rahim (Fahmawati & Yenni 2009) di mana infeksi sangat beresiko terjadi pada pembuluh darah rahim. Wanita biasanya menggunakan pembalut untuk menampung darah menstruasi selama periode menstruasi, menyebabkan organ genitalia yang tertutup, ditambah dengan keringat yang dikeluarkan tubuh akan meningkatkan kelembaban terutama pada organ genitalia. Bakteri sangat cepat berkembang biak di tempat lembab dan mengakibatkan organ genitalia rentan terhadap infeksi. Dimulai dengan menjaga kebersihan saat menstruasi dapat membantu wanita menjaga kesehatan organ genitalnya. Salah satu usaha untuk menjaga kebersihan genitalia dan mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat menstruasi adalah dengan melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi (Dolang et al, 2013).

Personal hygiene merupakan penggabungan kata personal, yang berarti individu dan hygiene bermakna sehat. *Personal hygiene* merupakan perawatan diri untuk menjaga kesehatan untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan seseorang. Peningkatan kesehatan dapat

dicapai melalui praktik kebersihan (Potter & Perry, 2012). *Personal hygiene* menstruasi merupakan perbuatan yang meliputi aktivitas untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada organ genitalia saat menstruasi yang memiliki tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang, menyempurnakan *personal hygiene* yang kurang baik, menghindari masalah kesehatan, meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan menghasilkan keindahan (Wartolah & Tarwoto, 2010). *Personal hygiene* saat menstruasi memiliki berbagai indikator, termasuk menjaga kebersihan alat kelamin, yang meliputi mencuci tangan dengan air yang bersih, mengenakan pakaian yang mudah menyerap keringat, mengganti pakaian dalam setidaknya dua kali sehari untuk mengontrol kelembaban vagina yang berlebihan, sering mengganti pembalut jika ada gumpalan darah dan setelah buang air kecil dan besar, serta tidak menggunakan pembalut lebih dari 6 jam. (Pythagoras, 2015).

Perawatan yang tidak tepat dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan reproduksi, termasuk keputihan, infeksi, dan bahkan peningkatan risiko kanker serviks, oleh sebab itu remaja putri harus memperhatikan kebersihan organ reproduksinya, terutama saat menstruasi. (House et al, 2012). Perempuan di masa remaja yang tidak mempraktikkan *personal hygiene* dasar selama periode menstruasi akan berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan kanker serviks. (Wakhidah, 2014).

Pentingnya perilaku *personal hygiene* selama menstruasi harus mendapat perhatian lebih karena memberikan gambaran penting tentang kesehatan remaja di masa depan. (Bujawati & Raodhah, 2016). Menurut WHO Regional Office for South-East Asia (2018), di antara sepuluh besar faktor risiko morbiditas/kematian pada masa remaja, kebersihan dan sanitasi individu atau pribadi menempati urutan ketiga, sedangkan kesehatan reproduksi menempati urutan kedelapan. Hal ini merupakan masalah kritis, Menurut data WHO tahun 2012, kejadian kebiasaan *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi sangat tinggi, dengan angka kejadian lebih dari (50%). diperkirakan 2,3 juta kasus kanker rahim, keputihan, dan infeksi sistem reproduksi terjadi setiap tahun, dengan 1,2 juta kasus terjadi di negara-negara berkembang. Sekitar 5 juta pasien baru dirawat setiap tahun, dengan 3 juta di antaranya tinggal di negara

berkembang seperti Indonesia (Taufiroh, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan Novianti, Erawan dan Yasnani (2016) persentase kejadian perilaku *personal hygiene* di Indonesia hanya 55%. Menurut data statistik di Indonesia, 43,3 juta remaja putri di Indonesia antara usia 10 dan 14 tahun memiliki kebiasaan kebersihan yang sangat buruk, seperti tidak menjaga kesehatan organ reproduksinya saat sedang menstruasi. Menurut statistik, 43,3 juta remaja putri di Indonesia antara usia 10 dan 14 tahun memiliki kebiasaan kebersihan yang sangat buruk, seperti tidak menjaga kesehatan organ reproduksinya saat sedang menstruasi. Jumlah penduduk absolut yang diperkirakan 4.694 jiwa, Provinsi Riau memiliki prevalensi kanker serviks yang relatif tinggi, yaitu sebesar 0,7 persen (Riskesmas, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Andryani (2018) mengenai *personal hygiene* remaja saat menstruasi di Kota Pekanbaru menggambarkan bahwa (58%) remaja berpengetahuan buruk mengenai *personal hygiene* saat menstruasi Remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%) memiliki insiden infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di seluruh dunia, menurut data tahun 2017 dari WHO. Penelitian Pythagoras (2015) menjelaskan, kebersihan yang buruk saat menstruasi (30%), lingkungan yang tidak mendukung dan nyaman, serta penggunaan pembalut yang tidak tepat saat menstruasi (50%) menjadi penyebab utama kejadian ISR. Masalah kesehatan reproduksi sangat rentan mempengaruhi kesehatan remaja putri. Hal ini terjadi sebagai akibat dari praktik *personal hygiene* yang buruk, terutama selama siklus menstruasi (Pythagoras, 2015). Bahkan jika sedang menstruasi, seorang wanita umumnya harus menjaga kesehatan reproduksi dengan baik untuk menghindari perkembangan bakteri dan jamur yang dapat menyebabkan masalah kesehatan di masa depan, terutama ketika pandemi yang melibatkan Covid-19 memasuki fase baru yang dikenal sebagai *new normal*.

