

## PRAKTIK *PERSONAL HYGIENE* MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 4 BANJARANGKAN

Ida Ayu Siwi Kalfika Ningrum<sup>1</sup>, Desak Putu Yuli Kurniati<sup>2\*</sup>, Ni Komang Ekawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>2</sup>Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan

Jalan P.B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

### ABSTRAK

Menstruasi atau menarche, sebagai tanda perempuan memasuki fase remaja, menyebabkan risiko infeksi pada pembuluh darah rahim meningkat. Infeksi oleh bakteri, virus, jamur, atau parasit dapat menyebabkan gatal-gatal, iritasi, dan keputihan yang tidak normal. Berdasarkan wawancara sebelumnya, banyak remaja perempuan di SMP Negeri 4 Banjarangkan yang sering mengalami gatal-gatal di area genital. Oleh karena itu, praktik kebersihan pribadi saat menstruasi sangat penting untuk mencegah penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktik kebersihan pribadi menstruasi pada remaja perempuan di sekolah tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kualitatif dengan teknik purposive sampling digunakan, melibatkan 3 kelompok diskusi (FGD) dan 3 informan wawancara. Analisis tematik dilakukan terhadap data yang terkumpul. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, persepsi, dan praktik kebersihan pribadi menstruasi remaja perempuan belum optimal. Keterbatasan fasilitas, sumber daya, dan informasi menjadi hambatan bagi mereka di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, remaja perempuan mendapatkan dukungan instrumental dan informasi dari orang tua, teman, guru, dan petugas kesehatan dalam memenuhi kebutuhan kebersihan pribadi saat menstruasi.

**Kata Kunci:** *Hygiene Menstruasi, Remaja, Sekolah, Klungkung*

### ABSTRACT

Menstruation is a significant milestone indicating a girl's entry into adolescence. During menstruation, the risk of infection in the blood vessels of the uterus is heightened. These infections can be caused by microorganisms, resulting in itching, irritation, or abnormal discharge. Based on previous interviews, it was found that many adolescent girls have experienced itching in the genital area. Therefore, practicing personal hygiene during menstruation becomes crucial to prevent diseases. The aim of this research is to investigate the menstrual personal hygiene practices among female adolescents at SMP Negeri 4 Banjarangkan. The research adopts a qualitative research method using purposive sampling technique. The total number of informants is 21, divided into 3 focus group discussions with a total of 18 participants and 3 individual interviews. Thematic analysis is employed to analyze the data. The findings reveal that the knowledge, attitudes, perceptions, and practices of menstrual personal hygiene among adolescent girls are not adequately performed. Additionally, the availability of facilities, resources, and information poses challenges for female adolescents in fulfilling menstrual personal hygiene practices, particularly within the school environment. Despite these challenges, adolescent girls receive instrumental and informational support from parents, friends, teachers, and healthcare providers in meeting their menstrual hygiene needs.

**Keywords:** *Menstrual Hygiene, Adolescents, School, Klungkung*

### PENDAHULUAN

Menstruasi atau menarche adalah tanda penting bahwa seorang anak perempuan telah memasuki masa remaja, menunjukkan kematangan organ reproduksinya (Sudikno & Sandjaja, 2019). Namun, kurangnya perawatan kebersihan selama menstruasi dapat menyebabkan infeksi dan gangguan pada saluran reproduksi (Amalia, 2021; Hamidah, 2022).

Keluhan seperti keputihan, gatal-

gatal, iritasi, dan infeksi saluran kencing lebih sering dialami oleh remaja perempuan

akibat kurangnya keterampilan *personal hygiene* (Hubaedah, 2019). Menurut Hamidah, faktor-faktor seperti pengetahuan, sikap, praktik, lingkungan sosial, informasi, dan ketersediaan sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kebersihan selama menstruasi

*Personal hygiene* menstruasi yang baik sangat penting bagi perempuan

selama menstruasi untuk menjaga kesehatan organreproduksi (Sinaga et al., 2017). Beberapa hal yang harus diperhatikan termasuk mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang area vagina, membasuh vagina dengan arah dari depan ke belakang, membasuh vagina tanpa menggunakan sabun, mencukur rambut kemaluan, menjaga area vagina agar tetap kering, mengganti pakaian dalam dan pembalut secara teratur (Ratnasari, 2017).

Berdasarkan wawancara sebelumnya di SMP Negeri 4 Banjaringan, Desa Timuhun, Kabupaten Klungkung, mayoritas remaja perempuan yang bersekolah di sana mengalami keluhan seperti gatal-gatal, iritasi vulva, dan keputihan yang mengganggu selama dan setelah menstruasi, yang dapat dikarenakan kurangnya *personal hygiene* menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan di SMPN 4 Banjaringan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan reproduksi remaja perempuan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan fokus pada pengumpulan dan analisis data yang mendalam. Pada penelitian ini, peneliti mencari informasi mengenai bagaimana pengetahuan, sikap, dan persepsi remaja perempuan terhadap praktik *personal hygiene* menstruasi, ketersediaan sarana dan prasarana serta ketersediaan sumber informasi remaja perempuan dalam melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi, terakhir yaitu bagaimana dukungan dari lingkungan

sekitar yaitu orang tua, guru, teman, dan petugas kesehatan dalam praktik *personal hygiene* menstruasi.

Adapun metode yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara. FGD dilakukan dengan 3 kelompok remaja perempuan di SMP Negeri 4 Banjaringan dari kelas 7, 8, dan 9, sedangkan wawancara melibatkan guru, kepala sekolah, dan petugas kesehatan dari Puskesmas Banjaringan II. Kriteria inklusi penelitian ini adalah perwakilan dari perempuan dari masing-masing angkatan, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi peserta FGD.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola tema yang muncul. Menurut Miles & Huberman (1994), diketahui bahwa analisis data dilakukan berdasarkan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Tahapan ini memiliki keterkaitan satu sama lain.

Adapun tema-tema yang muncul yaitu praktik, pengetahuan, sikap, dan persepsi, sarana dan prasarana, perolehan informasi serta dukungan dari orang tua, guru, teman dan petugas kesehatan.

Penelitian ini telah memenuhi kelaikan etik oleh Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan ethical clearance/ keterangan kelaikan etik dengan nomor : 1246/UN.14. 2.2.VII.14/LT/2023 tertanggal 12 Mei 2023.

