

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE SAAT
MENSTRUASI PADA SISWI DI
SDN 01 V KOTO TIMUR**

***THE EFFECT HEALTH EDUCATION ON PERSONAL
HYGIENE KNOWLEDGE DURING MENSTRUAL IN
STUDENTS AT SDN
01 V KOTO TIMUR***

¹Nofri Zayani, ²Bela Novita Amaris Susanto, ³Yosi Yolanda

^{1,3}STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 081268153541

²Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, Sukoharjo Jawa Tengah 57551

Email: nofrizayani11@gmail.com

Naskah Masuk: 15 Mei 2025

Naskah Diterima: 16 Maret 2025

Naskah Disetujui: 10 Juni 2025

ABSTRACT

Reproductive health is a long-term asset that determines the success of having children. Maintaining reproductive organs in the form of personal hygiene actions is key to reproductive health, especially during menstruation. The lack of knowledge of a teenager in carrying out personal hygiene actions for external reproductive organs can trigger various diseases. The purpose of this study was to determine the effect of reproductive health education about personal hygiene during menstruation on the level of knowledge of female students at SDN 01 V Koto Timur. This study was quantitative with a pre-experimental design with a one group pretest posttest approach. The study was conducted on November 26, 2024 at SDN 01 V Koto Timur. The study population was all students of SDN 01 V Koto Timur who had experienced menstruation. The research sample was students who had experienced menstruation with a total sampling technique so that a sample of 35 people was obtained. The instrument used in the study was a knowledge questionnaire containing 15 question items with a Gutman scale. Data analysis used a paired t-test at the α level = 5%. The results of the study showed that the majority of students had a low level of knowledge, namely 25 people (71.43%) regarding personal hygiene during menstruation before being given reproductive health education. However, the majority of students had good knowledge of personal hygiene, namely 30 people (85.71%) after being given reproductive health education. The results of the paired t-test showed p -value = $0.002 < \alpha = 0.05$. It can be concluded that there is an effect of providing reproductive health education on the level of knowledge of personal hygiene during menstruation in students of SDN 01 V Koto Timur. Suggestion, this study is expected to be a reference for schools to provide education about personal hygiene periodically to students who are menstruating to avoid genital infections.

Keywords : Menstruation, Personal hygiene, Teenagers, Elementary school students

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan asset jangka panjang yang menentukan keberhasilan untuk memiliki keturunan. Penjagaan terhadap organ reproduksi berupa tindakan *personal hygiene* menjadi kunci dalam kesehatan reproduksi, terutama pada masa menstruasi. Minimnya pengetahuan seorang remaja dalam melakukan tindakan personal hygiene organ reproduksi luar dapat memicu munculnya berbagai penyakit.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi tentang personal hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan siswi SDN 01 V Koto Timur. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain preeksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 26 November 2024 di SDN 01 V Koto Timur. Populasi penelitian adalah semua siswa SDN 01 V Koto Timur yang sudah mengalami menstruasi. Sampel penelitian yaitu siswa yang sudah mengalami menstruasi dengan teknik pengambilan *total sampling* sehingga didapatkan sampelnya sebanyak 35 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah kuisioner pengetahuan yang berisi 15 item pertanyaan dengan skala Gutman. Analisis data menggunakan uji t-test berpasangan pada taraf $\alpha = 5\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah yaitu ada 25 orang (71.43%) terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Namun mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik terhadap *personal hygiene* yaitu ada 30 orang (85.71%) setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan $p\text{-value} = 0.002 < \alpha = 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa SDN 01 V Koto Timur. Saran, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah untuk memberikan edukasi tentang *personal hygiene* secara berkala pada siswa yang menstruasi agar terhindar dari penyakit infeksi genitalia.

