

**GAMBARAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 BALAESANG
KECAMATAN BALAESANG
KABUPATEN DONGGALA**

Luli Aprita¹, Desak E. Susianawati²

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan tindakan memelihara kebersihan khususnya daerah kewanitaan saat menstruasi. *Personal hygiene* saat menstruasi sangat penting dan harus diperhatikan dengan baik oleh setiap remaja putri, karena *personal hygiene* yang buruk dapat beresiko menimbulkan penyakit pada saluran dan organ reproduksi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 siswi, didapatkan 3 orang siswi yang melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan benar Sementara 2 orang menyatakan tidak mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang kabupaten Donggala.

Jenis penelitian deskriptif. Variable dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Analisis data menggunakan analisis univariat. Teknik pengambilan sampel secara *proporsional random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 140 siswi dengan sampel berjumlah 34 siswi.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* saat menstruasi lebih banyak yang baik sebanyak 76,5% dibandingkan pengetahuan yang cukup sebanyak 23,5% . Sikap siswi lebih banyak yang baik sebanyak 70,6% dibandingkan sikap yang kurang sebanyak 2.9% dan sikap cukup sebanyak 26.5%.

Kesimpulan penelitian ini bahwa gambaran remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebagian besar berpengetahuan baik dan sikap sebagian besar baik. Saran dalam penelitian ini diharapkan bagi instansi terkait bekerja sama untuk memberikan informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, *Personal Hygiene*

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) remaja merupakan penduduk dalam rentang usia usia 10-19 tahun. Sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik psikologis maupun intelektual, sifat khas remaja mempunyai keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh reproduksi wanita, organ reproduksi menunjukkan perubahan yang dramatis pada saat pubertas. Dimulainya pertumbuhan pada *folikel primordial ovarium* yang mengeluarkan hormon estrogen, yaitu hormon terpenting pada wanita. Pengeluaran

hormon ini menumbuhkan tanda seks sekunder, yaitu salah satunya terjadinya pengeluaran darah menstruasi (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja merupakan tahapan kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, seksual, dan psikososial, dan ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria (Yusuf,2012).

Personal hygiene saat menstruasi sangat penting dan harus diperhatikan dengan baik oleh setiap remaja putri, karena *personal hygiene* yang buruk dapat beresiko menimbulkan penyakit pada saluran dan organ reproduksi (Kusmiran,2012). Tindakan merawat kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sangat penting peranannya bagi *personal hygiene* individu sekaligus menunjukan

bagaimana status kesehatan remaja putri dan mencegah supaya tidak terjadi masalah atau penyakit terkait organ reproduksi (Laila,2016).

Data *World Health Organization* (WHO, 2012), Menyatakan angka kejadian perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi di dunia masih sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia tanpa sadar melakukan tindakan buruk. Hasil penelitian menunjukkan di Amerika presentasi kejadian perilaku *personal hygiene* sekitar 60%, Swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55%(Zefriana, 2020).

Sensus penduduk tahun 2020 menunjukan jumlah penduduk Indonesia sebesar 270.203.917 jiwa,dan 46,1 juta merupakan remaja umur 10-24 tahun (BPS,2020).Umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada remaja di Indonesia yakni 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun.Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DepKes RI, 2014) di Indonesia prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Suryadi, 2019).

Untuk capaian provinsi tahun 2020 dari 206 Puskesmas yang terdaftar di Sulawesi Tengah, yang melaksanakan Pelayanan Kesehatan Remaja adalah sebanyak 85 Puskesmas atau 41,3%. Dimana 18 Puskesmas di kabupaten Donggala, hanya ada 8 Puskesmas atau hanya 44,4% yang tercatat melaksanakan Pelayanan Kesehatan Remaja (Dinkes Sulteng, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan Mita Zefriana di Desa Silanga Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong dengan jumlah 30 sampel, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tertinggi remaja putri tentang *personal hygiene* tertinggi dengan kategori cukup sebanyak 46,7%, dengan kategori kurang sebanyak 36,7%, dan kategori baik 16,7%. Sedangkan sikap kurang sebanyak (46,7), sikap cukup (53,3%) (Zefriana, 2020).

Menurut data Puskesmas Tambu, dari laporan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), tercatat jumlah kasus infeksi akibat kurangnya *personal hygiene* sebanyak 10 kasus, diantaranya 7 orang (70%) mengalami keputihan berlebih serta 3 (30%) orang mengalami radang pada permukaan vagina (Puskesmas Tambu,2020).