## HASIL DAN DISKUSI

### Gambaran Umum

Penelitian ini berlokasi di SMP Negeri 4 Banjaringan, Jalan Raya Timuhun, Desa Timuhun, Kecamatan

Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

Untuk karakteristik informan penelitian akan ditunjukkan melalui tabel 1 dan karakteristik peserta dapat dilihat melalui tabel 2 di bawah.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

No	Kelompok	Peserta	Kode
1	Kelompok remaja perempuan kelas 7	6 peserta	A FGD 01
			B FGD 01
			C FGD 01
			D FGD 01
			E FGD 01
			F FGD 01
2	Kelompok remaja perempuan kelas 8	6 peserta	A FGD 02
			B FGD 02
			C FGD 02
			D FGD 02
			E FGD 02
			F FGD 02
3	Kelompok remaja perempuan kelas 9	6 peserta	A FGD 03
			B FGD 03
			C FGD 03
			D FGD 03
			E FGD 03
			F FGD 03
4	Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Banjarangkan	1 Orang	K1
5	Guru di SMP Negeri 4 Banjarangkan	1 Orang	G1
6	Petugas Kesehatan Puskesmas Banjarangkan II	1 Orang	N1

Tabel 2. Karakteristik Peserta FGD

No	Kode	Umur	Usia Pertama Kali Menstruasi
1	A FGD 01	13	10
2	B FGD 01	13	13
3	C FGD 01	13	12
4	D FGD 01	13	12
5	E FGD 01	14	13
6	F FGD 01	12	13
7	A FGD 02	14	12
8	B FGD 02	14	12
9	C FGD 02	15	12
10	D FGD 02	14	12
11	E FGD 02	14	13
12	F FGD 02	13	12
13	A FGD 03	14	13
14	B FGD 03	15	14
15	C FGD 03	16	14
16	D FGD 03	15	13
17	E FGD 03	14	13
18	F FGD 03	15	13

Dalam melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi tema-tema yang dibahas meliputi pengetahuan, sikap, dan persepsi remaja perempuan terkait praktik *personal hygiene* menstruasi. ketersediaan sarana dan prasarana, sumber informasi yang diakses oleh remaja perempuan remaja mengenai *personal hygiene* menstruasi, serta dampak yang timbul setelah masa menstruasi.

### **Pengetahuan, Sikap, dan Persepsi Terhadap Praktik *Personal Hygiene* Menstruasi**

#### **1. Membasuh vagina**

Hasil penelitian menunjukan terdapat 3 sub tema dalam akses perawatan kesehatan vagina yang terdiri dari pengetahuan, sikap, persepsi terhadap praktik *personal hygiene* menstruasi. Terdapat 3 praktik yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang vagina, arah membasuh vagina, dan membasuh vagina tanpa menggunakan sabun

#### **a. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Memegang Area Vagina**

Berdasarkan hasil FGD, hanya sebagian kecil peserta mempraktikkan cuci tangan sebelum dan sesudah memegang area vagina. Mayoritas dari remaja perempuan hanya melakukan kegiatan ini saat sesudah membasuh area vagina

*"Cuci tangannya sesudah kak karena kalau mau ambil sesuatu ga cuci tangan jelek aja gitu rasanya"* (Peserta FGD, A FGD 02).

Namun mereka mengetahui bahwa mencuci tangan sebelumnya membantu menjaga kebersihan dan menghindari kuman dari benda lain. Selain itu, mereka juga mengerti pentingnya mencuci tangan setelahnya untuk mencegah penyebaran kuman dan menjaga kesehatan area vagina.

*"Karena kan itu kuman, nanti kalau tidak bersih akan mempengaruhi kesehatan alat vaginanya"* (Peserta FGD, D FGD 01).

Beberapa peserta FGD menyatakan sikap bahwa pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah membasuh kelamin serta membersihkan tangan yang kotor sebelum dan sesudah melakukan perawatan kelamin.

*"Menurut saya penting kak, soalnya kalau ga cuci tangan kan kotor tangannya"* (Peserta FGD, D FGD 03).

Mereka menyadari bahwa adanya ketidaknyamanan saat tidak mencuci tangansebelum menyentuh benda lain dan memiliki keinginan untuk menjaga kebersihan.

*"Perlu karena kalau mau ambil sesuatu ga cuci tangan jelek aja gitu rasanya"* (Peserta FGD, A FGD 02).

Berdasarkan penelitian dari Das et al., (2015) menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan persepsi berhubungan dengan praktik mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang alat kelamin. Penelitian di India menemukan bahwa remaja perempuan yang memiliki pengetahuan baik tentang kebersihan menstruasi cenderung mencuci tangan lebih sering. Studi di Kenya juga menunjukkan bahwa sikap positif terhadap menstruasi berhubungan dengan kebiasaan mencuci

tangan yang lebih rajin (Mason *et al.*, 2013). Remaja perempuan dengan persepsi positif terhadap menstruasi memiliki kebiasaan mencuci tangan yang lebih baik (Nnennaya *et al.*, 2021).

Walaupun terdapat remaja yang menganggap mencuci tangan setelah membasuh area vagina sebagai hal yang penting, tetapi ada juga yang hanya melakukannya hanya setelah membasuh area vagina. Alasannya karena mereka merasa aneh dan kotor jika tidak mencuci tangan setelah membasuh area vagina. Menurut teori Hurlock (1991), konsep diri mencakup keyakinan fisik, psikologis, sosial, dan prestasi seseorang yang mempengaruhi penyesuaian sosial.

Dalam penelitian ini, beberapa remaja perempuan memiliki persepsi negatif terhadap kebersihan area vagina, menganggapnya sebagai sesuatu yang kotor. Persepsi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan vagina dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan jika langkah-langkah kebersihan yang tepat, seperti mencuci tangan sebelum membasuh area vagina diabaikan.

#### **b. Arah membasuh vagina**

Berdasarkan diskusi dengan remaja perempuan SMP Negeri 4 Banjarnegara, mayoritas remaja perempuan tidak mempraktikkan arah membasuh dengan benar.

*"Jadi saya kalau cebok gitu emang dari depan ke belakang, tapi balik ke kelamin lagi".* (Peserta FGD, A FGD 02).

Beberapa peserta mengetahui bahwa membersihkan dari depan ke belakang adalah yang benar, sementara sebagian besar peserta mengatakan sebaliknya.

Meskipun terdapat kebingungan, yang penting bagi mereka adalah menjaga kebersihan.

*"Biasanya saya kayak gitu kak (belakang ke depan), gatau bener atau tidak yang penting bersih"* (Peserta FGD, F FGD 03).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas peserta memiliki sikap yang tidak setuju dan lebih memilih membasuh dari arah belakang ke depan. Mereka mengutamakan kebiasaan pribadi dan merasa lebih nyaman dan bersih dengan metode tersebut.

