

PERAN PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 31 MEDAN

Ulfa Khoirunnisa¹, Reni Agustina Harahap²
ulfakhoirunnisa2018@gmail.com¹, reniagustina@uinsu.ac.id²
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Masalah kebersihan pribadi saat menstruasi masih sering diabaikan oleh remaja putri, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi. Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan jutaan remaja putri mengalami keluhan akibat rendahnya praktik personal hygiene saat menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan praktik yang dilakukan. Upaya promosi kesehatan di sekolah menjadi strategi penting untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja putri terhadap personal hygiene menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 31 Medan. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria siswi yang sedang mengalami menstruasi, hadir saat penelitian, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Dari total populasi 376 siswi, diperoleh 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan melalui media LCD/Proyektor. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan ($p=0,000$), sikap ($p=0,000$), dan tindakan ($p=0,000$) setelah diberikan intervensi. Hal ini membuktikan bahwa promosi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan personal hygiene saat menstruasi. Kesimpulan, promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya program penyuluhan kesehatan secara berkala di sekolah sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan; Personal Hygiene; Menstruasi; Kesehatan Reproduksi; Remaja.

ABSTRACT

Background: Menstrual hygiene management (MHM) is an essential aspect of adolescent health. Poor personal hygiene during menstruation can lead to various reproductive health problems such as itching, irritation, and infection. Many female students still have limited knowledge, negative attitudes, and inadequate practices regarding menstrual hygiene. Therefore, health promotion is needed to improve awareness and behavior. Objective: This study aimed to analyze the role of health promotion in improving personal hygiene during menstruation among female students. Methods: This research applied a quasi-experimental design with a one group pretest–posttest approach. The population consisted of 376 female students, and 80 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion criteria (menarching and willing to participate). The intervention was a health promotion program delivered through lectures, discussions, and question-and-answer sessions using LCD media. Data were collected using validated questionnaires on knowledge, attitude, and practice (KAP) related to menstrual hygiene. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of $p < 0.05$. Results: The findings revealed significant improvements in respondents' knowledge, attitudes, and practices of personal hygiene during menstruation after receiving health promotion. The Wilcoxon test showed $p = 0.000 (< 0.05)$ for all three variables, indicating that health promotion had a significant role in enhancing menstrual hygiene management among the students. Conclusion: Health promotion through structured health education effectively improves knowledge, attitudes, and practices of personal

hygiene during menstruation. This intervention is recommended for schools and health workers to support adolescent reproductive health programs.

Keywords: *Health Promotion, Personal Hygiene, Menstruation, Knowledge, Attitude, Practice, Adolescent Girls.*

PENDAHULUAN

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut bahwa definisi remaja ialah berusia antara 15 dan 24 tahun, sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 dan 19 tahun. Di sisi lain, masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11- 14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun), berdasarkan Pedoman Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat¹. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Medan menunjukkan bahwa terdapat 91.477 remaja berusia antara 10 hingga 14 tahun, 92.265 remaja berusia antara 15 hingga 19 tahun, dan 96.608 remaja berusia antara 20 hingga 24 tahun².

“Tumbuh menjadi dewasa” adalah istilah lain untuk masa remaja. Masa remaja, kadang-kadang disebut sebagai masa pubertas, adalah masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan psikologis seseorang. Organ reproduksi manusia menjadi matang selama periode ini, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Pembuahan terjadi saat siklus menstruasi pertama wanita dimulai dan saat pria mengalami mimpi basah. Selama periode ini, remaja mengalami perkembangan seksual, yang melibatkan pematangan organ-organ seksual yang mulai bekerja untuk reproduksi dan rekreasi. Remaja mengalami transformasi psikologis di bidang moralitas, interaksi sosial, emosi, dan kognisi³.

Dalam buku Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, BKKBN, BPS, dan KEMENKES melaporkan bahwa 28% perempuan mengalami menstruasi pertama pada usia 13 tahun, diikuti usia 12 tahun (26%), dan usia 14 tahun (23%). Perempuan yang berusia 15 tahun pada saat survei dilakukan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun (32%), dan 13 tahun (31%). Sebaliknya, di antara perempuan yang berusia 24 tahun, 30% mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun, dan 25% pada usia 14 tahun⁴.

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, sekitar 5,2 juta remaja putri mengeluhkan masalah setelah menstruasi akibat kurangnya menjaga kebersihan, seperti pruritus vulvae yang ditandai dengan gatal pada alat kelamin⁵.