Kata kunci : Menstruasi, *Personal hygiene*, Remaja, Siswa SD

PENDAHULUAN

Masa remaja pada seorang anak perempuan ditandai dengan telah datangnya menstruasi atau lebih awamnya dikenal masyarakat dengan datang bulan atau haid. Menstruasi adalah proses fisiologis berupa keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium (dinding rahim) yang terjadi secara berkala pada wanita usia reproduktif akibat tidak adanya pembuahan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Datangnya menstruasi pada seorang perempuan bertanda bahwa sudah mulai matangnya organ reproduksi. *World Health Organization* tahun 2020 mengemukakan bahwa usia paling cepat datang menstruasi adalah 8 tahun dan paling lambat 16 tahun, namun rata-rata datangnya menstruasi pertama pada anak perempuan adalah 12-15 tahun.

Fenomena yang terjadi saat sekarang banyak anak perempuan datang menstruasi pertama saat usia 8-12 tahun atau masih menduduki bangku sekolah dasar. *Data World Health Organization* tahun 2024 menunjukkan bahwa pada beberapa negara seperti di Iran ada 20.9% anak perempuan usia

sekolah dasar yang telah mengalami menstruasi sebelum lulus sekolah dasar (SD) (≤ 12 tahun), di negara Amerika Serikat ada 53% anak perempuan menstruasi sebelum usia 12 tahun, Negara Barat umumnya ada 50% anak perempuan yang mengalami menstruasi sekita usia 12 tahun. Sementara itu, menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2022 menyatakan bahwa ada 31% anak perempuan Indonesia mengalami menstruasi pada atau sebelum usia 12 tahun.

Kesiapan seorang anak perempuan menghadapi menstruasi dapat terlihat salah satunya dari perawatan kebersihan diri yang dilakukan selama menstruasi atau lebih dikenal dengan *personal hygiene*. Secara definisi, personal hygiene adalah tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri secara rutin untuk mencegah penyakit dan menjaga penampilan serta kenyamanan tubuh (Martalina, 2018). *Personal hygiene* sangat penting dilakukan oleh anak perempuan yang sedang menstruasi karena bertujuan untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, mengurangi bau tidak

sedap, memberikan rasa nyaman dan percaya diri, dan bentuk antisipasi terhadap ancaman kesehatan reproduksi jangka panjang.

Kenyataannya ditengah masyarakat tidak semua anak perempuan siap untuk menghadapi masa menstruasi, terutama anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Menurut Jean Piaget, seorang psikolog perkembangan mengatakan bahwa pada anak yang masih duduk di sekolah dasar dominan bersikap berpikir konkret, dan belum mampu untuk berfikir abstrak sehingga belum fleksibel terhadap kemungkinan-kemungkinan yang terjadi. Anak usia sekolah dasar juga masih berada pada fase perkembangan kognitif, sosial, dan moral yang sangat sensitif terhadap pengaruh lingkungan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa anak sekolah dasar dalam bertindak masih bergantung pada orang di sekitarnya, termasuk dalam menghadapi datangnya menstruasi. Ketergantungan ini dapat berupa *sharing* ilmu pengetahuan.

Hasil penelitian Rindiani dkk, 2024 menunjukkan bahwa ada sekitar 27 siswi (71.1%) SDN Periuk Jaya Permai yang memiliki pengetahuan kurang terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian lainnya dari Nurleili dkk (2021) menunjukkan ada sekitar 85% siswa di SD yang tidak siap dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini membuktikan sangat perlu memberikan pendampingan agar seorang anak perempuan dapat siap dan nyaman dalam menghadapi menstruasi. Salah satu bentuk pendampingan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi.

Kesehatan reproduksi merupakan suatu kondisi sejahtera jasmani, rohani, sosial, ekonomi, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan namun dalam

semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya (*World Health Organization*, 2022). Pendidikan kesehatan reproduksi adalah pendekatan komprehensif untuk dalam rangka memberikan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kepada remaja untuk membuat pilihan yang bertanggung jawab tentang kesehatan seksual dan reproduksinya. Kementerian Kesehatan RI (2020) juga memaparkan bahwa pemberian kesehatan reproduksi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja tentang kesehatan organ reproduksi dan cara menjaganya, serta membentuk sikap dan perilaku sehat terkait reproduksi.