*"Saya setuju kayak itu karena menurut saya itu yang normal, biasanya dari belakang ke depan"* (Peserta FGD, C FGD 01).

*"Karena dari kecil sudah diajarkan begitu jadi ngerasa lebih bersih kak, lebih gampang juga"* (Peserta FGD, D FGD 01).

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa pengetahuan dari praktik arah membasuh area vagina pada remaja perempuan dapat dikatakan kurang. Hal ini karena berdasarkan hasil, mayoritas remaja perempuan kebingungan dan tidak tahu bagaimana membasuh dengan benar.

Berdasarkan teori dari Green (1991) dikatakan bahwa pengetahuan sangatlah penting dalam melakukan sebuah praktik, tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang jelas dan tepat untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat kepada remaja perempuan untuk memastikan praktik *personal hygiene* menstruasi yang optimal

(Ram Naresh Yadav, 2017).

### **c. Membasuh area vagina tanpa menggunakan sabun**

Dalam diskusi FGD, ditemukan bahwa sebagian besar dari remaja perempuan menggunakan sabun saat membasuh area vagina.

*"... habis itu pakai sabun mandi di kelamin kalau lagi menstruasi, soalnya kalau ga disabunin itu licin, terus dicebok lagi dari depan kebelakang"* (Peserta FGD, A FGD 02)

Terdapat perbedaan sikap peserta mengenai penggunaan sabun di area vagina. Mayoritas jawaban dari peserta yaitu setuju menggunakan sabun untuk menjaga kebersihan dan menghilangkan bau, serta merasa lebih bersih.

*"Kalau saya penting kak, kalau tidak pakai sabun itu kan agak licin terus juga lebih bersih"* (Peserta FGD, E FGD 03).

Peserta FGD memiliki pendapat yang berbeda mengenai penggunaan sabun saat membasuh vagina. Ada yang lebih memilih menggunakan air saja karena takut akan rasa perih atau masalah yang mungkin timbul. Mereka menghindari penggunaan sabun karena kekhawatiran tersebut. Namun, ada juga peserta lain yang menggunakan sabun untuk membersihkan vagina, terutama saat menstruasi, agar bau amis dapat dihilangkan.

*"Kalau saya memilih pakai air saja karena tidak berani pakai sabun karena takut perih"* (Peserta FGD, E FGD 01)

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan sabun di area vagina dapat mempengaruhi keseimbangan pH dan mikrobiota vagina (Johnson, 2016). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa

sabun atau cairan khusus untuk vagina serta sabun mandi biasa dapat mempengaruhi keseimbangan vagina (Trisetyaningsih & Febriana, 2019).

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan persepsi terkait penggunaan sabun di area vagina dapat memengaruhi keputusan terhadap praktik *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja perempuan. Keputusan untuk menggunakan air bersih yang mengalir lebih aman dibandingkan menggunakan cairan pembersih untuk membersihkan vagina (Putri, 2022).

## **2. Perawatan Kesehatan Vagina**

Berdasarkan perawatan kesehatan vagina, terdapat beberapa praktik yang dilakukan yaitu mencukur rambut kemaluan, menjaga area vagina agar tetap kering, dan mengganti celana dalam.

### **a. Mencukur rambut kemaluan**

Hasil FGD dengan remaja perempuan membuah hasil bahwa mereka tidak atau belum pernah mencukur rambut kemaluan. Hasil kutipan sebagai berikut.

*"Tidak pernah kak kalo potong bulu itu... (sambilketawa sedikit)"* (Peserta FGD, B FGD 01)

Hal ini dapat dikarenakan peserta tidak memiliki pengetahuan tentang mencukur rambut kemaluan dan peralatan yang digunakan.

*"Alatnya yang dipakai itu apa, caranya juga tidakttau"* (Peserta FGD, C FGD 03).

Peserta FGD menyadari pentingnya mencukur rambut kemaluan, namun tidak memiliki sikap yang tegas terhadap praktik tersebut. Mereka mengungkapkan

ketidapkahaman dan ketakutan terkait dengan cara melakukannya. Beberapa peserta takut terluka atau tidak tahu cara melakukannya, sementara yang lain menyadari pentingnya mencukur untuk menghindari keputihan yang menempel pada rambut kemaluan.

*"Tidak tau, tapi kalau penting juga tidak berani potong rambut itu (vagina) takut luka"* (Peserta FGD, C FGD 01)

Menurut penelitian Johnson (2016), remaja perempuan sering kali memiliki kekhawatiran dan kurang pemahaman tentang praktik mencukur rambut kemaluan, yang sejalan dengan temuan dari diskusi FGD sebelumnya. Mereka seringkali tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang teknik yang benar atau peralatan yang tepat untuk digunakan.

Selain itu, penelitian Astuti (2019) menunjukkan bahwa pengalaman orang tua, terutama dalam hal menstruasi, memengaruhi persepsi remaja terhadap praktik kebersihan. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, termasuk praktik *personal hygiene*.

Penting untuk memberikan pemahaman yang jelas dan dukungan dalam praktik mencukur rambut kemaluan pada remaja perempuan. Edukasi yang efektif diperlukan untuk memberikan informasi tentang teknik yang benar, peralatan yang aman, serta mengatasi kekhawatiran dan ketidakpahaman. Hal ini akan membanturemaja perempuan merasa lebih percaya diri dan menjaga kebersihan pribadi dengan baik selama menstruasi.

## **b. Menjaga area vagina agar tetap kering**

Berdasarkan hasil diskusi ditemukan bahwa hanya beberapa siswa yang menjaga area *vagina* tetap kering. Adapun hasil kutipan dari salah satu peserta sebagai berikut.

*"... abistu dibilas terus dilap menggunakan tisu setelah itu baru pakai celana"*, (Peserta FGD, C FGD 03)

Beberapa peserta menganggap penting untuk menjaga vagina tetap kering guna kenyamanan dan menghindari rasa basah yang tidak nyaman, sementara mayoritas peserta tidak menganggapnya penting terutama saat menstruasi dengan alasan malas dan anggapan bahwa vagina akan kering dengan sendirinya.

*"Kalau saya basah dikit ga apa kan nanti pasti kering sendiri"* (Peserta FGD, D FGD 02)

Penelitian sebelumnya oleh Pamudji et al. (2019) menunjukkan bahwa mengeringkan vagina secara berkala dapat mengurangi risiko infeksi pada area vagina. Namun, mayoritas peserta dalam FGD tidak menganggap praktik ini penting saat menstruasi dan beranggapan vagina akan kering dengan sendirinya. Tidak mengeringkan vagina setelah basah dapat menyebabkan gatal-gatal dan menciptakan lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan mikroorganisme, seperti jamur. Perbedaan sikap dan pengetahuan remaja perempuan tentang praktik *personal hygiene* menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, pendidikan, dan lingkungan sekitar (Badriyah, 2019).

Adanya persepsi yang keliru, ketidakinginan untuk menjaga area *vagina* agar tetap bersih merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi praktik tersebut.

Penting untuk memahami perbedaan dalam pandangan dan preferensi peserta untuk mengembangkan pendekatan *personal hygiene* yang sesuai dengan kebutuhan individu.

### c. Mengganti pakaian dalam

Terdapat variasi jawaban pada hasil FGD mengenai praktik penggantian celana dalam. Berdasarkan hasil diskusi, didapatkan bahwa mayoritas remaja perempuan mengganti pakaian dalam (celana) sebanyak 2x dalam sehari. Berikut salah satu kutipan dari peserta FGD.

*"Kalau pas mau mandi itu baru diganti, mandinyakan 2x" (Peserta FGD, D FGD 03).*

Peserta FGD memiliki pengetahuan yang baik tentang penggantian pakaian dalam. Mereka tahu bahwa kain katun yang licin dan adem adalah pilihan yang baik.

*"kain katun bagus kak karena licin terus adem" (Peserta FGD, E FGD 02).*

Ada perbedaan sikap mengenai frekuensi penggantian. Beberapa peserta setuju mengganti minimal 2 kali sehari, sementara ada yang menganggap penggantian tidak terlalu penting kecuali dalam keadaan darurat, seperti saat darah menstruasi melebihi kapasitas pada pembalut.

*"Ga penting, karena tembus baru ganti ga tembus ga ganti. Boros" (Peserta FGD, F FGD 01)*

Peserta FGD juga memperhatikan kenyamanan dalam memilih pakaian dalam berdasarkan bahan. Beberapa peserta lebih suka pakaian dalam yang tidak terlalu ketat, terutama saat menggunakan pembalut

*"Iya kak, soalnya kalo pakai yang terlalu ketat ga bisa gerak gitu kalau pakai pembalut, nyaman rasanya" (Peserta FGD, E FGD 01)*

Menurut penelitian Pythagoras (2017), mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari penting untuk menghindari kelembaban yang dapat menyebabkan pertumbuhan mikroorganisme, seperti jamur, di area vagina.

Berdasarkan teori dari Green (1991) juga mengungkapkan bahwa pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi berhubungan dengan sikap positif dan praktik yang lebih baik dalam mengganti pakaian dalam. Terdapat hubungan yang erat antara pengetahuan, sikap, dan persepsi peserta terhadap praktik mengganti pakaian dalam, yang mencerminkan kompleksitas dan variasi dalam pemahaman mereka.

## 3. Penggantian Pembalut

Pada praktik penggantian pembalut, terdapat sub tema diantaranya yaitu pengetahuan, sikap, dan persepsi terhadap penggantian pembalut. Dalam sub tema tersebut, terdapat pula sub dari sub tema yang muncul berdasarkan hasil penelitian.

### a. Mengganti pembalut

Dari hasil ini terdapat variasi jawaban dari peserta FGD mengenai praktik penggantian pembalut. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka mengganti pembalut sebanyak 3x dalam sehari

*"Kalau baru menstruasi lagi deres, tiga kali pas berangkat sekolah jam setengah enam, terus siangnya sepulang sekolah, yang terakhir pas maumandi". (Peserta FGD, B FGD 02)*

Hal ini dikarenakan terdapat variasi pengetahuan peserta tentang pembalut. Mayoritas menggunakan pembalut sekali pakai dan hanya sebagian kecil yang mengetahui bahwa penggantian pembalut

dilakukan maksimal tiap 4 jam dalam sehari.

*"saya tahunya setiap 3 jam sekali" (Peserta FGD, D FGD 03)*

Walaupun terdapat beberapa peserta yang menyikapi bahwa penting untuk mengganti pembalut setiap 3 jam guna menjaga kesehatan. Namun, ada juga peserta yang tidak setuju dengan penggantian rutin dan lebih memilih mengganti pembalut sesuai kebutuhan pribadi.

*"Engga begitu penting kak, kan ga tembus. males cuci banyak-banyak airnya dingin" (Peserta FGD, A FGD 02).*

Persepsi peserta dalam memilih dan menggunakan pembalut didasarkan pada kenyamanan, dan mereka menghindari mengganti pembalut yang belum penuh karena dianggap pemborosan

*"Karena pembalutnya kalau belum penuh diganti kan kasihan". (Peserta FGD, C1 FGD 02).*

Berdasarkan penelitian dari Hennegan *et al.*, (2017), disebutkan bahwa sumber informasi yang dipercaya, seperti pendidikan kesehatan menstruasi di sekolah atau dari tenaga kesehatan, memainkan peran penting Sikap juga mempengaruhi praktik mengganti pembalut, dengan beberapa peserta setuju mengganti setiap 3 jam untuk menjaga kesehatan, sementara yang lain menggantinya sesuai kebutuhan pribadi. Persepsi peserta juga memengaruhi pemilihan jenis pembalut, di mana pembalut sekali pakai yang praktis dan mudah dibuang menjadi pilihan utama (Johnson, 2016).

Pengaruh pengetahuan, sikap, dan

persepsi mengenai penggantian pembalut sebagai faktor predisposisi pembentuk praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan merupakan hal yang penting untuk dipahami. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai higienitas menstruasi kepada remaja perempuan, terutama dalam hal mengganti pembalut, sebagai suatu tindakan yang harus dilakukan secara wajib. Sekolah dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan dalam menyampaikan edukasi kesehatan tersebut secara berkala dan menyeluruh sehingga masing-masing individu mendapatkan informasi dengan baik.

### **Sarana Prasarana dan Ketersediaan Sumber Informasi Terhadap Praktik *Personal hygiene* Menstruasi**

Sarana dan prasarana yang akan dibahas yaitu lebih banyak mengenai sarana dan prasarana yang mendukung praktik *personal hygiene* menstruasi di sekolah. Adapun yang akan dibahas mengenai ketersediaan pembalut, pengelolaan sampah, toilet, dan juga UKS. Selain itu, akan dibahas pula bagaimana perolehan informasi pada remaja perempuan mengenai *personal hygiene* menstruasi.

#### **1. Ketersediaan Sarana dan Prasarana**

##### **a. Ketersediaan pembalut**

Praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan dipengaruhi oleh faktor ketersediaan pembalut. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, menunjukkan bahwa sekolah umumnya tidak menyediakan pembalut, walaupun minyak hangat sering disediakan sebagai dukungan saat menstruasi.

*"Kalau di kantin tidak disediakan (pembalut), kantin kecil, jadinya tidak lengkap Cuma menyediakan makanan ringan" (K1)*

Sehingga dalam hal ini, adapun solusi yang diberikan oleh sekolah dapat dilihat berdasarkan kutipan wawancara bersamaguru dibawah ini.

*"kalau dari kami memberikan kebijakan boleh pulang saat sedang sakit, ingin mengganti pembalut, tapi jangan terlalu lama saja dan jugajarang ada yang membolos mungkin karena padabetah disekolah, soalnya disini dirumah kebanyakan orang tuanya Bertani jadi mereka malas pulang supaya tidak membantu orang tuanya, disekolah main HP dulu seperti itu."* (G1). Dalam teori Green (1991), faktor *enabling* mencakup lingkungan fisik dan sosial yang mendukung dapat mengadopsi perilaku sehat. Hal ini dikaitkan pada ketersediaan pembalut di sekolah merupakan faktor *enabling* yang mempengaruhi praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan

Meskipun ketersediaan pembalut di sekolah masih kurang memadai, upaya meningkatkannya melalui kerjasama antara pihak sekolah, pemerintah daerah, dan organisasi kesehatan dapat memperkuat faktor *enabling* dalam praktik *personal hygiene*

#### **b. Pengelolaan sampah**

Berdasarkan hasil FGD, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan di sekolah menghadapi kendala dalam pengelolaan sampah, terutama pembalut. Mereka tidak memiliki tempat sampah yang memadai di sekolah, sehingga banyak dari mereka tidak membuang pembalut di sekolah.

*"Tidak pernah karena ribet gitu tempat buang*

*tidak ada" (Peserta FGD, F FGD 03)*

Pernyataan ini didukung dari keterangan kepala sekolah menyatakan bahwa mereka tidak menyediakan tempat sampah untukpembalut.

*"untuk sekolah kami tidak ada tong sampah, dikarenakan sekolah kami punya program Zero sampah plastik dan kami juga mendukung program kabupaten yaitu nol sampah. Untuk sampah organik kita olah menjadi pupuk kompos, tapi sekarang sudah tidak ada digantikan dengan tabulampot. kalau plastiknya sudah kerjasama sama kantin buat kantin yang kelola sampah plastik dari sana, kan yang nyediain sampah dari kantin. kantinnya siap buang sampah" (K1)*

Berdasarkan hasil FGD, didapatkan bahwa sebagian besar remaja perempuan mengelola sampah mereka dengan cara membakar sampah pembalut maupun dibuang kesungai. Didapatkan juga bahwa tidak hanya sampah pembalut, melainkan sampah rumah tangga juga ikut di buang ke sungai atau dibakar. Hasil ini dapat dilihat pada kutipan FGD sebagai berikut.

*"Kalau saya di bakar kak, di belakang rumah soalnya kan bareng-bareng sama sampah lainnya kayak sampai plastik gitu nah.. dibakar" (Peserta FGD, C FGD 03)*

*"di sungai biasanya, karena kalau dirumah ga dikasi, ada anjing, nanti dimakan" (Peserta FGD, C FGD 03)*

Praktik seperti ini memiliki konsekuensi negatif terhadap lingkungan dan kesehatan masyarakat. Sebuah penelitian sebelumnya oleh Wahyudi (2019) menunjukkan bahwa pembakaran sampah menghasilkan emisi gas beracun dan partikel berbahaya. Demikian pula, penelitian oleh Hasibuan (2016), menemukan bahwa pembuangan sampah

ke sungai menyebabkan pencemaran air dan dampak negatif pada ekosistem perairan.

Keterlibatan sekolah, pemerintah daerah, dan komunitas sangat penting dalam menyediakan fasilitas pengelolaan sampah yang memadai di sekolah. Sekolah dapat memasang tempat sampah yang sesuai dan memberikan edukasi kepada siswa mengenai pengelolaan sampah yang benar, termasuk pengelolaan sampah khususnya pembalut. Pemerintah daerah dapat memberikan dukungan dan mengatur kebijakan terkait pengelolaan sampah di sekolah, sementara komunitas dapat terlibat dalam program pengelolaan sampah yang melibatkan remaja perempuan.

Dengan adanya fasilitas pengelolaan sampah yang memadai dan pendidikan yang tepat, diharapkan remaja perempuan dapat lebih menyadari pentingnya praktik pengelolaan sampah yang higienis dan berkelanjutan. Ini akan memiliki dampak positif pada lingkungan, kesehatan masyarakat, dan praktik *personal hygiene* menstruasi yang lebih baik.

### c. Toilet

Masalah ketersediaan toilet di SMP Negeri 4 Banjarnegri berdampak pada praktik kebersihan menstruasi siswi. Keterbatasan toilet yang layak dan cukup menghambat akses siswi untuk menjaga kebersihan saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara, dengan kepala sekolah, terdapat kendala pada toilet sekolah yaitu kekurangan fasilitas fisik berupa bangunan. Berikut kutipan hasil wawancara peneliti dengan kepala sekolah.

*"Kebetulan disini kami mengalami kendala*

*mendapatkan bantuan fisik karena disekolah ini belum ada sertifikat tanah, dikarenakan perlu melengkapi sertifikat itu, baru bisa mendapatkan tambahan ruangan."* (K1)

Namun sekolah menyiapkan solusi sementara dalam menyelesaikan masalah ini, sesuai dengan pernyataan yang diberikan guru.

*"Solusinya itu sudah ada dipasang rambu agar tahu ada siswa didalam atau tidak namun karena sudah lama jadinya rusak, bagi yang kebetul sekali bisa mencari toilet diluar. Untuk toiletbaru sudah diajukan oleh kepala sekolah tapi direalisasikannya belum tau."* (G1)

Penelitian sebelumnya Elledge *et al.* (2018) menunjukkan bahwa toilet yang tidak memadai dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kehilangan privasi bagi siswi. Oleh karena itu, sekolah perlu memperbaiki atau membangun toilet yang terpisah antara siswa laki-laki dan perempuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman saat menstruasi.