Menurut temuan penelitian, 5,2 remaja putri di 17 wilayah Indonesia menderita pruritus vulvae, suatu kondisi yang ditandai dengan rasa gatal pada alat kelamin wanita, yang sering terjadi setelah menstruasi sebagai akibat dari kebersihan yang buruk⁴. Akibat kurangnya kebersihan alat kelamin, prevalensi infeksi saluran reproduksi masih cukup tinggi di Indonesia, di mana 90-100 kasus per 100.000 orang terjadi setiap tahunnya⁶. Risiko kanker serviks 19,386 kali lebih tinggi pada perempuan yang tidak mempraktikkan kebersihan diri yang baik dibandingkan mereka yang melakukannya⁷.

Menarche adalah periode menstruasi pertama⁸. Proses keluarnya darah dari rahim akibat luruhnya lapisan dalam rahim-yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi-dikenal sebagai menstruasi. Untuk menjaga organ reproduksi mereka tetap higienis dan bebas dari infeksi, wanita juga harus mempraktikkan kebersihan yang baik. Iritasi kulit, infeksi saluran reproduksi, dan infeksi saluran kemih adalah beberapa konsekuensi dari kebersihan yang buruk selama menstruasi⁹.

Selama menstruasi, kebersihan diri yang buruk dapat membuat organ reproduksi terkena kutu atau jamur, yang dapat menyebabkan rasa gatal atau nyeri. Remaja cenderung mengabaikan kebersihan alat kelamin, terutama ketika mereka sedang menstruasi. Darah dan keringat yang keluar dan menempel pada vulva dapat membasahi area vagina, yang

dapat mendorong pertumbuhan bakteri dan jamur yang menyebabkan infeksi dan iritasi¹⁰.

Penelitian Faj'ri pada tahun 2022, "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Kebersihan Diri dan Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi," mengungkapkan bahwa meskipun beberapa responden (52,2%) memiliki perilaku kebersihan diri yang baik, mayoritas (57,5%) memiliki pengetahuan kebersihan diri yang tidak baik¹¹.

Akibatnya, menjaga kebersihan diri sangat penting bagi semua wanita, terutama saat menstruasi. Kata "personal hygiene" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "personal" yang berarti individu dan "hygiene" yang berarti bersih dan sehat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa menjaga kebersihan dan kesehatan yang baik pada tingkat fisik, biologis, dan psikologis adalah inti dari personal hygiene. Salah satu elemen penting dalam keseimbangan pH daerah vagina dan kesehatan reproduksi¹².

Merawat organ reproduksi saat menstruasi adalah salah satu aspek dari kebersihan diri, yaitu proses menjaga kebersihan dan kondisi tubuh secara keseluruhan. Menjaga kesehatan organ reproduksi dan mempraktikkan kebersihan diri yang baik sangatlah penting. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pembuluh darah rahim sangat sensitif selama menstruasi. Oleh karena itu, akan sangat mudah untuk jatuh sakit ketika bakteri menginfeksi rahim dan membahayakan organ reproduksi. Remaja putri yang tidak mempraktikkan kebersihan diri selama menstruasi dapat mengalami keputihan, kanker serviks, masalah saluran kemih, dan penyakit reproduksi lainnya¹³.

Menurut penelitian yang dilakukan Gultom, dkk (2021) dengan judul Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberi intervensi pada remaja putri. Sebelum diberi intervensi, yang mempunyai pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi sebanyak 7 (23,2%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu 19 (63,3%) responden, dan mempunyai pengetahuan kurang yaitu 4 (13,3%) responden. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi sebanyak 14 (46,7%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 12 (40,0%) responden dan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 (13,3%)¹.

Peran pemerintah dalam upaya meningkatkan personal hygiene diwujudkan dengan menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yaitu mengelola menstruasi secara bermartabat ialah hak asasi setiap perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Banyak anak perempuan yang tidak mempunyai pengertian yang benar kalau menstruasi mereka ialah proses biologis yang normal dan mereka malah baru mengetahuinya ketika menarche alias ketika pertama kali anak perempuan menjalani menstruasi. Remaja putri yang mengalami menarche sering merasa bingung dan sedih. Yang terjadi ketika banyak remaja tidak mengerti dasar dari perubahan yang terjadi dalam dirinya¹⁰.

Dalam rangka meningkatkan kebersihan diri, pemerintah menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), yang menyatakan bahwa setiap perempuan, baik dewasa maupun anak-anak, memiliki hak asasi untuk mengatur menstruasinya secara bermartabat. Banyak anak perempuan tidak memahami bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal, dan mereka baru mengetahuinya saat menarche, atau saat pertama kali mengalaminya. Apa yang terjadi jika banyak remaja tidak memahami dasar dari perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri? Sebagai pendidik kesehatan, petugas kesehatan masyarakat berperan penting dalam mengedukasi remaja tentang kebersihan diri saat menstruasi untuk mencegah infeksi genital tidak terjadi¹⁰.

