

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MANAJEMEN
KEBERSIHAN MENSTRUASI DENGAN PERILAKU
PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA
PUTRI PONDOK PESANTREN
ATTARBIYATUSSAKILAH
KENDARI TAHUN 2021**



NASKAH PUBLIKASI

OLEH:

WA AWA

P00312017047

**KEMENTERIAN KESAHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D-IV
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MANAJEMEN KEBERSIHAN
MENSTRUASI DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE
PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN
ATTARBIYATUSSAKILAH KENDARI
TAHUN 2021

Diajukan Oleh:

WA AWA
P00312017047

Telah Disetujui Oleh
Dewan Pembimbing Prodi DIV Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari

Kendari, Juli 2021

Pembimbing I



Askrening, SKM, M.Kes
NIP. 196909301990022001

Pembimbing II



Elyasari, SST, M.Keb
NIP. 198010282003122001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes
NIP. 196806021992032003

ABSTRAK

Hubungan Pengetahuan Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Attarbiyatussalah Kendari

Wa awa¹, Askrening², Elyasari²

Latar Belakang :Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi.Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang rendah akan memungkinkan perempuan tidak menjaga Hygiene saat menstruasi. Personal hygiene saat menstruasi sangat penting karena jika tidak diterapkan akan berdampak negatif, yaitu akan menimbulkan infeksi pada alat reproduksi, kanker leher rahim, keputihan dan jika tidak segera ditangani akan menyebabkan kemandulan,sehingga menurunkan kualitas hidup individu.

Tujuan Penelitian :Mengetahui hubungan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri di Pondok pesantren Attarbiyatulssakilah Kendari.

Metode Penelitian : Menggunakan jenis penelitian *Deskriptif Analitik* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Menggunakan tehnik *simple random sampling* dan rumus *slovin* sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 orang.Instrument penelitian menggunakan kuisisioner.

Hasil: menunjukkan bahwa terdapat hubungan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja Pondok Pesantren Attarbiyatulssakilah Kendari dengan *p-Value* $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Ada hubungan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja Pondok Pesantren Attarbiyatulssakilah Kendari.

Kata Kunci : Manajemen Kebersihan Menstruasi, Perilaku Personal Hygiene, Remaja Putri

¹ Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari.

² Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari.

ABSTRACT

The Relationship Between Knowledge About Menstrual Hygiene Management Knowledge with Personal Hygiene Behavior in Young Women at Pondok Pesantren Attabiyatulssakilah Kendari City

Wa awa¹, Askrening², Elyasari²

Background :Menstrual Hygiene Management is the management of hygiene and health when women are menstruating. Low knowledge of reproductive health will allow women not to maintain hygiene during menstruation. Personal hygiene during menstruation is very important because if it is not applied it will have a negative impact, which will cause infection in the reproductive organs, cervical cancer, vaginal discharge and if not treated immediately will cause infertility, thereby reducing the quality of life of the individual.

Objective:To determine the relationship between knowledge of menstrual hygiene management and personal hygiene behavior in adolescent girls at Pondok Pesantren Attabiyatulssakilah Kendari City.

Methods :Using descriptive analytical research with cross sectional approach. Using simple random sampling technique and Slovin's formula to obtain a sample of 60 people. The research instrument used a questionnaire.

Results:showed that there was a relationship between menstrual hygiene management and personal hygiene behavior in adolescents at MTS Peskil Poasia Kendari City with p-Value 0.000 <0.05.

Conclusion:There is a relationship between menstrual hygiene management and personal hygiene behavior in adolescents at Pondok Pesantren Attabiyatulssakilah, Kendari City.

Keywords : Menstrual Hygiene Management, Personal Hygiene Behavior, Young Women

¹Students of the D-IV Midwifery Study Program of the Kendari Ministry of Health Poltekkes

²Lecturer of the Departement of Midwifery Poltekkes Kemenkes Kendari

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Di daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, keringat ini meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Akibatnya bakteri mudah berkembang biak dan hormon vagina terganggu sehingga mudah menimbulkan bau tak sedap dan infeksi⁴.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan reproduksi merupakan suatu kondisi sejahtera jasmani, rohani, sosial, ekonomi, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan namun dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsinya serta prosesnya¹².