World Health Organization tahun 2024 juga mengemukakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan penyuluhan pada kelompok umur 10-14 tahun adalah hal yang sangat penting untuk masa ke depannya. Hasil penelitian Rindiani dkk (2024) menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang *personal hygiene* genitalia saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan ($p\text{-value} = 0.017 < \alpha = 0.05$). Penelitian Handayani juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* saat menstruasi ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$).

Hasil wawancara terhadap 10 siswa di SDN 01 V Koto Timur menunjukkan ada 6 siswa yang tidak mengetahui aturan pemakaian pembalut saat menstruasi, 8 orang tidak memakai sabun cuci tangan selesai membersihkan area genitalia, dan 3 orang merasa tidak perlu terlalu sering mengganti pembalut dalam satu hari (lebih dari tiga kali). Hasil penelitian terdahulu dan wawancara awal peneliti ini menunjukkan sangat penting untuk

memberikan pendidikan kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait *personal hygiene* saat menstruasi di sekolah SDN 01 V Koto Timur. Oleh karena itu, peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan siswa terkait *personal hygiene* saat menstruasi di SDN 01 V Koto Timur. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan siswa terkait *personal hygiene* saat menstruasi di SDN 01 V Koto Timur.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain preeksperimental pendekatan *one group pretest posttest*. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 26 November 2024 di SDN 01 V Koto Timur. Populasi penelitian adalah semua siswa SDN 01 V Koto Timur yang sudah mengalami menstruasi. Sampel penelitian yaitu siswa yang sudah mengalami menstruasi dengan teknik pengambilan *total sampling* sehingga didapatkan sampelnya sebanyak 35 orang. Kriteria inklusi sampel adalah siswa SDN 01 V Koto Timur yang sudah menstruasi, bisa membaca dan menulis, dan bersedia menjadi responden. Variable *independent* penelitian adalah pendidikan kesehatan reproduksi dan variable *dependent* adalah tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah kuisioner pengetahuan yang berisi 15 item pertanyaan dengan skala Gutman yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Jenis data penelitian adalah data primer yang didapat dari jawaban responden pada kuisioner yang

dibagikan. Uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro Walks. Analisis data menggunakan uji t-test berpasangan pada taraf $\alpha = 5\%$ (0.05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 01 V Koto Timur terkait *Personal hygiene* saat Menstruasi sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	3	8.57
Cukup	7	20.00
Kurang	25	71.43
Jumlah	35	100

Berdasarkan pada Tabel 1 terlihat bahwa dominan tingkat pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi adalah kurang yaitu ada 25 siswi (71.43%). Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan disajikan pada Tabel 2.

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 01 Koto Timur terkait *Personal hygiene* saat Menstruasi Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan	f	%
Baik	30	85.71
Cukup	3	8.57
Kurang	2	5.72
Jumlah	35	100

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SDN 01 V Koto Timur terkait *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dominannya adalah baik yaitu ada 30 siswa (85.71%). Hanya ada 2 siswa (5.72%) yang masih memiliki tingkat pengetahuan kurang.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Table 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 01 Koto Timur terkait *Personal hygiene* saat Menstruasi

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest		p-value
	f	%	f	%	
Baik	3	8.57	30	85.71	0.002
Cukup	7	20.00	3	8.57	
Kurang	25	71.43	2	5.72	
Jumlah	35	100	35	100	