Dengan meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan serta menciptakan lingkungan yang mendukung, promosi kesehatan bertujuan untuk memberdayakan individu,

kelompok, dan masyarakat untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan mereka sendiri dan lingkungan. Hal ini dilakukan dari, oleh, dan untuk masyarakat itu sendiri, dengan mempertimbangkan faktor budaya setempat yang baik bagi lingkungan. Dalam konteks serangkaian inisiatif kesehatan yang mencakup semuanya, promosi kesehatan merupakan upaya preventif, kuratif, atau rehabilitatif. Ini mencakup semua jenis pendidikan kesehatan serta intervensi politik, ekonomi, dan organisasi yang ditujukan untuk mempromosikan perubahan perilaku dan lingkungan di masyarakat¹⁴.

Berdasarkan survei riset awal pada 8 Januari 2025 di SMP Negeri 31 Medan dengan 20 siswi. Sebanyak 5 siswi mengganti pembalut 4 kali sehari, dan 15 siswi lainnya mengganti pembalut 3 kali sehari. Pada kenyataannya, untuk meminimalkan infeksi, ketidaknyamanan dan lecet, penggantian pembalut harus dilakukan setiap 3-4 jam sekali. Hal ini menandakan masih adanya perilaku personal hygiene yang kurang optimal. Sebanyak 12 siswi belum mengetahui cara menjaga personal hygiene yang tepat, dan sebanyak 8 siswi sudah mengetahui cara menjaga personal hygiene yang tepat.

Diketahui juga siswi SMP Negeri 31 Medan belum mendapatkan promosi kesehatan khusus tentang personal hygiene saat menstruasi, mereka hanya mendapatkan promosi kesehatan berupa pemberian tablet tambah darah oleh puskesmas/poltekkes terdekat. Diketahui juga fasilitas UKS di SMP Negeri 31 Medan hanya digunakan untuk siswa yang sakit ringan seperti demam, dan hanya untuk istirahat saja. Tidak adanya fasilitas seperti pembalut cadangan, obat pereda menstruasi dan tidak adanya edukasi personal hygiene yang berkelanjutan dari petugas UKS/Puskesmas terdekat. Hal ini yang membuat siswi mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi yang tidak merasa tertangani dengan baik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Peran Promosi Kesehatan Terhadap Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja SMP Negeri 31 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai penelitian kuantitatif dengan menggunakan Desain Semi-Eksperimental. Desain ini digunakan untuk mengukur kemajuan kehidupan pribadi partisipan selama satu bulan, selama beberapa jam penelitian, dan setelah mereka menerima promosi kesehatan menggunakan Rencana Pretes-Posttes Satu Kelompok. Sebagai bagian dari strategi pengembangan, peneliti memberikan hasil survei kepada responden.

Desain penelitian dapat diilustrasikan sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengetahuan pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi

Apa yang diketahui dan dirasakan seseorang setelah mengidentifikasi suatu proses tertentu merupakan bentuk pengetahuan³⁸. Pengetahuan tentang siklus menstruasi mencakup semua hal yang diketahui responden tentang siklus menstruasi. Pemahaman remaja tentang siklus menstruasi dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri selama siklus tersebut dan seberapa siap mereka menghadapi menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka H_a di terima dan H_o di tolak, artinya ada perbedaan tingkatan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 31 Medan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dolang & Kiriwenno (2020) yang menemukan

1. Peningkatan Pengetahuan

Promosi kesehatan yang diberikan melalui media LCD/Proyektor terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar siswi belum memahami cara menjaga personal hygiene. Setelah intervensi, terjadi peningkatan pemahaman cara menjaga personal hygiene yang tepat.

2. Perubahan Sikap

Sikap siswi terhadap pentingnya menjaga personal hygiene saat menstruasi mengalami pergeseran yang lebih positif. Setelah diberi penyuluhan, banyak siswi menunjukkan rasa peduli, kesadaran, dan kemauan untuk menjaga kebersihan selama masa menstruasi sebagai bentuk tanggung jawab pribadi.

3. Perbaikan Tindakan

Tindakan nyata siswi dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan dari perilaku yang lebih

teratur dalam mengganti pembalut, mencuci tangan sebelum dan sesudah. Perubahan ini mencerminkan terbentuknya kebiasaan hidup bersih.

Saran

1. Bagi Sekolah

Penulis menyarankan agar pihak sekolah, khususnya unit UKS dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung, seperti air bersih, sabun, pembalut cadangan, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan aman selama berada di sekolah.