Pemerintah Indonesia mulai menerapkan *new normal* pada awal Juni 2020 di tengah kondisi Covid-19. Dalam rangka beradaptasi dengan Covid-19, tatanan baru harus selalu dikembangkan melalui implementasi pola perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan tatanan kebiasaan baru dilaksanakan di setiap bidang termasuk bidang pendidikan. Pemerintah menerbitkan Pedoman Pelaksanaan Pembelajaran Selama Corona Virus Disease 2019 dalam Surat

Edaran Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 3 Tahun 2022 yang menyatakan bahwa pada semester genap 2022, pembelajaran tatap muka (PTM) dibatasi dengan tujuan kesehatan dan keselamatan warga sekolah menjadi prioritas. Akan ada jumlah hari dan jam pembelajaran tatap muka yang terbatas, dengan pembagian kelompok pembelajaran (shift) yang ditentukan oleh sekolah. Sekolah menerapkan cara mengatur hari belajar, hunian kelas masih bervariasi dari 25 hingga 50%, dan jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk belajar setiap hari masih cukup terbatas.

Setiap kelompok belajar berpartisipasi dalam dua shift PTM terbatas selama satu minggu. Senin dan Rabu untuk anak dengan nomor absen 1 sampai 16, sedangkan Selasa dan Kamis untuk anak dengan nomor absen 17 sampai 32. Satu kali pertemuan PTM terbatas selama 4 jam (08:00 - 12:00 WIB).

Siswa yang mengikuti PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) online menggunakan Grup WhatsApp untuk berbagi materi dengan kelompok belajar yang tidak menerima atau menyerahkan tugas pada giliran sekolah hari itu. Diskusi tugas dilakukan melalui PTM terbatas untuk siswa yang belajar offline disekolah dan melalui zoom untuk siswa yang belajar dengan PJJ. Berkurangnya jumlah waktu yang dihabiskan dalam pengajaran tatap muka, PJJ ditingkatkan dengan menggunakan beberapa platform yang dikendalikan guru, termasuk whatsapp, messenger, dan google classroom untuk memberi materi dan tugas tambahan kepada siswa. Perubahan Mekanisme pembelajaran siswa SMA pada era *New normal* menyebabkan perubahan pula pada kebiasaan sehari-hari remaja termasuk kebiasaan *personal hygiene* terutama pada saat menstruasi. Dengan jam belajar disekolah yang hanya 3-4 jam membuat remaja enggan memperhatikan *personal hygiene* saat menstruasi seperti tidak mengganti pembalut disekolah. Pembelajaran menggunakan platform Zoom/Google classroom yang dilakukan dirumah membuat remaja jarang mengganti pembalut saat menstruasi karena jam pembelajaran lebih dari 5 jam.

Penelitian pendahuluan di SMA 4 Pekanbaru tentang bagaimana perilaku remaja putri dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi di era *new normal*. dengan mewawancarai 5 remaja putri SMAN 4 Pekanbaru, pada saat melakukan PTM di sekolah,