Berdasarkan pada Tabel 3 terlihat bahwa terjadi peningkatan jumlah siswa yang berpengetahuan baik dari 3 siswa (8.57%) menjadi 30 orang (85.71%) setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Sementara itu, terjadi penurunan pada jumlah siswa yang berpengetahuan kurang dari 25 siswa (71.43%) menjadi 2 orang (5.72%) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji t-tes berpasangan didapatkan p-value = 0.002 < α = 0.05. hal ini bermakna bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* siswa di SDN 01 V Koto Timur.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa di SDN 01 V Koto Timur terdiri atas tiga tingkatan yaitu baik ada 3 siswa (8.57%), cukup ada 7 siswa (20.00%), dan kurang ada 25 siswa (71.43%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Bontong dkk (2019) bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa SMPN 14 Kota Manado terkategori kurang yaitu 45 siswa (67%). Hasil penelitian Erlinawati & Bela (2021) juga memaparkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dominan rendah pada saat sebelum diberikan

pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Hal ini bermakna bahwa rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan dominannya adalah rendah atau kurang.

Pengetahuan secara umum adalah hasil dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan adalah ukuran atau kategori yang menunjukkan sejauh mana seseorang memahami atau mengetahui suatu informasi, konsep, atau keterampilan tertentu, biasanya berdasarkan hasil pengukuran atau penilaian tertentu. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja adalah pendidikan, informasi dan media, lingkungan sosial, pengalaman, usia, minat dan motivasi, ketersediaan sumber belajar, dan budaya serta normal (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas pula cakupan pengetahuannya. Akses terhadap media massa (TV, internet, media sosial) dan media edukatif memberikan remaja banyak informasi, baik yang positif maupun negative. Orang tua yang komunikatif dan terdidik biasanya memberikan pengetahuan yang lebih baik pada anak. Semakin bertambah usia, biasanya kemampuan memahami informasi meningkat. Pengalaman pribadi, seperti mengalami sendiri suatu peristiwa atau mengikuti pelatihan tertentu, meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Minat belajar tinggi akan mencari informasi lebih aktif. Motivasi internal, seperti keinginan untuk tahu, sangat menentukan seberapa dalam mereka memahami sesuatu. Nilai dan norma dalam keluarga atau masyarakat bisa membatasi atau mendorong remaja dalam mengakses dan menerima informasi tertentu, misalnya tentang kesehatan reproduksi. Ketidaktersediaan sumber informasi bisa menyebabkan

rendahnya tingkat pengetahuan (Amalia dkk, 2021).

Tingkat pengetahuan remaja di SDN 01 V Koto Timur menjadi meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Hal ini terlihat pada Tabel 2 bahwa tingkat pengetahuan dominan baik yaitu ada 30 siswa (85.71%), dan hanya sebagian kecil yang berpengetahuan cukup yaitu ada 3 siswa (8.57%) dan kurang ada 2 siswa (5.72%). Peningkatan pengetahuan siswa dapat dilihat dari jawab benarnya pada aspek penggantian pembalut setiap 4-6 jam atau lebih sering jika darah banyak yang keluar, pencucian tangan terlebih saat setelah mengganti dan membersihkan area genitalia, arah membersihkan genitalia dari depan ke belakang, mengeringkan area genitalia agar tidak lembab dengan handuk, aturan membuang pembalut bekas pakai, dan menjaga kebersihan diri secara keseluruhan dengan mandi teratur dan memakai pakaian yang bersih dan menyerap keringat.

Asumsi peneliti bahwa tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi akan rendah atau tinggi tergantung pada informasi, minat, dan motivasi mereka. Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat tinggi ketika seorang siswa terdedah dengan informasi terkait ini dan ada minat serta motivasi siswa tersebut untuk mempelajari informasi tersebut. Namun pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* saat menstruasi menjadi rendah ketika siswa tidak terdedah dengan sumber informasi terkait topik ini dan disertai dengan minat dan motivasi yang rendah ingin mencari tahu serta mempelajarinya.