Data Survei yang dilakukan World Health Organization (WHO) di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan Data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwaremaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk³⁰

Pokok permasalahan pada remaja terkait menstruasi ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi Menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi kadang terabaikan karena kurangnya informasi yang diperoleh. Manajemen Kesehatan Menstruasi atau praktik manajemen kebersihan menstruasi yang baik, perlu diketahui oleh remaja bahkan jauh sebelum mengalami menstruasi.

Agar remaja dapat terhindar dari penyakit penyakit yang dapat mengganggu organ reproduksi³¹.

Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan pun harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga³¹.

Personal hygiene memegang peranan penting, personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi, indikator dalam personal hygiene saat menstruasi. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidak tahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin¹⁰.

Rendahnya perilaku kebersihan diri saat menstruasi ini dapat menimbulkan beberapa penyakit berupa Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) seperti vaginosis bakteri vulvovaginal kandidiasis (thrush), klamidia, trichomonas vaginalis, infeksi saluran kemih, dan penyakit radang panggul¹⁸.

Informasi mengenai Hygiene menstruasi sangat penting karena jika tidak diterapkan akan berdampak negatif, yaitu akan menimbulkan infeksi pada alat reproduksi, kanker leher rahim, keputihan dan jika tidak segera ditangani akan menyebabkan

kemandulan, sehingga menurunkan kualitas hidup individu¹⁷.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang rendah akan memungkinkan perempuan tidak menjaga Hygiene saat menstruasi, hal itu dapat membahayakan kesehatan reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital¹³.

Berdasarkan data Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BKKBN) didapatkan data sebanyak 63 juta remaja di Indonesia beresiko kurang menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Studi di kota Malang menunjukkan hasil 8 dari 37 responden memiliki pengetahuan personal hygiene buruk (21,62%) 21 responden dengan pengetahuan personal hygiene cukup (56,75%), dan 8 responden dengan pengetahuan personal hygiene baik (21,62%)².

Kejadian infeksi pada organ reproduksi remaja tahap awal usia 10-18 tahun yaitu 35- 42% dan pada remaja tahap akhir usia 18-22 tahun sebesar 27-33%⁶.

Berdasarkan studi awal melalui wawancara oleh 10 siswi Pondok Pesantren Attabiyatulssakilah Kendari diketahui bahwa 8 diantaranya belum mengetahui tentang manajemen menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analitik observasional. Dengan desain yang menggunakan pendekatan cross sectional, Penelitian ini telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Attabiyatulssakilah Kendari, pada

bulan juni 2021 dan seluruh siswi Pesantren Pondok Attabiyatulssakilah Kendari kelas VII & VIII yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 71 siswa. Teknik pengambilan sampel secara purposive random sampling yaitu sebagian siswi Pondok pesantren Attabiyatulssakilah yang sudah mengalami menstruasi sampel berjumlah 60 responden.

Data yang dikumpulkan adalah data tentang pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dan perilaku personal hygiene. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan IBM SPSS Statistics 22.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dimana pada analisis univariat menggambarkan karakteristik data dan variabel yang diteliti yang dipresentasikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan narasi. Analisis bivariat menganalisis hubungan pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square* ($\alpha: 0,05$).

HASIL

a. Analisis univariat

Tabel 1.

Distribusi frekuensi menurut umur saat menstruasi atau menarche responden

No	Menarche	F	Presentase (%)
1	12 Tahun	16	26,7
2	13 Tahun	21	35
3	14 Tahun	23	38,3
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan menunjukkan umur saat menstruasi atau menarche terjadi pada umur 12 tahun sebanyak 16 responden (26,7%), umur 13 tahun sebanyak 21 responden (35%) dan umur 14 tahun sebanyak 23 responden (38,3%)

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Informasi yang Didapatkan

No	Informasi yang Didapatkan	F	Presentase (%)
1	Belum	27	45
2	Sudah	33	55
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan table 2 menunjukkan menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan informasi tentang manajemen kebersihan menstruasi yang didapatkan. Responden yang belum mendapatkan informasi sebanyak 27 responden (45%) dan responden yang sudah mendapatkan informasi sebanyak 33 responden (55%).