diperoleh kelima remaja tidak pernah mengganti pembalut disekolah setelah 4 jam belajar disekolah, dengan alasan di toilet sekolah kurang bersih dan air di toilet terkadang sedikit. 3 remaja mengatakan jika BAK pada saat menstruasi di toilet sekolah vagina tidak dikeringkan dengan tisu karena tidak disediakan tisu ditoleit. Karena tidak ada sabun di toilet, 4 remaja menyatakan tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan toilet. 2 siswa mengatakan bahwa mengenakan pakaian berlapis-lapis membuat mereka tidak nyaman, sehingga mereka mengenakan pakaian dalam yang cukup pas untuk mencegah pembalut bergeser saat mereka berada di sekolah. 3 remaja mengatakan pula jika sedang melakukan PJJ mengganti pembalut hanya saat mandi sore saja, karena setelah jam pembelajaran, akan ada materi tambahan dan tugas yang harus segera dikumpulkan. Kelima remaja mengatakan jika izin BAB/BAK saat PJJ tidak sempat untuk mengganti pembalut. 3 remaja mengatakan masih menggunakan sabun pembersih saat membersihkan vagina saat menstruasi, hal ini dibuktikan dengan perkataan remaja jika menggunakan sabun antiseptic vagina akan lebih bersih dan tidak menimbulkan bau.

Penelitian yang dilakukan Permata (2019) didapatkan hasil bahwa dari 10 siswi, diketahui hanya 2 orang yang melakukan perawatan kebersihan vulva saat menstruasi, seperti selalu membersihkan alat kelamin dan mengganti pembalut setelah buang air kecil dan besar, membersihkan alat kelamin dengan air bersih langsung dari keran, dan memakai pakaian dalam yang keringat yang diserap. 8 orang lainnya kurang memperhatikan kebersihan vulva saat menstruasi, seperti hanya mengganti pembalut satu kali dan biasanya menggunakan air yang tidak mengalir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal* di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi mengenai perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dari bulan Februari 2022 hingga Juli 2022. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Populasi

dalam penelitian ini ialah seluruh remaja perempuan yang bersekolah di SMA 3, SMA 6, SMA 7 dan SMA 11 Pekanbaru dengan jumlah populasi sebanyak 343 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *purposive sampling* dan *stratified random sampling*

Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner modifikasi dari penelitian yang dilakukan Lestari (2018) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Tentang Hygiene dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi yang digunakan untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal* di kota Pekanbaru.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal* di Kota Pekanbaru.

HASIL

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden: usia, Agama, Suku (N=343)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Responden (%)
Usia		
- Remaja pertengahan (15-17 tahun)	323	94,2
- Remaja Akir (18-20 tahun)	20	5,8
Agama		
- Islam	275	80,2
- Kristen	64	18,7
- Budha	1	0,3
- Dan lain-lain	3	0,9
Suku		
- Minang	112	32,7
- Melayu	65	19,1
- Jawa	77	22,4
- Batak	75	21,9
- Dan lain -lain	14	4,1

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah kelompok usia remaja pertengahan yaitu berada pada rentang usia 15-17 tahun yaitu sebanyak 323 orang (94,2%). Mayoritas responden beragama Islam yaitu sebanyak 275 orang (80,2%), Sebagian besar responden bersuku Minang sebanyak 112 orang (32,7%)

Gambaran Perilaku *Personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di masa *new normal*

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi berdasarkan aspek kebersihan pakaian sehari hari, kebersihan organ genitalia, dan penggunaan pembalut

Perilaku	Jumlah Responden			
	Positif	%	Negatif	%
Kebersihan pakaian sehari hari	219	63,8	124	36,2
Kebersihan organ genitalia	222	64,7	121	35,3
Penggunaan pembalut	202	58,9	141	41,1

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 43 orang (95,6%) bekerja dengan sikap kerja risiko sedang dan sebanyak 2 orang (4,4%) responden bekerja dengan sikap kerja yang berisiko tinggi. menunjukkan hasil bahwa dalam aspek kebersihan pakaian sehari hari sebagian besar responden melakukan praktik perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan perilaku positif (63,8%). Aspek kebersihan organ genitalia mayoritas responden melakukan praktik perilaku *personal hygiene* dengan perilaku positif (64,7%). Aspek penggunaan pembalut sebagian besar responden melakukan perilaku positif (58,9%) dalam praktik *personal hygiene* saat menstruasi.

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi di masa new normal di Kota Pekanbaru

Perilaku	Jumlah Responden	
	N	%
Positif	177	51,6

Negatif	166	48,4
Total	343	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar responden berperilaku positif dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi yang berjumlah 177 responden (51,6%) dan 166 responden lainnya (48,4%) berperilaku negatif dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi.

PEMBAHASAN

**Analisis Univariat
 Karakteristik Responden**

1. Usia

Penelitian ini menerangkan bahwa mayoritas responden adalah remaja dalam kategori usia remaja pertengahan sebanyak (64,7%). Teori Wong, dkk (2011) menyatakan bahwa kelompok umur remaja terbagi menjadi 3 fase diantaranya kelompok remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun, kelompok remaja pertengahan dengan rentang dimulai dari usi 15-17 tahun dan terakhir kelompok remaja akhir dengan rentang usia 18-20 tahun. Remaja yang berada di kelompok umur remaja pertengahan akan mengalami tahap operasional-formal berdasarkan teori perkembangan Piaget.

Teori Piaget, yang menjelaskan cara berpikir secara metodis, termasuk pilihan untuk menggunakan setiap solusi yang mungkin untuk suatu masalah. Tahap ini ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, penalaran logis, dan inferensi dari data yang ada. Secara biologis, tahap ini dimulai pada masa pubertas (ketika ada berbagai perubahan besar lainnya). Pada tahap ini, menurut Piaget, remaja dapat membayangkan rangkaian peristiwa yang terjadi karena berbagai alasan, termasuk sebagai kegiatan yang akan mereka lakukan, kapasitas mereka untuk berpikir abstrak dan penalaran asli, dan kemampuan mereka untuk menggambarkan hasil dari perilaku tertentu.

Penelitian Rohmah (2016), remaja secara historis mampu mengadopsi pola pikir mengikuti aturan karena mereka memiliki kapasitas untuk berpikir rasional, dan dapat menarik kesimpulan atas tindakan yang akan dilakukan,

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah Pada kelompok usia remaja pertengahan, remaja

mampu berfikir secara logis mengenai perilaku yang akan dilakukannya saat menstruasi, remaja juga dapat membayangkan rangkaian peristiwa yang terjadi karena berbagai alasan, seperti mereka menjaga kebersihan *personal hygiene* saat menstruasi dengan alasan dan tujuan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan di kemudian hari. Serta remaja mampu mengetahui dampak positif ketika menjaga kebersihan *personal hygiene* saat menstruasi dan dampak negatif yang timbulkan ketika tidak menjaga kebersihan *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Suku

Hasil penelitian, mayoritas responden 342 dari total responden adalah orang dengan suku Minang yang berjumlah 112 orang (32,9%). Budaya merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi, menurut Tarwoto dan Wartonah (2010). Kebersihan pribadi dipengaruhi oleh ide-ide budaya. Orang-orang dari berbagai latar belakang budaya terlibat dalam berbagai bentuk perawatan diri.

Adanya perbedaan kepercayaan budaya, berbagai kelompok masyarakat memiliki metode yang bervariasi untuk menjaga kebersihan pribadi selama siklus menstruasi. Adat istiadat masyarakat tertentu, juga disebut sebagai budaya masyarakat tertentu dan khas, memiliki dampak yang signifikan pada kepercayaan masyarakat dalam topik tertentu. Hal ini dianggap mitos dalam budaya karena tindakan budaya dalam situasi ini jelas tidak selalu berdasarkan fakta. Ada beberapa mitos tentang kebersihan menstruasi yang beredar di masyarakat. Semakin banyak mitos terkait menstruasi yang diyakini seseorang, semakin besar kemungkinan mereka tidak mempraktikkan kebiasaan kebersihan pribadi yang baik.

Praktik kebersihan menstruasi remaja dapat bervariasi tergantung pada budaya mereka. Hal ini diuraikan dalam sebuah penelitian oleh Sabaruddin et al. dari tahun 2021 berjudul "Perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi pada siswa SMP Bangsa Mandiri," yang menemukan hubungan yang signifikan antara budaya dan praktik kebersihan menstruasi (p value 0,019). Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani (2018), faktor-faktor terkait perilaku *personal hygiene* saat menstruasi santriwati di Pesantren MTS Dar

El Hikmah Kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa ada hubungan budaya dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja dengan nilai p (0,002 0).

3. Agama

Hasil penelitian menggambarkan sebagian besar responden dari total keseluruhan yang berjumlah 350 orang beragama Islam (80,2%).

Islam mempunyai perhatian yang sangat tinggi terhadap kebersihan (taharah). Jenis kebersihan menurut islam yaitu kebersihan yang dapat dilihat (*hissiy*) dan kebersihan yang tidak dapat dilihat (*ma'nawi*). *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan perbuatan yang dianjurkan dalam islam dibuktikan dengan Firman Allah Q.S Al-Baqarah:222 mengenai wanita yang sedang menstruasi yang berarti "sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri" hal ini sejalan dengan penelitian berjudul "Menstrual Hygiene Management In Indonesia" tahun 2015 yang menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden berasal dari agama Islam (62,1%)

4. Gambaran Perilaku *Personal hygiene* Remaja Saat Menstruasi

Hasil penelitian, menunjukkan sebagian besar perilaku *personal hygiene* menstruasi dalam aspek kebersihan pakaian sehari-hari menunjukkan perilaku positif (63,8%), pada aspek kebersihan organ genitalia juga menunjukkan perilaku positif (64,7%) dalam praktik perilaku *personal hygiene* menstruasi, sedangkan pada aspek penggunaan pembalut, mayoritas berperilaku *hygiene* menstruasi positif (58,9%).