2. Bagi siswi SMP Negeri 31 Medan

Penulis menyarankan agar dapat menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti mencuci tangan, mengganti pembalut secara berkala, dan menjaga kebersihan pakaian serta areaewanitaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan agar dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sekolah lain, menggunakan pendekatan waktu yang lebih panjang, atau menambahkan variabel lain seperti pengaruh peran orang tua atau lingkungan terhadap perilaku personal hygiene remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini A. Promosi Kesehatan. Budi Utama; 2014.
- Amallya Fajri R, Sunirah, H Wada F. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. J Ilm Keperawatan IMELDA. 2022;8(1):78-85. doi:10.52943/jikeperawatan.v8i1.687
- Ani M, Aji SP, Sari IN, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
- Astani NMMW. Determinan Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp X Kota Surabaya. 2020.
- Astuti, Anggarawati. Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Published online 2020.
- Ayu WD. Supervisi Keperawatan. Rumah Pustaka; 2022.
- BPS. Badan Pusat Statistik. 2022;9:356-363.
- Budiati. Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan. Salemba Medika; 2014.
- Dolang, Kiriwenno. Pengembangan pembalut kain yang ramah lingkungan sebagai alternatif pilihan untuk kesehatan reproduksi perempuan. Published online 2020.
- E E. Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Dengan Pendekatan Metakognitif Kelas VI di SDN 153 Pekanbaru. J Pendidik. 2017;1.
- Gultom RU, Manik RM, Sitepu AB. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli

- Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *J Healthc Technol Med.* 2021;7(2):1-14.
- Harahap. Perbandingan media penyuluhan leaflet dan audivisual dengan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Published online 2022.
- Kusmiran E. *Kesehatan Produksi Remaja Dan Wanita.* Salemba Medika; 2014.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol.* 2010;40(6):998-1009. doi:10.1002/ejsp.674
- Maharani K. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Genetalia Terhadap Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman. *Nurs Health Care Perspect.* 2017;1(2):5-6.
- Meidiawati Y, Rahayu AH, Monica RD, et al. *Promosi Kesehatan.* CV GITA LENTARA; 2024.
- Moeliono. *Kesehatan Mental.* UMM; 2014.
- Notoatmodjo S. *Ilmu Pengetahuan Dan Seni.* PT Rineka Cipta; 2014.
- Notoatmodjo S. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.* PT Rineka Cipta; 2011.
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta; 2012.
- Notoatmodjo. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.*; 2010.
- Nurrochmah. Hubungan Antara Sikap dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi SMA Budi Utomo Jombang. Published online 2022.
- Nuzulul Rahmi AH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan),* Vol. 5 No. 1 April 2023 Universitas Ubudiyah Indonesia. 2023;5(1):138-142.
- Palupi TD, Pristya TYR, Novirsa R. Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. *Kesmas.* 2020;15(2):80-85. doi:10.21109/KESMAS.V15I2.2719
- Pemiliana PD. Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster.* 2019;17(1):62. doi:10.30787/gaster.v17i1.341
- Penerbit NEM; 2022.
- Prihatin S. Hubungan Pengetahuan Sikap dan Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pertama (Menarche) pada Remaja Putri di SMP Al Isah Plus Ampelgading Pemalang. *KTI Progr Pendidik Sarj Kebidanan dan Profesi Bidan.* Published online 2022:37.
- Prochaska, J. O., & DiClemente CC. Stages of change in the modification of problem behaviors. *Prog Behav Modif.* 1992;28.
- Putri NR, Sumartini E, Yuliyani, et al. *Kesehatan Reproduksi Remaja.* PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
- R.I Kemenkes. *Survei Kesehatan Dasar Indonesia.*; 2018.
- Salsabila N. *Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi.* 2021.
- Sarwono SW. *Psikolog Sosial.* PT Salemba Humanika; 2015.
- SDKI. Sdk 2017. Sdk. Published online 2017:119-120. <http://www.dhsprogram.com>.
- Simanjuntak JML, Siagian N. Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutr J.* 2020;4(1):13. doi:10.37771/nj.vol4.iss1.425
- Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, et al. *Manajemen Kesehatan Menstruasi.* Vol 11. Universitas Nasional IWWASH; 2017.
- Siregar PA, Harahap RA, Aidha Z. *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi.* Kencana; 2020.
- Siregar PA. *Promosi Kesehatan.*; 2020.
- Skinner BF. The behavior of organisms? *Psychol Rec.* 1983;47(4):597-618. doi:10.1007/BF03395248
- Suryani L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2019;3(2):68-79.
- Utami DS. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Cimalaka. *Jiksa (Jurnal Ilmu Keperawatan Sebel April.* 2022;4(1):48-56. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/141>
- Wahdaniyah R. Pengaruh Media Leaflet Dan Poster Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat

- Menstruasi Pada Siswi MTS Swasta Muhammadiyah 25 Marubun Jaya. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2022.
- Wawan A, Dewi M. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Nuha Medika; 2017.
- Yuningsi Y, Allobunga Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn Kecamatan Simbuang. Stella Maris Makassar; 2023.
- Zulfuziastuti N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di SMPN 2 Gamping. Digit Libr Univ Aisyiyah Yogyakarta. Published online 2017:4. http://digilib.unisayogya.ac.id/2787/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf