

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI

Yuni Astuti^a, Tuti Anggarawati^b

^{a,b},STIKES Kesdam IV/Diponegoro, Jl. Hos Cokroaminoto no.4 Semarang, Indonesia.

Email : yunie.45tuti@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan saat menstruasi agar terhindar dari suatu penyakit. Untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* dapat dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan tindakan yang dapat menambah pengetahuan sehingga dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 31 orang yang diambil dengan Teknik *purposive sampling*. Data dianalisa dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya didapatkan $p=0,001$; $\alpha < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP.

Kata Kunci: Menstruasi, pendidikan kesehatan, *personal hygiene*

Abstract

Personal hygiene during menstruation is an action taken by someone to maintain cleanliness during menstruation to avoid a disease. To improve *personal hygiene* behavior, health education can be carried out. Health education is an action that can increase knowledge so that it can improve *personal hygiene* behavior during menstruation. This study aims to determine the effect of health education on *personal hygiene* behavior during menstruation in junior high school students. The type of research used is *quasi-experimental* with *one group pretest-posttest design*. The research sample amounted to 31 people who were selected based on *purposive sampling*. Data were analyzed by Wilcoxon test. The results obtained $p = 0.001$; < 0.05 , which means that there is an effect of health education on knowledge, attitudes, and *personal hygiene* actions for junior high school students.

Keyword : Menstruation, health education, *personal hygiene*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa dan pada masa ini terjadi pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas (Yusiana, Silvianita, Saputri, 2016; Rofia'ah, 2017). Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (Yusiana, Silvianita, Saputri, 2016). Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi secara teratur setiap bulan yang disebabkan oleh pelepasan telur yang tidak dibuahi dari ovarium atau indung telur (Laila, 2011; Rossalia, 2010). Setiap siklus menstruasi terdapat 4 tahapan yang terjadi dalam rahim. Tahapan tersebut adalah periode menstruasi, periode *post menstrum* atau

regenerasi, periode *intermenstrum* atau *proliferasi*, dan periode *pramenstrum* atau sekresi. Siklus menstruasi sebagian besar berlangsung selama 28 hari, jika menstruasi antara 21-35 hari, hal tersebut normal (Elamart, 2014).

Data RISKESDAS 2018 menyatakan presentase wanita sudah mengalami menstruasi saat umur 10-19 tahun (72,20%) dan wanita yang mengalami menstruasi pertama kali saat Sekolah Dasar (SD) (1,24%) (Rikesdas, 2019) Data lain dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyatakan presentase wanita mengalami menstruasi pertama paling banyak saat umur 11 tahun (26%) dan wanita mengalami menstruasi pertama paling sedikit saat umur 17 tahun (0,6%) (SDKI, 2017)

Kebersihan saat menstruasi perlu dilakukan agar terhindar dari jamur dan bakteri yang dapat mengakibatkan gatal pada kulit di sekitar vagina. PH pada vagina pada saat siklus menstruasi akan meningkat karena darah mengalir dari rahim menuju leher rahim kemudian keluar melalui vagina mengendap beberapa saat di pembalut. Perubahan pH vagina dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik dan bakteri jahat, saat bakteri baik berkurang tentu saja bakteri jahat bertambah banyak. Hal tersebut mempengaruhi kebersihan pada vagina dan meningkatkan kelembaban vagina. Kelembaban vagina dapat mengakibatkan gatal, infeksi jamur dan iritasi seperti kemerahan pada kulit di sekitar vagina (Laila, 2011; Yunita, 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan remaja putri yang sedang menstruasi untuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan melalui perawatan diri atau *personal hygiene*. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ reproduksi saat menstruasi. Perilaku *hygiene* saat menstruasi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh remaja SMP, jika remaja tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi seperti tidak mengganti celana dalam saat mengganti pembalut, mengganti pembalut saat sudah penuh saja, dan jarang mandi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi reproduksi. Dampak yang akan terjadi merupakan infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Elmart, 2014).