Perilaku *personal hygiene* yang positif merupakan tindakan dan perbuatan saat menstruasi yang menerima, menunjukkan dan melaksanakan praktik perilaku *personal hygiene* yang sesuai dengan indikator yang berlaku serta diharapkan mampu menunjang kesehatan organ genitalia saat menstruasi. Sedangkan perilaku *personal hygiene* negatif merupakan tindakan individu selama menstruasi yang menunjukkan penolakan, ketidaksetujuan dan tidak melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi sesuai indikator guna menunjang kesehatan organ genitalia selama menstruasi (Kelly, 2005). Indikator *personal hygiene* menstruasi dapat dilihat

berdasarkan beberapa aspek diantaranya aspek kebersihan pakaian sehari-hari, aspek kebersihan organ genitalia dan aspek penggunaan pembalut saat menstruasi.

Aspek kebersihan pakaian sehari-hari meliputi beberapa perilaku hygiene diantaranya menggunakan celana berbahan ringan dan tipis saat menstruasi, mengganti celana dalam 2x sehari saat menstruasi dan membersihkan celana dalam yang terkena darah menstruasi dengan detergen.

Aspek kebersihan organ genitalia yaitu memuat tindakan mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan vagina saat menstruasi, tidak menggunakan sabun pembersih/antiseptic untuk membersihkan vagina saat menstruasi, memendekkan/memotong rambut genitalia saat menstruasi, tidak memasukkan benda asing ke dalam ling vagina, membersihkan vagina dari arah depan ke arah belakang saat menstruasi, memotong kuku saat menstruasi, membersihkan vagina menggunakan air mengalir, dan mengeringkan vagina menggunakan tissue atau handuk setelah mencuci vagina.

Aspek penggunaan pembalut meliputi tindakan mengganti pembalut 4 jam sekali, mengganti pembalut setelah BAB/BAK, mencuci pembalut yang sudah dipakai dengan air terlebih dahulu sebelum dibuang, mengganti pembalut kalau penuh dan mengganti pembalut setelah mandi (Kusmiran, 2012).

Hal ini diperkuat dengan penelitian Fitriyah (2014) yang menyatakan 68,3% mengganti pembalut dengan frekuensi sering, 57,5 remaja melakukan pembuangan pembalut dengan benar, 92,3% remaja membersihkan vagina menggunakan air bersih dan mengalir, 71,2% remaja mengganti celana dalam saat terkena darah dan rutin mengganti celana dalam 2x sehari.

Hasil penelitian juga mendeskripsikan bahwa gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja saat menstruasi mayoritas berperilaku positif (51,6%). Hal ini didukung oleh karakteristik usia responden dalam kelompok usia remaja pertengahan yang dicirikan telah mampu menelaah runtutan kejadian yang akan terjadi misalnya hubungan sebab akibat mengenai tindakan yang dilakukannya dan berpikir logis terhadap

perbuatannya. Tingkah laku makhluk hidup merupakan salah satu aktivitasnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa semua aspek perilaku manusia, termasuk yang dapat dilihat secara langsung dan yang tidak terlihat oleh pengamat luar, adalah yang dimaksud (Notoatmodjo, 2010). Kesehatan seseorang atau masyarakat diantaranya dipengaruhi oleh faktor pendorong dan faktor pendukung. Hal tersebut dapat disebabkan karena responden mendapatkan faktor pendorong dari orang-orang disekitarnya seperti keluarga, petugas kesehatan dan tokoh yang berpengaruh, sedangkan faktor pendukung didapatkan dari sarana prasarana yang tersedia seperti air bersih dan fasilitas layanan kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini didukung hasil penelitian Susanti (2020) yang berjudul "Hubungan Pegetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku *Personal hygiene* saat Menstruasi" menunjukkan sebagian besar responden (61,3%) berperilaku dalam kategori positif dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian Rohmah (2016), merupakan sebuah penelitian yang mendukung temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masuk dalam kelompok cukup baik dalam mendukung perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang meliputi sebanyak 159 responden (87,4%).

5. Gambaran Perilaku *Personal hygiene* Remaja Saat Menstruasi Di Masa *New normal*

Hasil penelitian juga mendeskripsikan bahwa gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja saat menstruasi mayoritas berperilaku positif (51,6%). Pada masa *new normal* pemerintah mengeluarkan kebijakan pada sektor pendidikan dengan metode Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM Terbatas) yang membagi 2 kelompok belajar yaitu yang melakukan tatap muka disekolah dan yang melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di rumah. Media pembelajaran telah dimodifikasi sedemikian rupa untuk menunjang berbagai metode pembelajaran. Penggunaan gadget, seperti ponsel, tablet, atau laptop, serta koneksi

internet Wi-Fi dan jaringan seluler itu sendiri, yang digunakan sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran tidak dapat dipisahkan dari penerapan pembelajaran metode PJJ. Komponen terpenting dalam pembelajaran PJJ adalah teknologi, yang dapat berupa handphone, laptop, dan alat bantu lainnya. Karena lebih praktis dan menawarkan fungsi yang lebih canggih daripada komputer, smartphone adalah teknologi yang paling sering digunakan siswa (Subiyakto, B., Susanto, H., & Akmal, H., 2019).

Hal ini menunjukkan frekuensi remaja menggunakan media elektronik semakin meningkat, yang menyebabkan remaja menjadi tanpa batas menggunakan media elektronik untuk berbagai tujuan salah satunya mencari informasi. Pencarian informasi pada usia remaja merupakan suatu hal yang penting. Remaja sering menggunakan media massa sebagai sumber pengetahuan karena mudah diakses dan menawarkan berbagai informasi menarik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi mereka.

Memperoleh pemahaman yang baik atas informasi yang didapatkan tentang *personal hygiene* remaja yang dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* remaja, penelitian Simanjuntak (2017) menunjukkan Sebanyak 103 responden (41,7%) yang terpapar media elektronik biasanya berperilaku baik dalam menjaga kesehatan reproduksi, sedangkan 96 responden remaja yang terpapar media cetak/non elektronik akan berperilaku negatif (38,9%). Berdasarkan hasil uji statistik chi-square yang memiliki nilai $p < 0,000$ dapat dikatakan bahwa paparan sumber informasi dan perilaku kesehatan reproduksi remaja memiliki pengaruh (ada hubungan yang signifikan), karena nilai OR variabel interaksi dalam penelitian ini sebesar 60,649 maka dapat ditunjukkan bahwa paparan sumber informasi melalui media elektronik berpengaruh signifikan terhadap perilaku kesehatan reproduksi remaja.

COVID-19 menyebar melalui droplet yang dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh seseorang melalui sistem pernapasan atau melalui kontak langsung dengan korban COVID-19, menjaga *personal hygiene* yang baik merupakan langkah utama yang sangat efektif dalam mencegah penyebaran COVID-19 (World Health Organisasi, 2020). Menjaga kebersihan tangan dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak aman dengan orang lain, menggunakan masker saat batuk atau bersin, dan tidak menyentuh kulit wajah adalah cara pencegahan COVID-19 melalui *personal hygiene* (UNICEF, 2020). Setiap orang terhubung langsung ke lingkungan pendidikan formal seperti sekolah. Salah satu lokasi yang memungkinkan untuk penyebaran COVID-19 adalah sekolah. Tingkat kesehatan siswa akan sangat dipengaruhi oleh keadaan sanitasi. Oleh karena itu, sekolah harus siap dalam hal fasilitas sanitasi dan peraturan kesehatan baik untuk epidemi maupun *new normal*.

Hasil penelitian Rizky dan Septiani (2022) mengenai kesiapan fasilitas sanitasi sekolah dalam menghadapi *new normal* menunjukkan bahwa sumber air bersih di sekolah sudah menggunakan PDAM, air selalu jernih, tidak berwarna, tidak berbau, ketersediaan air selalu ada dan adanya bak penampungan seperti *tedmond*. Untuk sarana jamban sendiri tersedia jamban terpisah antara laki-laki dan perempuan tetapi jumlah jamban tidak sesuai dengan jumlah siswa dan di dua sekolah jamban dalam keadaan berbau walau sudah dibersihkan. Kemudian protokol kesehatan sudah memenuhi syarat.

