

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI KELAS 8 DI MTS HASYIM ASY'ARI MALANG

Azzahra Salsadilla
bellaazzahra188@gmail.com
STIKES Maharani Malang

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami remaja putri sehingga diperlukan pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene untuk menjaga kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi kelas 8 di MTs Hasyim Asy'ari Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 33 responden dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner perilaku, dengan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri (75,7%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup dan lebih dari setengah responden (69,6%) memiliki perilaku personal hygiene kategori cukup. Analisis menghasilkan nilai koefisien korelasi $r = 0,774$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di MTs Hasyim Asy'ari Malang. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi kesehatan reproduksi untuk meningkatkan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process experienced by adolescent girls, therefore good knowledge regarding personal hygiene is needed to maintain reproductive health. Lack of knowledge may affect personal hygiene behavior during menstruation. This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge and personal hygiene behavior among eighth grade adolescent girls during menstruation at MTs Hasyim Asy'ari Malang. This study used a quantitative approach with a cross sectional correlation design. The sample consisted of 33 respondents selected using total sampling technique. The research instruments were knowledge questionnaires and behavior questionnaires, while data analysis used the Spearman Rank correlation test through SPSS. The results showed that most adolescent girls (75,7%) had a moderate level of knowledge and more than half of the respondents (69,6%) had moderate personal hygiene behavior. The analysis showed a correlation coefficient value of $r = 0.774$ with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), therefore the alternative hypothesis was accepted. The correlation coefficient value indicated that the strength of the relationship was in the moderate category with a positive relationship direction. The conclusion of this study is that there is a relationship between the level of knowledge and personal hygiene behavior among adolescent girls during menstruation at MTs Hasyim Asy'ari Malang. Therefore, it is necessary to improve reproductive health education in order to enhance adolescent girls' personal hygiene behavior during menstruation.

Keywords: Knowledge Level, Personal Hygiene, Menstruation, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Menstruasi atau pendarahan vagina berkala, merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita yang menunjukkan kesiapan tubuh untuk kehamilan. Siklus menstruasi umumnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan pendarahan selama 3 hingga 7 hari. Periode ini dimulai sekitar usia 11-14 tahun. Penting bagi remaja putri untuk memahami menstruasi guna mencegah risiko kesehatan reproduksi. Kurangnya edukasi tentang kebersihan saat menstruasi sering kali menyebabkan masalah kesehatan yang dianggap sepele, seperti infeksi pada sistem reproduksi (Villasari, 2021).

Prevalensi keputihan (*fluor albus*) pada perempuan masih tergolong tinggi, di mana sekitar 70–75% wanita di dunia dan Indonesia pernah mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidupnya, dan sekitar 45% mengalami kejadian berulang (Salina dkk., 2022). Tingginya kejadian tersebut salah satunya disebabkan oleh praktik kebersihan vulva yang tidak memadai saat menstruasi. Seperti jarang mengganti pembalut dan kebersihan genital yang kurang baik, yang dapat meningkatkan risiko infeksi dan keputihan patologis (Affandi & Suroso, 2022).

Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri masih beragam dan belum sepenuhnya sesuai standar kesehatan. Sebagian besar remaja menggunakan pembalut sekali pakai, namun masih ditemukan perilaku yang kurang tepat seperti jarang mengganti pembalut dan cara pembuangan yang tidak higienis. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswi tidak mengganti pembalut saat berada di sekolah dan langsung membuang pembalut tanpa dibungkus, yang mencerminkan rendahnya praktik personal hygiene selama menstruasi (Deviliawati & Sayati, 2024). Selain itu, penelitian lain di Indonesia juga mengungkapkan bahwa praktik kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan budaya, di mana sebagian remaja masih melakukan praktik yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi (Noviawati dkk., 2025).

Iklim panas dan lembab di Indonesia menciptakan lingkungan yang suportif bagi pertumbuhan mikroorganisme patogen, sehingga memperbesar risiko kejadian ISR pada populasi wanita. Hal ini diperburuk oleh rendahnya kesadaran akan kebersihan diri, Perilaku hygiene remaja putri masih menjadi masalah yang berkelanjutan, di mana meskipun data tahun 2012 menunjukkan sekitar 43,3 juta remaja usia 10–14 tahun memiliki hygiene yang sangat buruk, penelitian terbaru juga mengonfirmasi bahwa praktik vulva hygiene yang tidak memadai saat menstruasi masih sering terjadi dan berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko keputihan serta infeksi saluran reproduksi (Mesritika R, 2024).

Buruknya kebersihan diri saat menstruasi membawa dampak serius bagi jutaan remaja putri di Indonesia. Berdasarkan data statistik di Indonesia tahun 2012 dari 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2017), sebanyak 5,2 juta remaja putri sering mengalami masalah kesehatan setelah menstruasi karena tidak menjaga kebersihannya. Riset di 17 provinsi juga membuktikan bahwa kurangnya kepatuhan terhadap kebersihan pasca-menstruasi menjadi penyebab umum berbagai penyakit yang diderita oleh kelompok usia ini (Kemenkes RI, 2018).

Praktik kebersihan selama masa menstruasi sering kali kurang mendapat perhatian, padahal perannya sangat krusial bagi kesehatan. Implementasi Personal Hygiene yang optimal dipengaruhi oleh sinergi antara tingkat pengetahuan individu, kemampuan ekonomi dalam mengakses sarana pendukung, serta pengaruh budaya terkait mitos perawatan diri. Pengetahuan menjadi fondasi utama karena individu yang memiliki pemahaman baik cenderung lebih konsisten menjaga kebersihan sebagai langkah preventif terhadap penyakit (Hesty & Nurfitriani, 2023).

Personal Hygiene saat menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerahewanitaan saat menstruasi. Untuk menjaga kesehatan dan kebersihan daerahewanitaan selama menstruasi, orang menggunakan perilaku personal hygiene menstruasi, yang mencakup menjaga genetalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang mudah menyerap keringat, mengganti celana setidaknya dua kali sehari untuk mencegah vagina terlalu lembab, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari, tidak menggunakan pembalut yang terlalu longgar, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam diganti 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar (Pribakti, 2008 dalam Pandelaki dkk., 2020).

Kebersihan diri atau biasa disebut Personal Hygiene merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanita agar terhindar dari penyakit organ reproduksi dengan cara memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Andarmoyo, 2012 dalam Anggraeni dkk., 2018).

Kurangnya Personal Hygiene saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Pada dasarnya, kurangnya kebersihan menciptakan lingkungan yang ideal bagi bakteri dan jamur untuk berkembang biak, terutama di area organ reproduksi yang menjadi lebih lembab saat menstruasi. Salah satu masalah yang sering terjadi pada wanita saat menstruasi adalah rasa gatal atau iritasi di area vulva dan lubang vagina, yang dikenal sebagai pruritus vulvae. Pruritus vulvae adalah kondisi yang ditandai dengan sensasi gatal yang sangat parah pada alat kelamin eksternal wanita. Pruritus vulvae umumnya muncul pada malam hari. Ketika Anda tidur, Anda dapat menggaruk area tubuh Anda tanpa menyadarinya, yang dapat menyebabkan memar dan darah. Pada tahap berikutnya, pruritus vulvae berdampak pada kehidupan sosial wanita (Wolff dan Johnson, 2009 dalam Pandelaki dkk., 2020).

Berdasarkan laporan dari World Health Organization, prevalensi perilaku Personal Hygiene yang kurang baik ditemukan pada lebih dari setengah populasi perempuan di dunia. Penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian di Amerika Serikat mencapai sekitar 60%, di Swedia 72%, di Mesir sekitar 75%, dan di Indonesia sebesar 55%. Dampak dari kurangnya menjaga kebersihan tersebut menyebabkan sekitar 5,2 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan setelah menstruasi. Selain itu, dari total 69,4 juta remaja yang diteliti, sekitar 63 juta di antaranya diketahui memiliki perilaku kebersihan yang sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka tidak melakukan perawatan kesehatan organ reproduksi secara tepat saat menstruasi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), iritasi kulit, serta berbagai gangguan kesehatan reproduksi lainnya (Wulandari dkk., 2024).

Merujuk pada data World Health Organization (WHO), prevalensi Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) secara global didominasi oleh kelompok usia remaja dengan rentang 35% hingga 42%, disusul oleh kelompok dewasa muda sebesar 27% sampai 33%. Secara spesifik, kasus ISR meliputi candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20-40%), dan trichomoniasis (5-15%). Fenomena ini selaras dengan data kesehatan reproduksi global yang menunjukkan bahwa mayoritas wanita (75%) setidaknya pernah mengalami keputihan satu kali dalam hidupnya, di mana 45% di antaranya mengalami rekurensi. Kondisi geografis Indonesia yang beriklim tropis dengan kelembapan tinggi menjadi faktor predisposisi yang meningkatkan kerentanan perempuan Indonesia terhadap risiko ISR tersebut (Laswini & Nancy, 2022).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020, prevalensi perilaku Personal Hygiene kategori buruk pada remaja putri di Indonesia mencapai 70%. Fenomena ini didominasi oleh rendahnya frekuensi penggantian pembalut dan pakaian dalam. Tren serupa juga teramati di tingkat regional, di mana wilayah Jawa Timur mencatatkan angka sebesar 60%, sementara di Kota Malang, sebanyak 53,4% remaja putri dilaporkan belum menerapkan praktik kebersihan diri dengan benar.

Pada masa remaja yang sudah mengalami menstruasi perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis agar dapat melindungi diri dari risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksi. Pengabaian kesehatan reproduksi dapat menimbulkan infeksi alat reproduksi dan berpengaruh terhadap infertilitas atau kemandulan. Salah satu faktor risiko infeksi saluran reproduksi adalah Personal Hygiene menstruasi yang buruk (Mukarramah, 2020).

Pengetahuan tentang reproduksi yang rendah akan memungkinkan perempuan tidak menjaga hygiene saat menstruasi, hal tersebut dapat membahayakan kesehatan reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital. Meskipun sangat penting, kebersihan menstruasi (menstrual hygiene) sering diabaikan. Untuk mencapai kebersihan yang baik, dibutuhkan beberapa faktor, termasuk kondisi ekonomi yang memungkinkan akses ke sarana perawatan diri, budaya yang mempengaruhi kepercayaan terhadap mitos, dan yang paling utama, pengetahuan. Pengetahuan yang memadai tentang Personal Hygiene sangat krusial karena dapat mendorong individu untuk menjaga kebersihan diri dan mencegah penyakit (Anggraeni dkk., 2018).

Pendidikan dan penyuluhan yang memberikan informasi kepada remaja akan meningkatkan pengetahuan mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesadaran mereka, dan pada akhirnya remaja akan berperilaku sesuai dengan apa yang mereka pahami, yang tentunya akan membutuhkan waktu yang lama. Sebelum remaja berperilaku positif tentang kebersihan pribadi saat menstruasi, ia harus belajar apa arti dan manfaatnya. Setelah itu, ia dapat membuat keputusan atau bersikap (Suryani, 2019).

Edukasi kesehatan reproduksi di MTS (Madrasah Tsanawiyah) sangatlah penting, karena pada usia remaja, siswi mengalami banyak perubahan fisik dan psikis, terutama terkait dengan masa pubertas dan menstruasi. Pemberian edukasi ini tidak hanya sebatas pemahaman biologis, tetapi juga mencakup aspek kebersihan, psikologi, dan sosial (Dewi dkk., 2024).

Perilaku adalah keseluruhan pemahaman dan tindakan individu yang terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Secara teoretis, perilaku merupakan refleksi dari domain pengetahuan yang memicu munculnya kesadaran individu. Konstruksi perilaku yang diinisiasi oleh pemahaman mendalam dan disposisi sikap yang positif menjamin stabilitas perilaku dalam jangka panjang. Stabilitas ini tercapai karena subjek bertindak atas dasar otonomi diri dan pemahaman rasional, sehingga perubahan yang dihasilkan lebih bersifat konsisten dibandingkan dengan perubahan perilaku yang dipicu oleh instruksi atau tekanan pihak lain (Notoatmodjo, 2014, dalam (Azzarine, 2025).

Perilaku hygiene merupakan topik penting yang perlu dipahami secara mendalam. Salah satu cara untuk meminimalkan gangguan selama menstruasi adalah dengan membiasakan diri menjaga hygiene. Istilah Personal Hygiene sendiri berasal dari bahasa Yunani, di mana personal berarti individu, sedangkan hygiene berarti sehat. Personal Hygiene merupakan upaya seseorang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya demi menunjang kesejahteraan fisik maupun psikologis (Wulandari dkk., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan penelitian di MTs Hasyim Asy'ari Malang, peneliti datang ke MTs Hasyim Asy'ari Malang lalu melakukan wawancara kepada kepala sekolah, salah satu guru dan remaja putri kelas 8. Saat survei awal dilakukan dengan pengambilan sampel 10% dari populasi yaitu 4 remaja putri kelas 8. Saat jam pelajaran, peneliti meminta

izin kepada salah satu guru yang mengajar untuk mewawancarai remaja putri kelas 8 tersebut. Melalui wawancara dan observasi singkat terhadap 4 siswi, diperoleh hasil bahwa 3 di antaranya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah dan menunjukkan perilaku Personal hygiene yang buruk. Beberapa perilaku yang teridentifikasi antara lain adalah frekuensi penggantian pembalut yang kurang dari 3 kali sehari, ketidaktahuan mengenai arah membasuh genitalia yang benar (dari arah depan ke belakang), serta kurangnya ketersediaan air bersih dan tempat sampah tertutup menjadi salah satu alasan yang memengaruhi perilaku Personal Hygiene yang buruk.

Temuan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani dkk., 2024) bahwa sebagian besar siswi kelas 8 telah mendapatkan edukasi mengenai menstruasi, tingkat pemahaman mereka masih tergolong rendah, yang dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman dan internalisasi informasi, terutama pada remaja yang baru mengalami menstruasi dalam kurun waktu sekitar satu tahun. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja putri pada fase awal menstruasi ($\leq 1-2$ tahun sejak menarche) cenderung belum memiliki pemahaman yang optimal terkait manajemen menstruasi dan personal hygiene, karena proses adaptasi biologis dan psikologis yang masih berlangsung. Selain itu, studi lain juga menegaskan bahwa pemberian edukasi saja tidak cukup apabila tidak disertai dengan pemahaman yang mendalam dan praktik langsung, sehingga banyak remaja yang masih melakukan kesalahan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi meskipun telah menerima informasi sebelumnya.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara informasi kesehatan yang seharusnya diterima dengan praktik nyata di lingkungan sekolah. Mengingat MTs Hasyim Asy'ari merupakan institusi pendidikan berbasis agama di Kota Malang yang memiliki karakteristik interaksi sosial yang khas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Kelas 8 Di MTs Hasyim Asy'ari Malang."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di MTs Hasyim Asy'ari Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasi. Strategi penelitian yang diterapkan adalah metode cross-sectional, di mana pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan secara simultan dalam satu waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Khusus Hasil penelitian

Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini, maka akan ditampilkan hasil penelitian yang terkait dengan data khusus yang meliputi hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta tabulasi silang mengenai variabel independen dan variabel dependen.

1. Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Putri Kelas 8 Di MTs Hasyim Asy'ari Kota Malang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase %
< 55 (kurang)	3	9,0%
56-75 (cukup)	25	75,7%
76-100 (baik)	5	15,1%
Total	33	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 33 siswi didapatkan 25 siswi memiliki pengetahuan kategori cukup dengan persentase (75,7%).

2. Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Kelas 8 Di MTs Hasyim Asyari Kota Malang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi tingkat perilaku personal hygiene remaja putri

Tingkat Perilaku	Jumlah	Presentase %
< 55 (kurang)	6	18,1%
56-75 (cukup)	23	69,6%
76-100 (baik)	4	12,1%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 33 siswi didapatkan 23 siswi memiliki tingkat perilaku yang cukup dengan persentase (69,6%).

3. Tabulasi Silang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi tingkat perilaku personal hygiene remaja putri

Perilaku <i>Personal Hygiene</i>								
Pengetahuan <i>Personal Hygiene</i>	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	3	100%	0	0.0%	0	0.0%	3	100%
Cukup	1	4.0%	22	88.0%	2	8.0%	25	100%
Kurang	0	0.0%	1	20.0%	4	80.0%	5	100%
Total	4	12,1%	23	69,7%	6	18.2%	33	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil tabulasi silang antara tingkat pengetahuan personal hygiene dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri diperoleh hasil bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik seluruhnya memiliki perilaku personal hygiene yang baik yaitu sebanyak 3 responden (100,0%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene cukup yaitu sebanyak 22 responden (88,0%), sedangkan tingkat pengetahuan cukup yang memiliki perilaku kurang sebanyak 2 responden (8,0%) dan tingkat pengetahuan cukup yang memiliki perilaku baik sebanyak 1 responden (4,0%). Adapun responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene kurang yaitu sebanyak 4 responden (80,0%) dan tingkat pengetahuan kurang sebagian kecil memiliki perilaku personal hygiene cukup sebanyak 1 responden (20,0%). Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene dalam kategori cukup, sehingga menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan responden maka semakin baik pula perilaku personal hygiene yang dimiliki.

4. Analisis Data

Tabel 4 Analisis Bivariat

Variabel Penelitian	N	Koefisiensi Korelasi	P Value
Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Personal Hyegine	33	0,774	0,001

Berdasarkan uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,774 dengan p-value 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup mengenai personal hygiene saat menstruasi. Dari 33 siswi yang menjadi responden, sebanyak 25 siswi (75,7%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri telah memiliki pemahaman dasar terkait pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

Tingkat pengetahuan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan untuk mengetahui dan memahami informasi dasar mengenai personal hygiene saat menstruasi, namun belum sepenuhnya mencapai kemampuan menerapkan dan menganalisis informasi tersebut secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, sebagian besar remaja putri masih berada pada tingkat pengetahuan dasar (C1 dan C2), yaitu sebatas mengetahui dan memahami, namun belum mampu menerapkan (C3) dan menganalisis (C4) secara optimal.

Berdasarkan analisis per butir kuesioner pengetahuan, pertanyaan nomor 16 merupakan salah satu pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden. Pertanyaan tersebut berkaitan dengan tindakan yang tepat apabila nyeri perut saat menstruasi dirasakan sangat berat atau tidak tertahankan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi masih belum memahami kapan keluhan menstruasi dapat ditangani secara mandiri dan kapan memerlukan bantuan tenaga kesehatan. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh anggapan yang berkembang di masyarakat bahwa nyeri menstruasi merupakan hal yang normal sehingga tidak memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Selain itu, informasi yang diterima remaja umumnya lebih banyak berfokus pada cara mengurangi nyeri menstruasi secara sederhana, seperti beristirahat atau mengompres hangat, dibandingkan pemahaman mengenai tanda dan gejala yang memerlukan penanganan medis. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi yang membahas secara khusus mengenai penanganan keluhan menstruasi juga dapat menyebabkan remaja kesulitan membedakan nyeri menstruasi normal dengan nyeri yang berpotensi mengganggu kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, masih terdapat aspek pengetahuan tertentu yang perlu ditingkatkan, khususnya terkait pengenalan tanda bahaya dan pengambilan keputusan yang tepat dalam menangani masalah kesehatan reproduksi selama menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dan Prasetyo (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup mengenai personal hygiene saat menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan remaja dipengaruhi oleh sumber informasi, pendidikan kesehatan, serta lingkungan sosial di sekitar remaja. Remaja yang memperoleh informasi mengenai kesehatan reproduksi dari guru, tenaga kesehatan, media sosial, maupun orang tua cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Pengetahuan yang baik membantu remaja memahami cara menjaga kebersihan organ reproduksi untuk mencegah gangguan kesehatan selama menstruasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Lestari (2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup mengenai personal hygiene menstruasi. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa pengetahuan yang cukup dapat membantu remaja putri dalam mencegah masalah kesehatan reproduksi seperti iritasi, keputihan, dan pruritus vulvae akibat kebersihan yang kurang terjaga selama menstruasi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kurangnya edukasi kesehatan reproduksi

menyebabkan sebagian remaja masih belum memahami pentingnya menjaga personal hygiene secara benar dan konsisten selama menstruasi.

Selain itu, penelitian oleh Maharani dan Dewi (2024) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan lebih baik cenderung menunjukkan perilaku menjaga kebersihan diri yang lebih baik pula selama menstruasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja, terutama dalam menjaga kesehatan reproduksi. Penelitian Anggraini dan Putri (2025) juga menyebutkan bahwa sumber informasi, dukungan orang tua, dan edukasi kesehatan dari sekolah memiliki hubungan terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai personal hygiene menstruasi. Semakin banyak informasi kesehatan reproduksi yang diterima remaja, maka semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimiliki mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Selanjutnya, penelitian Imas Wiwin Laswini dan Aprilia Nancy (2022) menjelaskan bahwa pengetahuan, sikap, dan sumber informasi memiliki hubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan yang baik dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan remaja putri kelas 8 di MTs Hasyim Asy'ari Malang yang sebagian besar berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa siswi telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi, namun pemahaman tersebut masih belum menyeluruh. Hal ini dapat dilihat dari masih adanya siswi yang belum memahami secara optimal mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi, frekuensi mengganti pembalut yang benar, serta pentingnya menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Peneliti berpendapat bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan usia remaja, kurangnya edukasi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, serta adanya anggapan bahwa menstruasi merupakan topik yang masih dianggap sensitif untuk dibahas secara terbuka. Selain itu, faktor lingkungan keluarga dan teman sebaya juga turut memengaruhi tingkat pengetahuan responden dalam memahami personal hygiene saat menstruasi.

2. Perilaku Personal Hygiene

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori cukup. Dari total 33 siswi, sebanyak 23 siswi (69,6%) memiliki tingkat perilaku personal hygiene kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri telah mampu menerapkan beberapa tindakan personal hygiene saat menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur dan membersihkan area genital setelah buang air. Namun demikian, perilaku personal hygiene yang masih berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa penerapan kebersihan diri selama menstruasi belum dilakukan secara optimal oleh seluruh responden.

Menurut teori perilaku kesehatan, perilaku merupakan segala bentuk respons atau tindakan seseorang terhadap stimulus yang diterima baik dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Dalam konteks kesehatan reproduksi, perilaku personal hygiene saat menstruasi merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan yang bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi selama menstruasi. Perilaku tersebut tidak hanya mencerminkan kebiasaan sehari-hari, tetapi juga menunjukkan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki ke dalam tindakan nyata.

Berdasarkan analisis per butir kuesioner, masih ditemukan responden yang memberikan persetujuan pada pernyataan nomor 4 yaitu “kebiasaan mandi saat menstruasi bisa kurang dari 2 kali sehari”. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri masih memiliki

pemahaman yang kurang tepat mengenai pentingnya menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang telah terbentuk di lingkungan keluarga, kurangnya informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi, maupun adanya anggapan bahwa mandi terlalu sering saat menstruasi tidak diperlukan. Padahal, selama menstruasi tubuh cenderung lebih mudah berkeringat dan area genital menjadi lebih lembap akibat keluarnya darah menstruasi, sehingga kebersihan tubuh perlu dijaga dengan baik melalui mandi secara teratur. Adanya responden yang masih menyetujui pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori cukup, masih terdapat aspek-aspek tertentu yang belum dipahami secara optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden hanya berada pada kategori cukup, sehingga masih diperlukan peningkatan edukasi mengenai praktik personal hygiene yang benar selama menstruasi agar remaja putri mampu menerapkan perilaku kesehatan reproduksi secara lebih baik dan konsisten.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Fitriani (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki perilaku personal hygiene menstruasi dalam kategori cukup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perilaku personal hygiene dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan sekitar. Remaja putri yang memiliki pemahaman baik mengenai kesehatan reproduksi cenderung lebih mampu menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur dan menjaga kebersihan organ reproduksi. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa perilaku personal hygiene yang baik dapat membantu mencegah gangguan kesehatan reproduksi seperti iritasi, keputihan, dan infeksi pada area genital.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dan Handayani (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki perilaku personal hygiene kategori cukup selama menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa masih terdapat remaja yang kurang memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi, seperti jarang mengganti pembalut atau kurang tepat dalam membersihkan organ reproduksi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya iritasi maupun infeksi pada organ reproduksi. Oleh karena itu, penelitian tersebut menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan melalui sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga agar remaja putri mampu menerapkan perilaku personal hygiene menstruasi dengan lebih baik dan konsisten.

Selain itu, penelitian Laswini dan Nancy (2022) menyatakan bahwa perilaku personal hygiene remaja putri dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan sumber informasi yang dimiliki. Remaja yang memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari sekolah, orang tua, maupun tenaga kesehatan cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang memperoleh informasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa perilaku personal hygiene yang baik selama menstruasi penting untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja putri dan meningkatkan kualitas kesehatan secara umum.

Menurut peneliti, perilaku personal hygiene remaja putri kelas 8 di MTs Hasyim Asy'ari Malang yang sebagian besar berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa siswi telah memiliki kebiasaan dasar dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, namun pelaksanaannya masih belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip personal hygiene yang baik. Beberapa responden sudah terbiasa menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi selama menstruasi, tetapi masih ditemukan perilaku yang kurang tepat, seperti keterlambatan mengganti pembalut atau kurang memperhatikan kebersihan area genital secara menyeluruh. Peneliti menilai bahwa hal ini dapat terjadi karena kurangnya pembiasaan perilaku hidup bersih sejak dini serta masih terbatasnya pemahaman remaja mengenai dampak kebersihan menstruasi terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, pengaruh lingkungan pertemanan dan

kurangnya komunikasi terbuka mengenai menstruasi juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi perilaku responden dalam menerapkan personal hygiene secara benar.

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal hygiene Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,774 dengan p-value 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,774 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dengan arah hubungan positif. Hal tersebut berarti semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi, maka perilaku personal hygiene yang diterapkan juga cenderung semakin baik. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Remaja yang memiliki pemahaman baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi akan lebih mampu menerapkan perilaku menjaga kebersihan diri, seperti mengganti pembalut secara rutin, membersihkan area genital dengan benar, serta menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang kurang optimal sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti iritasi, keputihan, maupun infeksi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene dalam kategori cukup. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja putri memiliki peranan dalam membentuk perilaku menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Pengetahuan yang diperoleh remaja dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, guru, tenaga kesehatan, media sosial, maupun lingkungan sekitar. Semakin banyak informasi yang diperoleh mengenai kesehatan reproduksi, maka semakin baik pula pemahaman remaja mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi. Namun demikian, perilaku personal hygiene tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti sikap, kebiasaan, lingkungan, dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas kebersihan, dan budaya atau rasa malu dalam membahas menstruasi.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori PRECEDE-PROCEED yang dikemukakan oleh Lawrence Green. Teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pemungkin (enabling factors), dan faktor penguat (reinforcing factors). Pengetahuan termasuk ke dalam faktor predisposisi yang berfungsi sebagai dasar atau motivasi awal terbentuknya suatu perilaku. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi cenderung lebih mudah memahami manfaat suatu tindakan kesehatan dan terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani dan Dewi (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan lebih baik mengenai kesehatan reproduksi cenderung mampu menerapkan perilaku personal hygiene yang lebih baik selama menstruasi. Pengetahuan yang baik membantu remaja memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, mengganti pembalut secara teratur, serta menjaga kebersihan tubuh untuk mencegah terjadinya infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraini dan Putri (2025) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang personal hygiene dengan perilaku remaja putri saat menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin

tinggi tingkat pengetahuan remaja mengenai personal hygiene menstruasi, maka semakin baik pula perilaku menjaga kebersihan diri yang diterapkan selama menstruasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan pada remaja putri, terutama dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah masalah kesehatan selama menstruasi.