Beberapa remaja sudah mulai memperhatikan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi untuk menghindari dampak tersebut tetapi masih banyak remaja yang belum memperhatikan perilaku *personal hygiene*. Perbedaan perilaku *personal hygiene* setiap remaja tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Faktor yang mempengaruhi yaitu citra tubuh, budaya, praktik sosial, tingkat ekonomi, kondisi fisik atau psikis, kebiasaan seseorang, dan pengetahuan (Yusiana, Silvianita, Saputri, 2016) Pengetahuan tentu mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene*. Pengetahuan yang baik akan membuat remaja melakukan *personal hygiene* begitu pun

sebaliknya. Remaja dengan keterbatasan informasi tentang perilaku hidup sehat dan kebersihan diri akan sulit melakukan perawatan diri (Niman, 2017). Tidak tersedianya informasi yang benar dan akurat tentang kesehatan reproduksi menyebabkan remaja mencari informasi dan melakukan eksplorasi sendiri yang belum tentu benar (Rofia'ah, 2017).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kepada individu remaja putri (Nurmala, 2018). Pendidikan kesehatan *personal hygiene* dapat meningkatkan pengetahuan yang baik dan sikap yang mendukung, remaja perempuan dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan dan berperilaku sehat agar terhindar dari penyakit genetalia (Rofia'ah, 2017). Pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah kegiatan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada individu atau kelompok sehingga memperoleh pengetahuan yang baik dan meningkatkan pengetahuan. Metode pendidikan tersebut berdasarkan tujuan pendidikan kesehatan, perawat sebagai pengajar, kemampuan individu atau kelompok, serta ketersediaan fasilitas pendukung (Murwani, 2014)

Penelitian lain dari Cindy Sitarani, Flora Rumiati, dan Erma Mexcorry Sumbayak tahun 2020 tentang "Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 2 SMAN 23 Jakarta Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan", dengan menggunakan 90 responden. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh peningkatan nilai pre test setelah di uji kembali di post test yang dilakukan setelah penyuluhan (Sitarani, Rumiati, Sumbayak, 2020)

II. LANDASAN TEORI

A. Remaja

Remaja merupakan masa dimana mulai meninggalkan kehidupan kanak-kanak dan memulai hidup mandiri (Riyanti, 2010) Masa remaja juga ditandai oleh perubahan-perubahan fisik. Perubahan tersebut menyangkut perubahan proposi tubuh,

perkembangan ciri seks primer, dan perkembangan seks sekunder. Perkembangan seks primer pada laki-laki yaitu ditandai dengan mimpi basah. Perkembangan seks sekunder pada wanita yang dapat dilihat misalnya pembesaran payudara, terbentuknya rambut pubis, panggul membesar, muncul bulu ketiak, timbul jerawat. (Ardhiyanti, Lusiana, Megasari, 2015)

B. Menstruasi

Menstruasi adalah peristiwa luruhnya dinding rahim secara periodik dari vagina disebabkan oleh tidak ada pembuahan sel telur yang dilepaskan dari indung telur. Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, atau datang bulan. Menstruasi biasanya muncul pertama kali diantara umur 10-16 tahun. Darah Menstruasi biasanya berwarna merah bercampur plak-plak kehitaman (Shaleh, 2017). Perdarahan menstruasi terjadi setiap 25–35 hari dengan median panjang siklus 28 hari. Pada umumnya lamanya 4–6 hari, tetapi antara 2 – 8 hari masih dapat dianggap normal. Biasanya pada awal menstruasi terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur karena tubuh memerlukan penyesuaian diri (Janiwarty B, Pieter HZ, 2013)

C. Perilaku

Perilaku berasal dari “peri” yang berarti cara berbuat kelakuan perbuatan dan “laku” yang berarti perbuatan, kelakuan, cara menjalankan. Perubahan perilaku pada seseorang ditentukan oleh konsep resiko. Penentu respon individu untuk mengubah perilaku adalah tingkat beratnya resiko. Saat seseorang mengetahui ada resiko terhadap kesehatan maka secara sadar orang tersebut akan menghindari resiko. Perilaku terbentuk dari 3 faktor yaitu faktor predisposisi yang meliputi faktor dalam bentuk pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya; faktor pendukung yang meliputi lingkungan fisik, tersedia atau tidak fasilitas atau sarana kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban, dan sebagainya; faktor pendorong (Notoatmojo, 2012).