Penelitian Sommer *et al.*, (2016) juga menunjukkan bahwa akses ke toilet yang layak di sekolah meningkatkan partisipasi siswi dalam kegiatan sekolah dan kesehatan mereka. Dengan kerjasama antara sekolah, pemerintah daerah, dan komunitas, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang inklusif dengan praktik *personal hygiene* menstruasi yang lebih baik melalui perbaikan dan pembangunan toilet yang memadai.

### d. UKS

Berdasarkan hasil observasi dan pernyataan dari informan, pelayanan UKS di SMP Negeri 4 Banjarnegri terkait dengan praktik *personal hygiene* menstruasi terbatas pada minyak hangat dan ruangan UKS yang

terletak di dalam ruangan guru dan perpustakaan. Hal ini dilihat berdasarkan kutipan dari peserta FGD, guru dan juga kepala sekolah.

*"Untuk anak-anak yang sakit perutnya ada diberikan kayu putih, untuk yang spesifik seperti pembalut tidak ada"* (G1)

*"Iya saya pake minyak kalau sakit banget, mintanya di UKS"* (Peserta FGD, B FGD 03)

*"Nggih memang saya sampaikan seperti nika karena satu ruangan saja kami tidak punya. Kamihanya nitip dipan saja, waktu akreditasi Tahun 2021 kami adakan ruangnya, padahal tidak punya sebenarnya"* (K1)

Penelitian sebelumnya oleh Hennegan et al. (2017) mengungkapkan bahwa pelayanan kesehatan yang memadai di sekolah berperan penting dalam praktik *personal hygiene* menstruasi. Namun, diskusi FGD menunjukkan bahwa tidak ada penyediaan sarana pembalut di UKS SMP Negeri 4 Banjarnegara, menyebabkan hambatan dalam menjaga kebersihan menstruasi secara nyaman. Selain itu, kendala terkait ruangan dan peralatan UKS juga memengaruhi praktik *personal hygiene* menstruasi.

Oleh karena itu, perbaikan fasilitas dan pelayanan UKS, termasuk penyediaan pembalut, ruangan yang memadai, dan peralatan lengkap, diperlukan. Pelibatan siswi, guru, dan staf sekolah juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswi.

## 2. Akses Memperoleh Informasi

Di sekolah, para remaja perempuan ini ternyata tidak mendapatkan informasi mengenai *personal hygiene* menstruasi oleh

guru disekolah. Informasi dari tenaga kesehatan secara khusus juga tidak pernah mereka dapatkan. Hal ini berdasarkan kutipan wawancara responden

*"Pernah puskesmasnya kesini kak, kasi informasi tentang kebersihan vagina aja. Terus yang dikasi tau nama-nama vagina.. kaya vagina. Terus yang dikasi tau cebok dari arah depan ke belakang, terus ga boleh cuci pakai sabun, gatau karenaapa. Itu aja yang dikasi."* (Peserta FGD, B FGD 01).

Temuan tersebut berbeda dengan pernyataan tenaga kesehatan Puskesmas Banjarnegara II sebagai puskesmas yang membawahi SMP Negeri 4 Banjarnegara. Berdasarkan wawancara penulis, disebutkan bahwa petugas memang memberikan informasi sesuai dengan usia dan juga program yang sudah disepakati *"Semua sekolah sudah kami berikan penyuluhan tentang itu, kan program kita banyak. Bisa tanyakan ke adik-adiknya. Programnya kan ada penjarinan, penyuluhan kenakalan remaja, narkoba, kebersihan reproduksi itu. Biasanya kami berikan ke anak SMP dan SMA sewilayah kerja kami"* (N1)

Orang tua menjadi faktor pendukung dalam hal ini, dimana besar peserta FGD bercerita keluhan menstruasi kepada orangtua jika mereka menemukan hal yang tidak biasa. Hasil kutipan FGD sebagai berikut

*"Sering cerita ke ibu kayak kok bisa sakit perut gitu terus dibilang biasa gitu wajar masi remaja, kalau bedik-bedik keluar darahnya gitu sama sekarang mens besoknya enggak gitu gak wajar katanya"*. (Peserta FGD, A FGD 02)

Terakhir, selain orang tua para responden ternyata juga bercerita kepada sesama temannya karena informan lebih

nyaman untuk membagi cerita dengan temannya.

*"Iya saya lebih enak sharing ke teman, karena ngerasa sefrekuensi semua tidak ada malu kalo cerita ke teman (sambil ketawa)" (Peserta FGD, A FGD 03)*

Remaja perempuan mencari informasi tentang kebersihan menstruasi dari berbagai sumber seperti Google dan TikTok. Di sekolah, mereka tidak mendapatkan informasi khusus tentang *personal hygiene* menstruasi dari guru atau tenaga kesehatan. Puskesmas memberikan penyuluhan sesuai program yang ditentukan. Orang tua juga menjadi sumber informasi penting dan berbagi pengalaman dengan teman-teman.

Penelitian Susanti (2021), menunjukkan bahwa kurangnya pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi di sekolah dapat memengaruhi pengetahuan dan praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan. Penting bagi sekolah dan tenaga kesehatan memberikan informasi yang komprehensif dan akurat tentang *personal hygiene* menstruasi.

Penelitian Sarkar *et al.*, (2017) menyatakan bahwa orang tua juga memainkan peran penting sebagai sumber informasi dan dukungan bagi remaja putri. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman juga mempengaruhi pengetahuan dan praktik *personal hygiene* menstruasi.

Untuk praktik *personal hygiene* menstruasi yang sehat, penting bagi sekolah dan tenaga kesehatan memberikan informasi komprehensif. Penyuluhan di sekolah dan komunikasi terbuka antara remaja putri, orang tua, dan teman-teman juga diperlukan.

### **Dukungan Dari Orang Tua, Guru, Teman Dan Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Praktik *Personal hygiene* Menstruasi**

Berdasarkan hasil FGD, dukungan dari orang tua memiliki peran yang sangat penting kepada remaja putri. Mereka dapat menjadi sumber informasi yang dipercaya dan memberikan panduan mengenai kebersihan menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian Enny Fitriahadi (2018), yang menyatakan bahwa dukungan dari orang tua mengenai informasi *personal hygiene* menstruasi merupakan hal yang sangat penting karena orang tua merupakan sumber informasi pertama dari remaja perempuan. Selain itu, orang tua dapat memperjuangkan perbaikan sarana dan prasarana di sekolah dengan berkomunikasi dengan pihak sekolah dan berpartisipasi dalam pengembangan program kesehatan reproduksi yang inklusif.

Guru sebagai pendidik di sekolah, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kepada remaja putri terkait sarana dan prasarana serta sumberinformasi. Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Wardani, (2019), yang menyatakan bahwa adanya hubungan peran guru dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi dimana terdapat kepercayaan dari murid terhadap guru mereka. Guru dapat berperan sebagai fasilitator yang menyediakan akses informasi yang akurat dan relevan mengenai kebersihan menstruasi. Selain itu, guru juga dapat memperjuangkan perbaikan sarana prasarana di sekolah,

seperti memastikan ketersediaan toilet yang memadai dan ruangan UKS yang terpisah untuk meningkatkan kenyamanan dan kebersihan siswi.

Teman memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku remaja, teman sebaya merupakan sumber penting dalam dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja. Berdasarkan penelitian dari Wulandari & Saparwati (2020), disebutkan bahwa peran teman sebaya menitik-beratkan pada pentingnya perasaan dicintai dan diperhatikan untuk dapat mengembangkan identitas dirinya dengan lebih bebas dan eksploratif.

Dalam konteks dukungan dari tenaga kesehatan, penelitian yang dilakukan oleh Ssewanyana & Bitanhirwe (2019), menemukan bahwa interaksi yang positif antara remaja perempuan dengan tenaga kesehatan, dapat meningkatkan informasi dan pemahaman dan keterampilan dalam menjaga kebersihan menstruasi. Tenaga kesehatan memberikan dukungan yang memadai dapat memberikan informasi yang terperinci, mengatasi keraguan atau kekhawatiran, serta memberikan layanan kesehatan yang diperlukan, sehingga meningkatkan praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan, sikap, dan persepsi peserta berkaitan dengan praktik *personal hygiene* menstruasi. Peserta memiliki pemahaman, sikap, dan persepsi yang baik mengenai praktik *personal hygiene* menstruasi yaitu hanya pada praktik

mencuci tangan dan mengganti celana dalam. Namun, selebihnya terdapat pengetahuan, sikap dan persepsi yang keliru pada praktik *personal hygiene* menstruasi (arah membasuh, menggunakan sabun pada area vagina, tidak mencukur rambut kamluan, tidak mengeringkan area vagina, dan penggantian pembalut). hal ini karena adanya preferensi pribadi, pandangan orang tua, ketakutan, kekhawatiran, dan kondisi menstruasi sehingga menjadikan kekeliruan dalam mempraktikkan *personal hygiene* menstruasi.

Selanjutnya untuk gambaran sarana dan prasarana serta ketersediaan informasi mengenai praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk praktik *personal hygiene* menstruasi di sekolah dan rumah masih belum memadai. Ketersediaan pembalut di sekolah terbatas, dan pengelolaan sampah pembalut masih menjadi kendala. Ketersediaan dalam jumlah toilet di sekolah juga menghambat akses dan privasi siswi. Fasilitas sarana dan prasarana di UKS masih kurang dalam mendukung praktik *personal hygiene* menstruasi.

Remaja perempuan mencari informasi tentang *personal hygiene* menstruasi dari berbagai sumber, terutama melalui internet dan media sosial. Remaja perempuan juga mendapatkan informasi melalui berbagi cerita dengan orang tua dan teman sebaya seperti tanda dari menstruasi yang normal, pemakaian pembalut, serta siklus menstruasi. Namun, di sekolah, mereka jarang mendapatkan informasi yang khusus tentang hal ini baik dari guru atau tenaga kesehatan.

Terakhir gambaran dukungan orang tua, guru, dan petugas kesehatan dalam mendukung praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan Adapun dukungan tersebut diberikan oleh; orang tua memberi dukungan sebagai sumber informasi yang paling dekat dengan remaja perempuan; Guru berperan sebagai penyedia sarana dan prasarana di sekolah namun dalam hal ini keterlibatan guru kurang dalam hal pemberian informasi mengenai menstruasi; Teman sebaya memberikan informasi sebagai dukungan dengan rasa aman dan sefrekuensi dengan remaja perempuan; Tenaga kesehatan memberikan dukungan informasi mengenai praktik kebersihan genetalia namun tidak secara spesifik mengenai praktik *personal hygiene* menstruasi.

#### SARAN

Diharapkan kepada instansi pendidikan yakni Sekolah SMP Negeri 4 Banjarangkan agar lebih mengoptimalkan fasilitas sarana dan prasarana khususnya ketersediaan pembalut di UKS ataupun di kantin sekolah, sarana tempat sampah yang tertutup, toilet yang ada di sekolah seperti ketersediaan jumlah toilet yang memadai dengan melakukan advokasi ke Dinas Pendidikan Kabupaten Klungkung.

Diharapkan bagi instansi kesehatan khususnya puskesmas agar lebih memperdalam materi dengan melakukan pemberdayaan kepada remaja perempuan mengenai informasi kesehatan reproduksi ke sekolah-sekolah sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi mengenai praktik *personal hygiene* menstruasi sedari dini

Kepada pemerintah desa setempat agar berperan aktif dalam mengatur pengelolaan sampah, serta menghimbau masyarakat desa agar tidak membuang sampah di sungai atau di bakar. Terakhir, diharapkan untuk peneliti selanjutnya meneliti lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif dengan sampel yang lebih besar sehingga dapat menginvestigasi metode yang efektif dalam menjaga kebersihan organ reproduksi khususnya pada saat menstruasi dengan baik dan benar pada remaja perempuan di SMP Negeri 4 Banjarangkan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. F. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12801/>
- Astuti, S. (2019). *Hubungan Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Personal Hygine Saat Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Simeulue Barat*. Institut Kesehatan Helvetia. Tersedia Pada: [Http://Repository.Helvetia.Ac.Id/Id/Eprint/2580/7/SRI ASTUTI\(1801032271\).Pdf](Http://Repository.Helvetia.Ac.Id/Id/Eprint/2580/7/SRI_ASTUTI(1801032271).Pdf) (Diakses: 29 Juni 2023).
- Badriyah, N. Lailatul. (2019). "Hubungan Persepsi Risiko Dengan Keinginan Siswa Dalam Menjaga Higiene