2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 01 V Koto Timur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.002 < \alpha = 0.05$. Nilai ini bermakna bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan siswa SDN 01 V Koto Timur. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Sari (2017) bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas VII di SMPN 5 Karanganyar ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$). Hasil penelitian Handayani dkk (2022) juga menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMPN 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara ($p\text{-value} = 0.002 < \alpha = 0.05$). Hasil penelitian Anggraini dkk (2019) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswi SDN 17 Kota Pekanbaru.

Menurut Dolang (2020), pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara yang tepat untuk menambah pengetahuan dan mengubah perilaku remaja. Melalui pendidikan kesehatan, dapat mengubah perilaku atau sikap dari yang merugikan kesehatan atau tidak sesuai dengan norma kesehatan ke arah tingkah laku yang menguntungkan kesehatan atau norma yang sesuai dengan kesehatan. Bontong dkk (2019) juga mengemukakan bahwa pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dapat berupa informasi tentang tatalaksana menjaga kebersihan genitalia, aturan pemakaian pembalut, dan kebersihan badan secara menyeluruh. Sedangkan perilaku *personal hygiene* saat

menstruasi dapat ditunjukkan melalui sikap remaja terkait cara remaja dalam menjaga organ kesehatan reproduksi secara khusus ketika mengalami menstruasi untuk menciptakan perilaku dan pola hidup yang sehat.

Asumsi peneliti bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berdampak positif terhadap tingkat pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan siswa yang masih duduk di sekolah dasar lebih signifikan dikarenakan antusias dan motivasi belajar siswa masih tinggi sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diserap oleh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah kurang yaitu ada 25 siswa (71.43%). Peningkatan pengetahuan terjadi setelah pemberian pendidikan kesehatan yaitu dominan baik ada 30 siswa (85.71%). Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa SDN 01 V Koto Timur.

REKOMENDASI

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan ada penelitian mengkaji hubungan lingkungan sosial dengan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, S. N., Marpaung, C. A. B. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi SDN 17 Kota Pekanbaru. *Prosiding Seminar Nasional*

Teknologi Informasi Komputer dan Sains. Pekanbaru.

Amalia, N. F., Ansar, J., & Rismayanti. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021. *Departemen Masyarakat, Fakultas Kesehatan Hasanuddin, Universitas*.

Bontong, N. E., Engkeng, S., & Asrifuddin, A. (2019). Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Pelajar Putri Di Smp Negeri 14 Kota Manado. *Kemas*, 6(3), 1–7.

Handayani, L., dkk. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Di SMPN 2 Toili Kec. Mailing Kab. Banggai. *Skripsi*. Banggai.

Dolang, M. W. dkk. (2020). Personal Hygine pada Saat Menstruasi. *Jurnal Biologi Science & Education*, 1(2), 23-26.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-mentruasi>. Diakses tanggal 01 Mei 2027.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2023). Perkembangan Anak Sekolah

- Dasar. <https://www.kemdikbud.go.id/perkembangananak>. Diakses tanggal 01 Mei 2025.
- Martalina, L. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Excellent Midwifery Journal*, 1(1), 39-46.
- Octaviana, D., R., Ramadhani, R., A. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 21-31.
- Rindiani, P., Marsiwi, A., R., Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Edukasi Media Hygenic Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Personal Hygiene Genitalia Selama Menstruasi Pada Siswi Sekolah Dasar. *Manago Nursing Journal*, 5(1), 1-13.
- Sari, Y. L. (2017). Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 5 Karanganyar. *Skripsi*. Surakarta.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indoensia. (2022). Usia Perempuan Saat Menstruasi Pertama. <https://databoks.katadata.co.id/teknologitelekomunikasi/statistik/e25d0c9ba6d0b75/berapa-usia-perempuan-indonesia-saat-menstruasi-pertama-kali>. Diakses tanggal 01 Mei 2025
- World Health Organization. (2020). WHO statement on menstrual health and rights. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>. Diakses tanggal 01 Mei 2025.
- World Health Organization. (2024). Menarche. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-menarches>. Diakses tanggal 01 Mei 2025.