Salah satu penyebab infeksi pada organ reproduksi adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat yaitu pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono,2016).

Pengetahuan yang kurang baik dapat juga mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene*, remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap *personal hygiene*, memungkinkan remaja tersebut tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri. Salah satu dampak yang timbul *apabila personal hygiene* yang kurang, diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan (Rahman & Astuti,2014).

Metode Penelitian

Pada penelitian ini Jenis penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian deskriptif, suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia (Notoatmodjo, 2012), dimana penelitian ini bertujuan untuk melihat Gambaran Personal Hygiene Remaja Putri saat Menstruasi Di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala.

Populasi Dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala dengan jumlah Total 140 siswi.

Sampel adalah sebagian atau wakil popuasi yang diteliti.Pada penelitian yang menjadi sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti dan dianggap mewakili jumlah populasi (Notoatmodjo, 2012). Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 140 siswi.

Hasil Penelitian

A. Karakteristik responden

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 34 responden yang diteliti di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang kabupaten Donggala. dengan menggunakan kuesioner maka karakteristik responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Umur (Usia)

Usia responden dalam penelitian ini berdasarkan kategori usia menurut Depkes tahun 2009 yang terdiri dari Usia 12-16 Tahun (Remaja Awal) dan Usia 17-25 tahun (Remaja Akhir).

Tabel 1 Distribusi frekuensi siswi berdasarkan kategori umur di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang kabupaten Donggala.

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	15-16 Tahun	16	47.1
2	17-18 Tahun	18	52.9
Total		34	100%

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 1 Dari 34 responden menunjukkan bahwa umur responden pada penelitian ini terbanyak terdapat pada umur 17-25 tahun (remaja akhir) sebanyak 52.9%, dan kategori umur 12-16 tahun (remaja awal) 47.1%.

2. Kelas

Kelas responden dibagi menjadi : X, XI, XII, maka untuk memperoleh distribusi responden berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi siswi menurut kelas di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang kabupaten Donggala.

No	Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	X	9	26.5
2	XI	10	29.4
3	XII	15	44.1
Total		34	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak pada penelitian ini pada kelas XII dengan jumlah 15 orang (44.1%), kelas XI 10 orang (29.4%) dan kelas X dengan jumlah 9 orang (26.5%).

B. Analisa Univariat

Pada bab ini akan di uraikan tentang hasil penelitian yang meliputi Variabel Pengetahuan dan sikap remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala.

1. Pengetahuan Siswi

Pengetahuan siswi dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 3 yaitu, Baik (76%-100%), cukup (56%-75%) dan kurang (<56%). Dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi pengetahuan siswi di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang kabupaten Donggala.

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	26	76.5
2	Cukup	8	23.5
3	Kurang	0	0.0
Total		34	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berpengetahuan baik tentang *Personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang, yakni baik sebanyak (76,5%), cukup sebanyak (23,5%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak (0%).

2. Sikap Siswi

Sikap siswi dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 3 yaitu, Baik (76%-100%), cukup (56%-75) dan kurang (<56%). Dapat dilihat pada tabel .4.

Tabel 4. Distribusi pernyataan sikap siswi di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang kabupaten Donggala.

No	Daya Tanggap	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	24	70.6
2	Cukup	9	26.5
3	Kurang	1	2.9
Total		34	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi bersikap baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang, yakni baik sebanyak(70.6%) dengan frekuensi 24 responden, cukup sebanyak (26.5%) dengan frekuensi 9 responden dan yang bersikap kurang sebanyak (2.9%) dengan frekuensi 1 responden.

Pembahasan

- A. Gambaran Pengetahuan Remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala.

Tabel 3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden tertinggi pada kategori baik 76,5% dan yang cukup sebanyak 23,5%.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan remaja yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi, sebagian dari responden memahami isi dari pernyataan-pernyataan yang ada dalam kuisisioner yang diberikan oleh peneliti serta siswi sudah mengetahui dan memahami *personal hygiene* yaitu suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, perlunya mengganti celana dalam ketika basah merupakan bagian dari *personal hygiene* serta tujuan *personal hygiene* menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi. Sedangkan untuk pengetahuan siswi yang cukup, karena mereka sudah memahami dan mengetahui *Vulva hygiene* merupakan tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan organ kewanitaan dan sekitarnya yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi, dampak tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi adalah terjadi infeksi pada area vagina, contohnya infeksi jamur vagina, terjadi keputihan, terjadi bau yang tidak sedap pada area vagina, terjadi gatal-gatal.