Selain itu, penelitian Daulay, Sari, Rahmadhani, dan Sari (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi menyebabkan sebagian remaja masih memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik, seperti jarang mengganti pembalut dan kurang menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting diberikan kepada remaja sejak dini.

Penelitian Agustin dan Humairoh (2023) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi sehingga mampu menerapkan perilaku personal hygiene dengan lebih baik. Selain itu, penelitian Laswini dan Nancy (2022) menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan sumber informasi memiliki hubungan dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki remaja mengenai kesehatan reproduksi, maka semakin baik pula perilaku personal hygiene yang diterapkan.

Menurut peneliti, hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene remaja putri kelas 8 di MTs Hasyim Asy'ari Malang yang sebagian besar berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa responden telah memiliki kesadaran dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, namun penerapannya masih belum dilakukan secara maksimal dan konsisten. Sebagian siswi sudah mampu menerapkan tindakan dasar personal hygiene seperti mengganti pembalut secara rutin, membersihkan area genital setelah buang air, dan menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Akan tetapi, masih terdapat beberapa siswi yang belum menerapkan personal hygiene dengan benar, misalnya frekuensi mengganti pembalut yang belum sesuai anjuran atau kurang memahami cara membersihkan organ reproduksi secara tepat. Peneliti berpendapat bahwa perilaku personal hygiene yang baik pada remaja putri sangat penting untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan selama menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan melalui sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan agar pengetahuan yang dimiliki remaja dapat berkembang menjadi perilaku personal hygiene yang lebih baik dan konsisten.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :
2. Tingkat pengetahuan remaja putri di MTs Hasyim Asy'ari Malang yang berjumlah 33 remaja putri kelas 8 didapatkan sebanyak 25 siswi (75,7%) mendapatkan kategori cukup.
3. Tingkat perilaku personal hygiene remaja putri di MTs Hasyim Asy'ari Malang yang berjumlah 33 remaja putri kelas 8 didapatkan sebanyak 23 siswi (69,6%) mendapatkan kategori cukup.
4. Ada hubungan yang signifikan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,774 dengan p-value 0,001 ($<0,05$), antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri di MTs Hasyim Asy'ari Malang.

Saran

1) Bagi Guru

Diharapkan guru, khususnya guru bidang kesehatan dan wali kelas, dapat memberikan edukasi serta informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi kepada remaja putri secara berkala. Guru juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman bagi siswi untuk berdiskusi mengenai

kesehatan reproduksi sehingga siswi tidak merasa malu dalam mencari informasi terkait menstruasi dan personal hygiene.

2) Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi melalui berbagai sumber informasi seperti buku, media sosial, tenaga kesehatan, maupun pendidikan kesehatan di sekolah. Selain itu, remaja putri diharapkan mampu menerapkan perilaku personal hygiene dengan baik selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan organ reproduksi, dan menjaga kebersihan diri untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan reproduksi mengenai personal hygiene saat menstruasi secara rutin kepada siswi. Institusi juga diharapkan menyediakan fasilitas kebersihan yang memadai, seperti toilet yang bersih, tempat pembuangan pembalut, dan sarana cuci tangan sehingga dapat mendukung penerapan personal hygiene yang baik pada remaja putri.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai personal hygiene saat menstruasi dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi perilaku personal hygiene, seperti sikap, dukungan keluarga, sumber informasi, lingkungan, maupun fasilitas kebersihan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, & Suroso. (2022). Hubungan pengetahuan dan perilaku kebersihan genital: The relationship between knowledge and behaviour of genital hygiene on the incidence of pathological fluor albus in female students at SMAN 1 Sindang Indramayu.
- Agustin, R., & Humairoh, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1).
- Anggraeni, E. T., Kurnia, A. D., & Harini, R. (2018). Gambaran pengetahuan perawatan organ reproduksi pada remaja di panti asuhan, 2.
- Angraini, R., & Putri, N. A. (2025). Hubungan sumber informasi dan dukungan orang tua dengan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(1), 44–52.
- Astuti, H., Cessaria, D. E., Kumalasari, Nasruddin, N. I., & Marlina, T. (2023). Kesehatan reproduksi remaja dan lansia (I. P. Sudayasa, S. Susanty, & Jamaluddin, Ed.). https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=B_aaEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Kesehatan+Reproduksi+Remaja+dan+Lansia&ots=NvsqP3giy&sig=F_z4HDPvzF4PW0cKZfRfEn629Yo&redir_esc=y#v=onepage&q=Kesehatan%20Reproduksi%20Remaja%20dan%20Lansia&f=false
- Atiqa, & Syamsuriah. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7).
- Avianty, I. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap kebersihan organ genital di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1). <http://ejournal.uika->

- bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR
- Azzarine, R. Z. (2025). Hubungan pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja putri di MTs Hasanuddin Kaliguha Pesawaran.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., & Nurhayati, Y. (2020). Metode penelitian pendekatan kuantitatif. www.penerbit.medsan.co.id
- Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku personal hygiene pada remaja putri. *Science Midwifery*, 10(2).
- Deviliawati, A., & Sayati, D. (2024). Analisis manajemen perilaku kebersihan diri saat menstruasi di SMP Puja Handayani, 5. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.23074>
- Dewi, R. D., Ummah, W., & Utami, W. T. (2024). Pentingnya personal hygiene remaja putri dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi di MTs Bustanul Ulum Malang. <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>
- Faj'ri, R. A., Sunirah, & Wada, F. H. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang personal hygiene terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1).
- Fitriani, N., Lindayani, E., Faozi, A., & Studi, P. S. (2024). *Jurnal Ners*, 8(2), 1629–1635. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Hesty, H., & Nurfutriani, N. (2023). Edukasi personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Kemenkes RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil kesehatan Indonesia tahun 2020.
- Khasanah, N. (2021). Aktifitas fisik, peran orang tua, sumber informasi terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1).
- Laswini, I. W., & Nency, A. (2022). Pengetahuan, sikap, dan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 228–236. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.55>
- Maharani, D., & Dewi, S. R. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(2), 101–109.
- Mesritika, R., dkk. (2024). Hubungan perilaku vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri di MA KHAS Kempek Kabupaten Cirebon tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 6.
- Mukarramah. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1).
- Nababan, M. E., Hutagalung, I., Hutapea, M. J., & Turnip, H. (2025). Karakteristik perkembangan kognitif sosial dan moral pada remaja dan dewasa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Noviawati, Ginting, C. N., & Pratama, I. H. (2025). Korelasi sosiodemografi dan kultural dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri di Akademi Analis Kesehatan Putra Jaya Batam, 9. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.43995>
- Octaviana, D. R., & Ramadhan, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (knowledge), ilmu pengetahuan (sains), filsafat dan agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2).
- Oktavilantika, dkk. (2023). Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan.
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 68–74.
- Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan dan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66.
- Putri, N. A., & Handayani, S. (2023). Perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di lingkungan sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–53.
- Rahmawati, D., & Fitriani, A. (2022). Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 4(2), 85–92.
- Safitri, A., & Lestari, Y. (2023). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 15(3), 77–

- Salina, F., & Farahdiba. (2022). Hubungan pengetahuan dan perilaku remaja puteri tentang kebersihan genitalia terhadap kejadian fluor albus, 6, 1574–1580.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, Suprihatin, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Buku manajemen kesehatan menstruasi.
- Solihat, S., & Sri, I. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap personal hygiene pada saat menstruasi dengan perilaku pencegahan pruritus vulvae pada remaja putri. *Healthy Journal*, 8(2), 1–10.
- Sukmawati, L., Lestari, A., Fitri, A., Triana, T., & Susilawati, D. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dan kuisioner terhadap pengetahuan remaja terkait kehamilan di luar nikah di SMA Kota Bekasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(5), 1995–2003. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17176>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir dan implikasinya pada pendidikan, 5(6). <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal of Midwifery Science*, 3.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172.
- Taaropetan, C., Kaseke, & Kaunang. (2025). Pengaruh media video promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang tuberkulosis di Pulau Salibabu. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(5). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi menstruasi.
- Wulandari, F., & Prasetyo, A. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(2), 55–63.
- Wulandari, R. T., Mutiara Putri, I., & Herfanda, E. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19.
- Wulandari, S. S. (2023). Psikologi perkembangan (S. Wulandari, Ed.).
- Yolanda, dkk. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri: Literature review, 5(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27890>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. 7(1), 17–23.
- Zurrahmi, Z. R., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & Yuristin, D. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene pada remaja di Desa Batu Belah Kecamatan Kampar. *Jurnal Ners*, 8. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>