- Menstruasi Di Sekolah Dasar Kamoning Sampang," *The Indonesian Journal Of public Health*, 14(1), Hal. 93–103. Doi: Doi.Org/10.20473/Ijph.V14i1.2019.93-103.
- Das, P. *Et Al.* (2015). "Menstrual Hygiene Practices, WASH Access And The Risk Of Urogenital Infection In Women From Odisha, India," *Women From Odisha, India. Plos ONE*, 10(6), Hal. 130777. Doi: 10.1371/Journal.Pone.0130777.
- Elledge, M. F. *Et Al.* (2018). "Menstrual Hygiene Management And Waste Disposal In Low And Middle Income Countries—A Review Of The Literature," *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 2018, Vol. 15, Page 2562, 15(11), Hal. 2562. Doi: 10.3390/IJERPH15112562
- Enny Fitriahadi, D. E. M. N. (2018). "Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Bantul Yogyakarta," *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), Hal. 45–51.
- Green, L. W. (1991). Modifying And Developing Health Behavior. *Annual Review of Public Health*, 5(1), 215–236. <https://doi.org/10.1146/annurev.pu.05.050184.001243>.
- Hamidah, Et . A. (2022). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review," *Ojs.Unud.Ac.Id*, 10(3), Hal. 2022. Tersedia Pada: <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Opening/Article/Download/85601/44933> (Diakses: 2 Februari 2023).
- Hasibuan, R. (2016). "Analisis Dampak Limbah/Sampah Rumah Tangga Terhadap Pencemaran Lingkungan Hidup," *JURNAL ILMIAH ADVOKASI*, 4(1), Hal. 42–52. Doi: 10.36987/JIAD.V4I1.354.
- Hennegan, J. *Et Al.* (2017). "Time To Talk About Menstruation: A Response," *The Lancet*, 390(10097), Hal. 845–846. Doi: 10.1016/S0140-6736(17)31950-5.
- Hubaedah, A. (2019). "Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 1 Sepulu Bangkalan," *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 11(1), hal. 30–40. doi: 10.36456/EMBRIO.VOL11.NO1.A1696
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga. Tersedia Pada: <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.Asp?Id=517750> (Diakses: 28 Juni 2023).
- Johnson, Et. Al. (2016). Menstrual Hygiene Management Impacts Girls' School Experience In The Bolivian Amazon Photo Credits Menstrual Hygiene Management Impacts Girls' School Experience In The Bolivian Amazon, Unicef. Tersedia Pada: [Www.Unicef.Org](http://Www.Unicef.Org) (Diakses: 26 Juni 2023).
- Mason, L. *Et Al.* (2013). "We Keep It Secret

- So No One Should Know'-A Qualitative Study To Explore Young Schoolgirls Attitudes And Experiences With Menstruation In Rural Western Kenya," *Plos One*, 8(11). Doi: 10.1371/Journal.Pone.0079132.
- Miles & Huberman. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* - Matthew B. Miles, A. Michael Huberman - Google Buku. 2 ed. London: Sage Publication. Tersedia pada:[https://books.google.co.id/books?id=U4IU\\_wJ5QEC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=U4IU_wJ5QEC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false) (Diakses: 22 Juni 2023).
- Nnennaya, E. U. *Et Al.* (2021). "Menstrual Hygiene Management Among Adolescent School Girls In Taraba State, Nigeria," *African Health Sciences*, 21(2). Doi: 10.4314/Ahs.V21i2.45.
- Pamudji, R. et al. (2019). "Hubungan Antara Cara Mencuci Vagina Dengan Timbulnya Vaginitis Pada Pelajar SMA," *Syifa' MEDIKA*, 10(1).
- Pythagoras. (2017). "Personal hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi," *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education*, 5(1), Hal. 13-26. Doi: 10.20473/JPK.V5.I1.2017.13-26.
- Ram Naresh Yadav, S. J. (2017). "Knowledge, Attitude, And Practice On Menstrual Hygiene Management Among School Adolescent," *Nepal Health Res Counc*, 15(37). Tersedia Pada:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29353891/> (Diakses: 28 Juni 2023).
- Ratnasari. (2017). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 52 Bandung Provinsi JawaBarat Tahun 2017."
- Sarkar, I. *Et Al.* (2017). "Determinants Of Menstrual Hygiene Among School Going Adolescent Girls In A Rural Area Of West Bengal." Doi: 10.4103/2249-4863.222054.
- Sinaga Et Al. (2017). "Manajemen Kesehatan Menstruasi," In *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One, Hal. 1-168.
- Sommer, M. *Et Al.* (2016). "A Time For Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs In Schools." Doi: 10.1371/Journal.Pmed.1001962.
- Ssewanyana, D. & Bitanirwe, B. K. Y. (2019). "Menstrual Hygiene Management Among Adolescent Girls In Sub-Saharan Africa," *Global Health Promotion*, 26(1), Hal.105-108. Doi: 10.1177/1757975917694597.
- Sudikno & Sandjaja. (2019). "Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Riskesdas 2010," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10 ( 2 ), 201 9 : 163 - 171. Tersedia Pada: [Http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/Kespro/Article/View/2568/1361](http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/Kespro/Article/View/2568/1361) (Diakses: 2 Februari 2023).
- Susanti, D. (2021). "Pengetahuan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Berdasarkan Pemberian Informasi

- Pada Remaja Di SMP N 1 Gamping,”  
*Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12,  
Hal. 113–129. Tersedia Pada:  
<https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/Article/View/160/96>  
(Diakses: 4Juli 2023).
- Trisetyaningsih, Y. & Febriana, E. R. (2019).  
“Pemakaian Sabun Pembersih  
(Antiseptik) Sebagai Salah Satu  
Faktor Predisposisi Terjadinya  
Keputihan Pada Remaja Putri Di  
Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan  
"Samodra Ilmu*, 10(2).
- Wahyudi, J. (2019). “Emisi Gas Rumah  
Kaca (Grk) Dari Pembakaran  
Terbuka Sampah Rumah Tangga  
Menggunakan Model Ipcc,” *Jurnal  
Litbang: Media Informasi  
Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*,  
15(1), Hal. 65–76. Tersedia Pada:  
[http://ejournal-  
Litbang.Patikab.Go.Id/Index.Php/Jl/  
Artic le/View/132](http://ejournal-litbang.patikab.go.id/index.php/JL/Article/View/132) (Diakses: 26 Juni  
2023).
- Wulandari, P. S. & Saparwati, M. (2020).  
“Hubungan Dukungan Teman  
Sebaya Dengan Praktik Menstrual  
Hygiene Pada Remaja,” *Call For Paper  
Seminar Nasional Kebidanan*, Hal. 92–  
98. Tersedia Pada:  
[https://jurnal.unw.ac.id/index.php/  
Semn asbidan/Article/View/649](https://jurnal.unw.ac.id/index.php/Semn asbidan/Article/View/649)  
(Diakses: 26 Juni2023).