D. Personal Higiene

Personal hygiene adalah suatu perilaku untuk memelihara kebersihan dan kesehatan

seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Seseorang yang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya merupakan kondisi yang kurang perawatan diri (Natalia, E.Y., 2015). Tujuan dari *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang, menciptakan keindahan. *Personal hygiene* menstruasi merupakan tindakan yang berhubungan dengan kegiatan memelihara kesehatan dan menjaga kebersihan organewanitaan saat menstruasi. *Personal hygiene* menstruasi menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku *hygiene* saat menstruasi yang dapat dilakukan pribadi (Sulaikha, 2018)

E. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan sebuah tindakan yang berpengaruh pada kesehatan seseorang atau kelompok yang berhubungan dengan kebiasaan, sikap dan pengetahuan (Notoatmojo, 2012). Pendidikan kesehatan dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan pada setiap individu atau kelompok sehingga menjadi sadar dan mengerti tentang kesehatan. Pendidikan kesehatan menjadi proses belajar pada individu atau kelompok untuk membantu mengatasi masalah kesehatannya dan mengubah pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang belum sesuai (Riyanti, 2010). Metode pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau upaya untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu. Agar memperoleh hasil yang maksimal dalam pendidikan kesehatan dibutuhkan metode materi, petugas yang melakukan, dan alat-alat bantu peraga lainnya (Agustini, 2014).

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*) dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 31 responden. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*. dan uji Analisa data menggunakan uji

wilcoxon. Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu kuesioner perilaku personal hygiene saat menstruasi yang sudah tervalidasi. Jumlah pertanyaan sebanyak 27 pertanyaan dengan pengelompokan 10 pertanyaan untuk aspek pengetahuan, 17 pertanyaan untuk aspek perilaku.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Pendidikan Orangtua		
SMP	9	29
SMA	13	42
Perguruan Tinggi	9	29
Pekerjaan orangtua		
Petani	2	6,45
Pedagang	5	16,12
Karyawan Swasta	16	51,16
PNS	8	25,80
Usia haid pertama		
10-15 tahun	31	100
Lama menstruasi		
< 1 minggu	5	16,12
minggu	18	41,93
>1minggu	8	25,80
Memiliki gadget		
Ya	31	100
Tidak	0	

Tabel 1 menunjukkan bahwa orangtua responden mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 13 responden (42%), pekerjaan orangtua mayoritas karyawan swasta sebanyak 16 responden (51,16%), usia haid pertama antara 10-15 tahun sebanyak 31

Tabel 4. Hasil Uji Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Higiene Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

		N	Mean Rank	Sum Of Rank	Sign
Pretest Pengetahuan – Posttest Pengetahuan	Negative Rank	1 ^a	5,00	5,00	0,000
	Positive Rank				
	Ties	9 ^b	5,56	50,00	
	Total	21 ^c 31			
Pretest Perilaku – Posttest Perilaku	Negative Rank	0 ^a	0,00	0,00	0,000
	Positive Rank				
	Ties	24 ^b	12,50	300,00	
	Total	7 ^c 31			

*Signifikan ($p < 0,05$) Uji Wilcoxon

Pada tabel 4. Hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan

responden (100%), lama menstruasi mayoritas 1 minggu sebanyak 18 responden (41,93%), dan responden yang memiliki gadget yaitu 31 (100%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	22	71	30	96,7
Sedang	8	25,8	1	3,3
Buruk	1	3,2	0	0
Jumlah	31	100	31	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 22 responden (71%), dan pengetahuan remaja setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 30 responden (96,7%).

Tabel 3. Distribusi Perilaku Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene

Perilaku	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	0	0	9	29
Sedang	10	32,3	21	67,7
Buruk	21	67,7	1	32,3
Jumlah	31	100	31	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki perilaku buruk yaitu 21 responden (67,7%), dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene sebagian besar remaja memiliki perilaku sedang yaitu 21 responden (67,7%).

dan perilaku tentang personal hygiene pada saat menstruasi antara sebelum dan setelah

dilakukan pendidikan kesehatan dengan p value $0,000 < 0,05$,

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan perilaku pada remaja putri antara sebelum dan setelah pendidikan kesehatan tentang personal hygiene. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena adanya proses transformasi informasi *personal hygiene* saat menstruasi pada responden penelitian melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan selama empat minggu. Pengetahuan berasal dari kata tahu (*know*) yang berarti mengingat/mengetahui suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan memahami (*comprehension*) adalah suatu kemampuan untuk paham sehingga dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan dengan benar. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar, serta informasi dan metode yang digunakan (Notoatmodjo, 2015).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara pemberian informasi dua arah kepada responden. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Dengan adanya informasi dapat membantu memberikan kemudahan dan mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami terhadap apa yang mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumberdaya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Iqbal Mubarak, 2007).