Sarana dan Prasarana adalah sekelompok alat yang digunakan dalam suatu proses kegiatan, baik alat bantu tersebut maupun peralatan utama, yang keduanya berfungsi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Remaja memerlukan akses sarana dan prasarana untuk mempraktekkan *personal hygiene* yang baik selama masa menstruasi untuk mencegah

terjadinya infeksi pada organ reproduksi, khususnya keputihan pada wanita

Fasilitas yang harus dimiliki antara lain toilet atau wastafel yang bersih, air bersih, pakaian dalam yang bersih dan kering, pembalut yang bersih dan higienis, handuk dan tisu yang bersih dan kering, sabun tangan, tempat sampah, dan lain-lain. Sumber daya seperti fasilitas, uang, waktu, dan tenaga akan berdampak pada bagaimana seorang individu atau masyarakat bertindak. Dampak ini dapat menguntungkan atau tidak menguntungkan (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian Zakiudin dan Shaluhiah (2016) yang menjelaskan perilaku *personal hygiene* santri di Pesantren Kabupaten Brebes yang diteliti, ditemukan adanya hubungan antara ketersediaan sarana dan prasarana *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* santri pada pondok pesantren di Kabupaten Brebes.

Menurut Notoatmodjo (2012) dikutip dari Green, ketersediaan layanan dan infrastruktur kesehatan dan sarana yang mempunyai merupakan contoh variabel pendukung yang berdampak pada perilaku *personal hygiene*. Faktor fasilitas atau alat merupakan salah satu variabel pendukung dalam suatu pelayanan dan karena setiap tindakan yang dilakukan dalam *personal hygiene* saat menstruasi memerlukan fasilitas penunjang, maka ketersediaan fasilitas berdampak pada perilaku *hygiene* menstruasi. Jika fasilitas kurang, seperti toilet/wastafel yang bersih, air bersih, dll, remaja putri mungkin tidak dapat mempraktikkan *personal hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi.

Hal ini dibenarkan oleh penelitian Suryani (2019) yang menemukan bahwa 56,1% responden memiliki akses fasilitas yang memudahkan menjaga *personal hygiene*. Berdasarkan analisis statistik, sarana untuk mempengaruhi perilaku mengenai *personal hygiene* selama menstruasi (P.value 0,000) ditemukan 46 responden dengan fasilitas yang mendukung, 9 di antaranya menunjukkan

perilaku negatif tentang *personal hygiene*, dan 36 responden dengan fasilitas yang tidak mendukung. 32 di antaranya menunjukkan perilaku negatif tentang kebersihan pribadi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang telah dianalisis pada penelitian mendeskripsikan bahwa dari 343 orang sampel yang diteliti, karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas termasuk dalam kelompok umur remaja pertengahan (15-17 tahun) berjumlah 232 orang (94,2%). Karakteristik agama mayoritas responden beragama Islam yang berjumlah 275 responden (80,2%). Pada karakteristik suku responden mayoritas memiliki suku Minang dengan jumlah 112 responden (32,7%). Karakteristik asal sekolah sebagian besar responden berasal dari SMAN 3 Pekanbaru.

Hasil penelitian berdasarkan gambaran perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi melakukan praktik *personal hygiene* yang positif (51,6%). Hasil Gambaran pada aspek kebersihan pakaian sehari-hari 219 siswa (63,8%) melakukan praktik perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan perilaku positif sedangkan 124 siswa lainnya (36,2%) melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi dengan perilaku negatif. Aspek kebersihan organ genitalia 222 siswa (64,7%) berperilaku positif dalam praktik perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, sedangkan 121 orang lainnya (35,3%) berperilaku negatif. Aspek penggunaan pembalut terdapat 202 siswi (58,9%) melakukan perilaku positif dalam praktik *personal hygiene* saat menstruasi dan 141 siswa (41,1%) melakukan perilaku negatif dalam praktik *personal hygiene* saat menstruasi.

Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait penelitian ini, hendaknya dapat memasukkan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi praktik *personal hygiene* menstruasi dan melakukan intervensi dengan tujuan meningkatkan perilaku *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi.