Tabel 3.
Distribusi Berdasarkan Sumber Informasi yang Didapatkan

No	Sumber Informasi	F	Presentase (%)
1	Guru	8	13,3
2	Media Massa	7	11,7
3	Orang Tua	12	20
4	Teman	6	10

5	Tidak Ada	27	45
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan sumber informasi yang didapatkan yaitu responden yang mendapatkan informasi dari guru sebanyak 8 responden (13,3%), melalui media massa/internet sebanyak 7 responden (11,7%), melalui orang tua sebanyak 12 responden (20%), melalui teman 6 orang (10%) dan responden yang belum pernah mendapatkan informasi dari berbagai sumber sebanyak 27% (45%).

Tabel 4.
Distribusi Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi

No	Pengetahuan	F	Presentase (%)
1	Kurang	27	45
2	Baik	33	55
Jumlah		60	100

Sumber : Data

Table 4. Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi yaitu responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 27 responden (45%) dan responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 33 orang (55%).

Tabel 5.
Distribusi Perilaku Personal Hygiene

No	Perilaku Personal Hygiene	F	Presentase (%)
1	Kurang	28	46,7%
2	Baik	32	53,3%
Jumlah		60	100

Sumber : Data primer 2021

Table 4. Menunjukkan perilaku personal hygiene dibagi menjadi dua yaitu kelompok responden yang kurang dalam melakukan personal hygiene dan kelompok yang baik dalam melakukan personal hygiene. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang kurang dalam melakukan personal hygiene yaitu sebanyak 28 orang (46,7%) dan responden yang baik dalam melakukan perilaku personal hygiene sebanyak 32 orang (53,3%).

b. Analisis bivariat

Tabel 6.
Hubungan Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene

Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi	Perilaku Personal Hygiene					
	Kurang		Baik		Total	%
	F	%	f	%	Σ	%
Baik	6	18,8	27	96,4	33	55
Kurang	26	81,2	1	3,6	27	45
Σ Responden	32	100	28	100	60	100
Chi-square		p=0,000				

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-square diperoleh derajat signifikan sebesar $p=0,000$. Besar p -value pada penelitian ini $<0,05$ sehingga H_0 diterima yaitu dapat dikatakan ada hubungan antara pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene di Pondok pesantren Attabiyatulssakilah Kendari.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi saat menstruasi adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan untuk memelihara dan mencegah terjadinya resiko penyakit disaat menstruasi⁴.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi didapatkan hasil responden yang mengetahui manajemen kebersihan menstruasi sebanyak 33 responden dan ke 27 responden tersebut melakukan perilaku personal hygiene dan 6 responden lainnya belum melakukan perilaku personal hygiene sesuai dengan manajemen kebersihan menstruasi¹⁰.

Berdasarkan hasil dari analisis univariat berdasarkan informasi responden yang sudah mengetahui tentang pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi sebanyak 33 responden dan yang belum mendapatkan informasi sebanyak 27

responden. Pengetahuan yang baik pada responden tentang personal hygiene saat menstruasi dalam penelitian ini dapat disebabkan juga karena sebagian besar dari orang tua, media massa, guru dan teman.

Tingkatan pendidikan orang tua terutama ibu karena pengetahuan, sikap, dan perilaku dibentuk sejak usia dini dimulai dari keluarga. Dalam konteks pembentukan perilaku personal hygiene, ibu terutama memiliki peran yang penting dengan mengajarkan anak perempuannya mengenai kebersihan diri saat menstruasi¹⁷.

Responden juga dapat memperoleh atau mencari informasi tentang manajemen kebersihan menstruasi melalui media massa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa responden yang mendapatkan informasi dari media masa tentang manajemen kebersihan menstruasi mengetahui manajemen kebersihan menstruasi dan berperilaku melakukan personal hygiene sebanyak 27 responden meskipun masih terdapat juga responden yang mengetahui manajemen kebersihan tetapi tidak melakukan perilaku personal hygiene sebanyak 6 responden dengan alasan faktor malas dan masih mengikuti adat istiadat atau mitos leluhur²⁵.

Hasil penelitian yang memperkuat penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dwi Susanti dan Afi Lutfiyati (2020) tentang Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan

perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik yaitu 62,9%. Perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi dalam kategori positif yaitu 61,3%. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi.

2. Personal Hygiene

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden yang melakukan perilaku personal hygiene sebesar 28 responden dengan kategori baik atau memahami manajemen kebersihan menstruasi dan yang tidak melakukan personal hygiene sebesar 32 responden dengan kategori kurang dalam pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi.