Pengetahuan siswi yang baik dapat dipengaruhi oleh umur dan tingkatan kelas siswa. Pengetahuan yang baik banyak terdapat pada umur 17-18 tahun yang berada di kelas XII, kemudian untuk siswa pengetahuan yang cukup terbanyak terdapat pada umur 15-16 tahun yang berada di kelas X-XI tetapi ada banyak juga siswi pada umur 15-16 tahun memiliki pengetahuan yang baik. Semakin bertambahnya umur, semakin baik daya tangkap dimana daya tangkap siswa yang baik berada di kelas XII. Tetapi tidak semua pengetahuan yang baik di pengaruhi oleh bertambahnya umur. Dimana hal-hal yang berkaitan dengan *personal hygiene* saat

menstruasi sudah didapatkan dari mata pelajaran dan juga informasi yang disampaikan langsung oleh guru maupun orang tua serta juga memperoleh informasi dari media seperti poster, *leaflet* dan televisi yang berkaitan dengan *personal hygiene* saat menstruasi.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014), menjelaskan bahwa pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya sehingga menghasilkan pengetahuan, hal yang diketahui oleh orang atau responden. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya: media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Sumber-sumber tersebut didapatkan melalui penginderaan khususnya melalui mata dan telinga. Seseorang dengan sumber informasi yang banyak dan beragam akan menjadikan orang tersebut memiliki pengetahuan yang luas.

Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah umur, tingkat pendidikan, informasi, ekonomi, dan lingkungan. Usia seseorang sangat berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan mempengaruhi proses belajar dalam mengubah sikap dan tingkah laku seseorang untuk menjadi lebih dewasa. Semakin tinggi pendidikan seseorang, informasi akan semakin mudah diterima dan dipahami sehingga pengetahuan yang didapatkan akan semakin banyak. (Budiman & Riyanto, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agra (2016) tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016 yang menunjukan bahwa lebih banyak yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu dengan presentase 77,6%.

B. Gambaran Sikap Remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala.

Sikap adalah respon atau tanggapan dari responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Berdasarkan Tabel 4 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden sikap remaja tertinggi pada kategori baik sebanyak 70.6%, cukup sebanyak 26.5% dan yang bersikap kurang sebanyak 2.9%.

Menurut asumsi peneliti, Dalam penelitian ini sebagian besar siswi yang sikapnya baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi, karena menurut mereka Jika celana dalam yang digunakan sudah lembab sebaiknya cepat di ganti agar tidak terjadi infeksi pada area vagina. Sedangkan sikap siswi yang cukup mengenai *personal hygiene* saat menstruasi karena menurut mereka Jika sedang menstruasi pembalut harus sering diganti (tidak lebih dari 6 jam/ bila sudah penuh oleh darah menstruasi) karena jika tidak akan terjadi infeksi. Kemudian untuk sikap siswi yang kurang karena menurut mereka Sebaiknya tidak perlu keramas saat menstruasi karena bukan termasuk cara *personal hygiene* yang benar.

Hasil penelitian, sebagian besar siswi yang memiliki sikap yang baik karena pengetahuannya juga baik. Semakin baik pengetahuan, semakin baik pula sikap siswi dalam merespon salah satunya yaitu tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Tetapi ada juga sikap siswi yang baik, pengetahuannya cukup dan kurang. Tidak semuanya juga sikap yang baik karena pengetahuan baik. Hal ini disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi sikap yaitu seperti faktor lingkungan atau pengaruh orang lain atau teman yang memberikan gambaran tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang. Namun tidak semuanya pengetahuan baik memiliki sikap yang baik juga walaupun keduanya hal yang dianggap sangat berhubungan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebiasaan, Notoatmodjo (2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian,W (2020) tentang pentingnya kebersihan daerah vagina bagian luar (*vulva hygiene*) di SMA Negeri 7 Palu yang menunjukan bahwa lebih banyak yang

memiliki sikap baik tentang pentingnya kebersihan daerah vagina bagian luar (*vulva hygiene*) yaitu dengan presentase 52.5%.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala lebih banyak dalam kategori baik.