REFERENSI

Agra, N. R. (2016). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa tahun 2016. Skripsi. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- Astuti, R. D., & Utami, I. (2017). Hubungan pengetahuan tentang *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses tanggal 23 maret dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4047>
- Bujawati, E., & Raodhah, S. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada santriwati di pesantren babul khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016. Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar, (3), 1–9.
- Dewi, N. D. (2012). Biologi reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Dolang, M. W., Rahma, R., & Ikhsan, M. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Hygiene Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 9(1), 36-44.
- Donsu, J. D. T. (2019). Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fahmawati, & Yenni. (2009). Sistem reproduksi pada manusia. Bandung: PT Puri Pustaka.
- Fitriyah, I. (2014). Gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di sekolah dasar negeri di wilayah kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Haryono, R. (2016). Siap menghadapi menstruasi & menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayat, A. A. (2013). Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hockenberry, M., Wilson, D., & Rodgers, C. (2017). Wong's essential of pediatric nursing (10th ed.). Canada: Elsevier.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. Reproductive Health Matters, 21(41), 257-259. Diunduh dari: www.wateraid.org/mhm
- Irianto, K. (2015). Kesehatan reproduksi (reproduksi health) teori dan praktikum. Bandung: Alfabeta.
- Kelly, K. (2005). Menghentikan perilaku buruk anak. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, h. 43
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kyle, T., & Carman, S. (2015). Buku ajar keperawatan pediatri (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>
- Mubarak, W. (2007). Promosi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu prilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novianti, N., Erawan, P., & Yasnani, Y. (2016). Hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 1(3)
- Nursalam, 2008. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : Jakarta: Salemba Medika
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di Sma Negeri 7 Manado. Jurnal Keperawatan, 8(1), 68. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Permata, D. D. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja puteri di SMP N 01 Pulau Beringin Sumatera Selatan tahun 2019. Skripsi. Palembang: Universitas Nasional.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., Wilson, D., Alden, K. R., & Cashion, M. C. (2017). Maternal child nursing care E-Book. Elsevier Health Sciences.

- Potter, A & Perry, A. (2012). Buku ajar fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik (vol. 2, edi). Jakarta: EGC.
- Purwanto. (2011). Evaluasi hasil belajar. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pribakti, B. (2008). Tips & trik merawat organ intim wanita. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Pythagoras, K. C. (2015). Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. *Jurnal Promkes*, 5(1), 12–24.
- Rahayu, R. M. (2017). Gambaran promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Sendangadi Mlati Sleman Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: STIKES Jendral Achmad Yani.
- Rianti, E. (2017). *Personal hygiene* dalam perspektif Islam. Depok: Cinta Buku Media
- Rizky, I. P., & Septiawati, D. (2022). Analisis kesiapan fasilitas sanitasi sekolah dalam menghadapi masa kebiasaan baru (*new normal*) di SMA Negeri Kota Palembang. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Rofi'ah, Siti. Widatiningsih, Sri. Vitaningrum, D. (2017). Efektivitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.
- Rohmah, M. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* Di SMAN 01 Sewon Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). Buku ajar keperawatan dasar (10th (ed.)). Jakarta: EGC.
- Saryono. (2009). Sindrom Premenstruasi: Mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (2nd ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setianingsih, A., & Putri, N. A. (2017). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>
- Sherwood, L. (2016). Fisiologi manusia dari sel ke sistem (8th ed.). Jakarta: EGC.
- Simanjutak, Y. (2017). Keterpaparan media informasi terhadap perilaku kesehatan reproduksi remaja di Desa Purwodadi Kabupaten Deli Serdang tahun 2016. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 170-180.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/>
- Sugiyono. (2017). Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, & Wiratma. (2014). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sunaryo. (2014). Psikologi untuk keperawatan. Jakarta: EGC.
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 3(2), 68-79.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166-172.
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P., & Durham, J. (2020). Menstruation practice among school and out-of-school adolescent girls, Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2). Diperoleh tanggal 4 Maret 2022 dari <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16549716.2020.178517>
- Tarwoto, & Wartoh. (2011). Kebutuhan dasar dalam personal hygiene (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Tarwoto, & Wartoh. (2004). Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Taufiroh, F. (2016). Gambaran pengetahuan remaja madya (13-15 tahun) kelas VII dan VIII tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMPN 29 Bandung. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Tombokan, D. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stress dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa kepaniteraan klinik madya (Co-assistant) di RSUP Dr. R. D. Kandau Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1).

- Wakhidah, U. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang infeksi genitalia eksterna dengan perilaku vulva hygiene Kelas XI di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Kebidanan*, 6(1).
- Wartolah, & Tarwoto. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wijayanti, (2009). *Fakta penting seputar kesehatan reproduksi wanita*, Yogyakarta: Book marks
- World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. Diambil dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Sanitation and hygiene East Asia Region*. Diunduh tanggal 1 Maret 2022 dari <https://apps.who.int/iris/handle/10665/207056>
- Zakiudin, A., & Shaluhayah, Z. (2016). Perilaku kebersihan diri (*personal hygiene*) santri di pondok pesantren wilayah Kabupaten Brebes akan terwujud jika didukung dengan ketersediaan sarana prasarana. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(2), 64-83.