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri merupakan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat mengalami menstruasi, seperti: membasuh alat kelamin dari arah depan ke belakang, membersihkan alat kelamin dengan air bersih, sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari, menggunakan bahan celana dalam yang baik dan menyerap keringat serta pemakaian dan penggantian pembalut yang tepat (Haryono, 2016; Maharani & Andryani, 2018). Kesalahan dan kemalasan dalam menjaga higienitas ini akan berdampak pada terjadinya infeksi alat reproduksi. Tujuan dari perilaku ini adalah mendapatkan kesejahteraan

fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesejahteraan.

Pengetahuan yang baik yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini dapat membuat perilaku responden dalam personal hygiene saat menstruasi menjadi positif atau baik. Hal tersebut juga didukung dengan hasil penelitian Bujawati, dkk yang menyebutkan pengetahuan berhubungan dengan personal hygiene saat menstruasi. Perilaku personal hygiene saat menstruasi yang baik sangat diperlukan untuk mencegah resiko penyakit di daerah genitalia. Perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak lepas dari faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan personal hygiene dengan benar. Perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam penelitian ini meliputi penggunaan pakaian dalam, kebersihan tubuh dan alat kelamin luar dan penggunaan pembalut.

3. Hubungan Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa pengetahuan baik terdapat perbedaan dengan responden yang berpengetahuan kurang. Dapat dilihat dari perilaku personal hygiene. Responden yang berpengetahuan baik sebagian besar melakukan perilaku personal hygiene sesuai dengan manajemen kebersihan meskipun terdapat 6 responden yang tidak melakukan perilaku personal hygiene dikarenakan alasan faktor malas dan masih mengikuti adat istiadat atau mitos leluhur. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang dan sama sekali tidak melakukan personal

hygiene sesuai dengan manajemen kebersihan menstruasi atau melakukan perilaku sesuka hatinya sebanyak 26 responden dan terdapat 1 responden dengan pengetahuan kurang tetapi masih melakukan personal hygiene.

Perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik dapat dipengaruhi oleh pengalaman remaja tentang menstruasi dan sumber informasi yang didapatkan. Pengalaman dan kebiasaan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi¹⁷.

Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi salah satunya oleh faktor pendora. Hasil penelitian ini perilaku personal hygiene saat menstruasi didominasi dengan perilaku baik. Hal tersebut dapat disebabkan karena responden mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang sekitar, seperti orang tua atau keluarga, guru teman dan media massa/internet yang mendukung¹⁶.

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene dapat diketahui dari nilai p Value $0,000 < 0,05$. Sehingga responden yang berpengetahuan baik dalam melakukan manajemen kebersihan menstruasi selalu menjaga personal hygiene untuk menghindari penyakit genitalia.

Pengetahuan personal hygiene yang kurang akan dapat mempengaruhi perilaku dalam kehidupan seseorang. Bila pengetahuan baik maka akan mempengaruhi perilaku yang baik

pula dan sebaliknya. Jika pengetahuan personal hygiene kurang maka dampak yang akan terjadi selalu diabaikan. Hal ini karena berdasarkan kajian teoritis yang ada salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku personal hygiene. Namun demikian perilaku personal hygiene pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi²⁷.

Menurut asumsi peneliti pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi prilakunya, dan semakin baik pengetahuan seseorang maka prilakunya semakin baik dan pengetahuan itu sendiri di pengaruhi oleh tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Responden yang kurang pengetahuannya mengenai personal hygiene dan cara melakukan personal hygiene dengan benar saat menstruasi mempunyai resiko lebih tinggi terserang penyakit seperti keputihan dan iritasi vagina. Dengan meningkatnya pengetahuan responden tentang personal hygiene dapat mencegah penyakit seperti keputihan dan iritasi vagina.

KESIMPULAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan tingkat pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri di Pondok pesantren Attabiyatulssakilah Kendari, jumlah responden dengan

pengetahuan baik sebanyak 33 responden dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 27 responden.

2. Berdasarkan perilaku personal hygiene pada remaja putri di Pondok pesantren Attabiyatulssakilah Kendari, responden yang baik dalam melakukan personal hygiene sebanyak 28 responden dan responden yang kurang dalam melakukan personal hygiene sebanyak 32 responden.

3. Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa terdapat hubungan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri di Pondok pesantren Attabiyatulssakilah Kendari yang dilampirkan dengan p-value = 0.000 yang memiliki arti H_0 diterima.

SARAN

1. Saran bagi remaja
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman kepada remaja mengenai manajemen kebersihan menstruasi dengan perilaku personal hygiene yang diterapkan sehari-hari untuk menghindari penyakit genitalia.
2. Bagi institusi dan Pendidikan
Penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber bacaan dan bahan pustaka bagi institusi Pendidikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ade Wina Lestari, P. &. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Terhadap Seks Bebas pada Remaja di SMA Negeri 6 Kendari*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari.
2. Anwar, M. (2011). *Ilmu kandungan edisi 3*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiraharjo.
3. Basuki. (2017). *Pendidikan kesehatan reproduksi*. Jakarta.
4. Devita, Y. &. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi di MA Hasanah Pekanbaru*. An-Nadaa. Pekanbaru: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(2), 64-68.
5. Dwi Susanti, Afi Lutfiyati, Anggita Nandya Ardiati, Hery Ernawati, and Lina Ema Purwanti. 2020. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi." *Jurnal Kesehatan* 11(2): 110–14.
6. Khatib, Aulia, Syahredi S Adnani, and Roni Eka Sahputra. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Personal Hygiene Dengan Gejala Vaginitis Pada Siswi SMPN 1 Kota Padang Dan SMPN 23 Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1): 19.
7. Kartika, R. C. (2013). *Hubungan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seks pranikah pada siswa kelas xi di sma n colomadu*. . Gaster.
8. Khatib, A., Adnani, S. S., & Sahputra, R. E. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene dengan Gejala Vaginitis pada Siswi SMPN 1 Kota Padang dan SMPN 23 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.966>
9. Kusmiran, E. (2011). *kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Laily, I. &. (2012). *Personal Hygiene. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
11. Lestari, P. (2014). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dan Komunikasi Teman Sebaya dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Siswi SMA*. (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
12. Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reprodukasinya: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
13. Meinarisa, Meinarisa. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi." *Jurnal Endurance* 4(1): 141.
14. Misaroh., P. d. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
15. Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group*. 3, 123–130.

16. Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
17. Narsih, Umi, Homsiatu Rohmatin, and Agustina Widayati. 2020. "Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Metode Peer Group." 3: 123–30.
18. Prasetyo, Dimas Dwi. 2017. "Identifikasi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Pesisir Tentang Pertolongan Pertama Pada Kejadian Tenggelam Di Desa Batu Gong Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara."
19. 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*. Sumatera Selatan: (Doctoral dissertation, Universitas Nasiona).
20. Prawihardjo, S. (2014). *Buku Paduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi Edisi 6*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
21. Setiawati, S. E. (2015). *Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja*. Jurnal Majority, 4(1).
22. Sinaga., d. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
23. Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
24. Susanti, E. &. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi*. Bukittinggi: Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Volume, 8(2), 155.
25. Suarjaya, Putu Pramana, and Gd. Harry Kurnia Prawedana. 2018. "Bantuan Hidup Dasar Dewasa Pada Near Drowning Di Tempat Kejadian." *E-Jurnal Medika Udayana* 2(5): 1–12.
26. Susanti, Novi Exta Ana. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di MTS Al-Maar Kabupaten Semarang." *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyoungaran* 1: 16.
27. Syamson, M. &. (2017). *Faktor yang Berhubungan Dengan Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap Tahun*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 12(2), 178.
28. Tarwoto, N. N. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*.
29. Unicef Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. "Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua." *Who/Unicef*. 16. https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM_Guidance_for_Teacher_and_Parents-PMRC-Recommendation.pdf.
30. Utami, O. W. (2013). *Hubungan Peran Orang Tua dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Hygiene Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Pajangan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah

Yogyakarta.

31. Van Leeuwen.C., T. (2018). *Improving menstrual hygiene management in emergency contexts: Literature review of current perspectives*. International Journal of Women's Health Volume 10:169-186.
32. Widyasih, H. H. (2018). *Modul Praktik Asuhan Kebidanan Holistik Pada Remaja dan Pra Nikah*.