Dalam penelitian ini, responden memperoleh pengetahuan dari petugas kesehatan, media elektronik serta media cetak, dimana media dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dalam

penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Selain itu jika informasi diperoleh dari petugas kesehatan maupun dari penyuluhan yang dilakukan peneliti merupakan cara memperoleh pengetahuan yang berupa komunikasi dua arah, dimana ada proses tanya jawab untuk mempersepsikan informasi yang didapat oleh responden. Selain itu, penyuluhan yang diberikan juga ditunjang oleh alat peraga (Guspita, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna nilai perilaku antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Ada beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku yaitu beberapa faktor yang ikut berperan dalam pembentukan perilaku antara lain pengetahuan, kepercayaan, sikap, kebudayaan dan orang penting sebagai referensi. Orang lain yang dianggap penting dan senior dalam pendidikan kesehatan adalah seseorang yang berkompeten di bidang kesehatan yang mempunyai latar belakang pendidikan yang sesuai dan mempunyai pengalaman yang cukup sehingga orang yang diberi pendidikan kesehatan lebih mempercayai akan informasi yang diperoleh. Informasi yang diperoleh secara akurat tersebut dapat menambah tingkat pengetahuan seseorang sehingga dapat mempengaruhi perilaku yang akan dibentuk oleh siswa (Notoatmodjo, 2012).

Personal hygiene merupakan suatu tindakan perlindungan diri yang didasari oleh pengetahuan untuk menjaga kesehatan, kebersihan, dan untuk mencegah risiko penyakit. *Personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting untuk perempuan khususnya remaja yang baru mengalami menstruasi untuk menjaga kebersihan daerah kewanitaan dan mencegah penyakit infeksi yang dapat terjadi jika tidak menjaga kebersihan vagina (Septiana, 2014). Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh siswa. Responden yang berpengetahuan rendah berarti ia tidak mampu mengetahui, mengerti dan memahami arti, manfaat, dan tujuan dari perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi maka siswa akan lebih termotivasi

untuk perilaku kebersihan diri terutama pada saat menstruasi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Maharanni, 2018).

V. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi dengan metode ceramah dan demonstrasi. Faktor peningkatan pengetahuan menjadi salah satu aspek dalam perubahan perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. (2014). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Elmart FCC. 2014. Mahir Menjaga Organ Intim Wanita. Solo: Tinta Medina.
- Guspita H. Efektivitas Promosi Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah Tentang HIV/AIDS Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Tritech Informatika dan SMK Namira Tech Nusantara Medan Tahun 2013. Method. 2015;5(1):33–40.
- Iqbal Mubarak, Wahit dkk. 2007. Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Janiwarty B, Pieter HZ. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Hardjono D, editor. Yogyakarta: Rapha Publising
- Kementerian Republik Indonesia. 2017. Survei Demografi dan Kesehatan indonesia. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
- Kementerian Republik Indonesia. Laporan Provinsi Jawa Tengah RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga penerbit balitbangkes; 2019
- Laila NN. 2011. Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta: Buku Biru.
- Maharani, R. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darel Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesmas*. 1 (1)..
- Murwani A. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Yogyakarta: Tim Kreatif Penerbit Fitramaya; 2014
- Natalia Erlina Yuni. (2015). Buku Saku Personal Hygiene. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2015. Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2015.
- Rofi'ah S. 2017. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *J Ilm Bidan*. 2017;2(2):32–3.
- Riyanti Y. 2010. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Ibu Serta Kejadian Hiperbilirubinemia Pada Bayi Baru Lahir Di RSAB Harapan Kita Jakarta. Universitas Indonesia
- Septiana, L. 2014. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Kewanitaan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Kewanitaan Pada Saat Menstruasi. Skripsi
- Sitarani C, Rumiati F, Sumbayak EM, et al. 2020. Personal Hygiene saat Menstruasi sebelum dan sesudah Penyuluhan Personal Hygiene Knowledge during Menstruation among Senior High. *J Kedokt Meditek* [Internet]. 2020;26(2):1–8. Available from: <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1839>
- Shaleh AG. 2017. Buah Hati Antara Perhiasan Dan Ujian Keimanan. Yogyakarta: Diandra Kreatif
- Yusiana MA, Silvianita M, Saputri T. 2016. Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi. *J STIKES*. 2016;2(1):15–6