Sikap tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala lebih banyak dalam kategori baik

Saran bagi SMA Negeri 3 Balaesang agar dapat bekerja sama dengan pihak tenaga kesehatan untuk dapat memberikan informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sehingga dapat meningkatkan Pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Bagi remaja putrid diharapkan remaja putri lebih banyak mencari informasi yang dapat menambah wawasan dalam melakukan *personal hygiene* yang baik ketika menstruasi agar terhindari dari penyakit yang dapat terjadi pada organ reproduksi.

Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini sebagai tambahan informasi untuk peneliti lain serta diharapkan peneliti lain agar dapat melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi dengan variabel yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Agra,N.R (2016),*Gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA Negeri Isungguminasa tahun 2016*.Diss, Universitas Islam Negeri Alaludin Makasar.
- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Andira,Dita.2012.*Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita* cetakan kedua.Yongyakarta: A plus book.
- BKKBN(2012)*Kajian profil remaja (10-24 tahun)*,[http: www.BKKBN.go.id](http://www.BKKBN.go.id) diakses pada 17 mei 2022 pukul 08.57.

- BPS.(2020). *Hasil sensus penduduk*.
- Budiman dan Riyanto A.2013.*Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*.Salemba Medika pp 66 -69.Jakarta.
- Darma, M. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres, Dan Pola Makan Dengan Kejadian Infeksi Flour Albus (Keputihan) Pada Remaja Siswi Sma Negeri 6 Kendari 2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2/No.6/ Mei 2017).
- Dian,Wahyuni(2016)*Pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pentingnya kebersihan daerah vagina bagian luar (Vulva Hygiene) di SMA Negeri 7 Palu (2016)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu.
- Felicia, Esther H. Rina,K,2015. *Hubungan status Gizi dengan siklus Menstruasi pada remaja putri di Psik Unstrat Manado*, Jurnal Keperawatan(e-Kp).3(1):1-7.
- Haryono,R.2016.*Siap menghadapi menstruasi dan monopause*. GEN, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kemenkes RI (2018),*Profil kesehatan Indonesia*, [http ;ww.pusdatin.keskes.go.id](http://ww.pusdatin.keskes.go.id) diakses pada 17 mei 2022 pukul 09.30.
- Kusmiran, E. (2012), *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* Salemba Medika.
- Laila,N.(2016)Buku Pintar Menstruasi.*Solusi Mengatasi Segala Keluhanya*. Buku Biru: Yogyakarta.Jour.
- Mandang, Lumi, Manueke, Tando. (2016).*Kesehatan Reproduksi Dan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Penerbit IN MEDIA : Bogor.
- Mita,Z. (2020)*Pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene ketika menstruasi di desa Silanga Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong(2020)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu.
- Notoatmodjo, Sockidjo.2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan* Rincka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, Sockidjo.2014.*Ilmu perilaku Kesehatan* Rincka Cipta. Jakarta.
- Panggabean, P.Sirait, E.R.B. Noviany., AB, Subardin. Wartana K. I. Pelima. Robert. 2021. *Pedoman Penulisan Proposal Skripsi STIK Indonesia Jaya Palu*. Tidak Dipublikasikan.
- Permata(2019)*Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP N 01 Pulau Beringin Sumatera Selatan (2019)*. Universitas Nasional.
- Puskesmas Tambu.(2020) *Laporan Posyandu Remaja*.
- Sinaga,E. et al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta:Universitas Nasional IWWASH Global One. Availabel at <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/>.
- SMA Negeri 3 Balaesang. 2022. *Data Siswa sekolah*. Balaesang.
- Setianigsih, Putri (2016).*Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene menstruasi (2016)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya.
- Sharma, N.,et al.2013.*Studi lintas sektor tentang sikap pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi pada mahasiswa kedokteran di india utara*, Journal fitofarmakologi 2(5):28-37.
- Tarwoto, Wartonah.(2014).*Kebutuhan Dasar Maunusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta.
- Verawaty,S.N.(2012) *Wanita, Merawat & Menjaga kesehatan Seksual*. PT Grafindo media pratama : Bandung.
- Wijaya,I.M.K,et al.2014, *Pengatahuan Sikap dan aktivitas remaja SMA dalam Kesehatan Reproduksi di Kecamatan Buleleng*, Jurnal Kesmas, 10(1):33. 42.
- Yusuf,S.2012.*Psikologi Perkembangan Anak dan remaja* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusiana, M.A&Saputri,MST (2016) *Perilaku Personal hygiene remaja putri pada menstruasi*.jurnal STIKES RS Baptis Kediri,9(1).Jour, ilmu kandhangan edisi ke 3. prawirohardjo Him.73-4, PT bina pustaka Jakarta.