

Menstrual Hygiene Practice Among Female Adolescents In Boarding School

Mariatul Kiftia¹, Maulina², Mira Rizkia¹

¹Keperawatan Maternitas, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

¹Keperawatan Maternitas, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

* Alamat Korespondensi: mariatuliftia_fkep@unsyiah.ac.id

ABSTRACT

Menstruation is a transition process from puberty to adulthood. This is the physiological process for female adolescents. The purpose of this study is to describe the female adolescent's menstrual hygiene practice. This is descriptive analysis research. There are 42 respondents were selected by purposive sampling methods. The results of this study show that the female adolescent's practices of personal hygiene during menstruation were good (30%). And the recommendations are expected that female adolescents have to maintain their hygiene especially for genitalia or reproductive organs. And do not use the genitalia's cleansers or deodorizers to prevent the occurrence of the diseases and the health problems of the reproductive organ.

Keywords: Practice, Menstrual Hygiene, and Female Adolescents

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses periodik pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim melalui vagina, dimulai saat pubertas (*menarche*) dan berakhir pada saat menopause, kecuali selama masa kehamilan. Berdasarkan definisinya, menstruasi dinilai berdasarkan 3 hal yaitu siklus menstruasi, lama menstruasi, dan jumlah darah yang keluar. Menarche dapat terjadi pada masa umur 11-14 tahun, tapi hal ini bisa terjadi sejak umur 9 tahun atau akhir usia 15 tahun (Sarwono, 2011).

Menarche atau haid pertama merupakan situasi psikologis yang sangat berkesan yang biasanya tidak akan pernah dilupaka oleh remaja putri. Respon emosional yang diperlihatkan oleh remaja juga berbeda-beda tergantung latar belakang budaya, terdapat remaja yang merasa senang, cemas dan bahkan takut (Setyowati, Rizkia, & Ungsianik, 2019)

Menarche adalah tanda seorang perempuan tumbuh dewasa dan menjadi

seorang wanita. seiring dengan mulai menstruasi maka terjadinya perubahan pada tubuh seperti pembesaran payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, rambut ketiak dan pinggul mulai melebar. Seorang yang mengalami menarche juga berarti bahwa jika wanita berhubungan seks, bisa terjadi kehamilan, bahkan bisa hamil dalam satu bulan sebelum periode pertama dimulai (Sarwono, 2011). Haid pertama menjadi tolak ukur bagi seorang remaja memasuki masa pubertas sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah matang (Behera, 2015).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa ini mulai terbentuk perasaan identitas individu, pencapaian emansipasi dalam keluarga, dan usahanya untuk mendapatkan kepercayaan dari ayah dan ibu. Pada masa peralihan tersebut, individu matang secara fisiologis dan kadang-kadang psikologik (Sarwono, 2011).

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan

psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut yaitu masa remaja awal (*early adolescence*): umur 11-13 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescence*): umur 14-16 tahun, masa remaja lanjut (*late adolescence*): umur 17-20 tahun. Kathryn and David (2011) menjelaskan bahwa tahap remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Masa remaja menghadirkan banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial. Ketika seseorang anak muda tidak mampu berhadapan dan mengatasi tantangan perubahan ini secara sukses, akan muncul berbagai konsekuensi psikologis, emosional, dan behavioral yang merugikan.

Salah satu masalah yang harus diperhatikan dalam perkembangan remaja adalah kesehatan reproduksinya yang meliputi sistem, fungsi, dan proses reproduksi agar selalu sehat. Pengertian sehat di sini tidak semata-mata bebas penyakit atau bebas dari kecacatan tetapi sehat secara mental, sosial dan kultural. Untuk mencapai kesehatan reproduksi bagi remaja, hal utama yang harus dimiliki adalah pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi itu sendiri. Untuk itu, pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan demi mencapai kehidupan reproduksi yang sehat dan berkualitas. Ada beberapa pengetahuan dasar yang harus dimiliki seorang remaja, yaitu pengertian kesehatan reproduksi, bentuk anatomi, fungsi serta cara perawatan alat reproduksi (Kathryn & David, 2011).

Remaja perlu meningkatkan pengetahuan dari sumber informasi yang terpercaya dalam menjaga kebersihan reproduksi remaja perempuan sehingga terbentuk perilaku pola hidup bersih dengan secara teratur bersihkan vagina dari bekas keringat, cara membasuh alat kelamin

wanita yang benar, setelah dibersihkan digunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkannya, hati-hati ketika menggunakan kamar mandi umum, apabila akan menggunakan kloset duduk, hindari penggunaan sabun khusus pembersih vagina, dan hindari pemakaian pantyliner dalam jangka waktu yang lama, sesering mungkin untuk mengganti pakaian dalam. Minimal mengganti pakaian dua kali sehari, bahkan celana dalam yang baik harus menyerap keringat, misalnya katun, saat haid pergantian pembalut pembalut setiap kali terasa basah atau sekitar 3 jam sekali, rambut yang tumbuh disekitar daerah kewanitaan pun perlu diperhatikan kebersihannya (Kusmiran 2012).

Banyak masalah yang dapat timbul dari tidak menjaga kebersihan organ reproduksi, terlebih lagi pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Nadesul & Prasetyowati, 2008). Berdasarkan data penelitian kesehatan reproduksi perempuan didapatkan 75% perempuan di dunia pernah mengalami keputihan yang paling sedikit satu kali dalam hidupnya. Dan di Indonesia sendiri pada tahun 2004 di dapatkan sekitar 70% perempuan di Indonesia mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidupnya (Takasihaeng, 2005). Selain keputihan ada lagi beberapa masalah yang akan timbul apabila tidak menjaga kebersihan organ reproduksi seperti kanker serviks, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih (Nadesul & Prasetyowati, 2008). Hal tersebut berkaitan dengan saluran kemih bawah pada wanita yang lebih pendek, sehingga kedudukannya lebih dekat dengan dunia luar serta dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit (Nurhadini, 2012).

Hasil penelitian Prasetyowati (2009) menunjukkan remaja yang membersihkan daerah kewanitaan dengan tidak baik mempunyai peluang 3,5 kali terjadi

keputihan dibandingkan pada remaja putri yang membersihkan daerah kewanitaan dengan baik. Remaja yang tidak baik membersihkan daerah kewanitaan sebanyak 42 orang (84%) mengalami keputihan. Berdasarkan data statistik provinsi Aceh Tahun 2011 jumlah remaja putri yaitu 2,9 juta jiwa berusia 15-24 tahun, diantaranya 45% pernah mengalami keputihan. Data RSUD CM Lhoksemawe tahun 2011 menyebutkan bahwa jumlah penderita kanker mulut Rahim (servik) adalah 54 jiwa. Penderita yang sakit dalam keadaan stadium lanjut, kanker mulut Rahim ini diawali dengan keputihan yang lama yang tidak diobati (Dinkes, 2010).

Hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa pelajar mengetahui cara menjaga kebersihan kelamin dan benar dalam cara membersihkannya selebihnya mengatakan tidak tahu cara menjaga kebersihan kelamin ada juga yang masih malu-malu dan tidak mau mengungkapkan bagaimana cara membersihkan kelamin selain itu mereka mengatakan sering menggunakan celana yang ketat dan sering merasa gatal & perih di daerah lipatan paha. Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah tentang tindakan remaja putri terhadap kebersihan organ reproduksi.

MATERIAL DAN METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif explorative dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui variabel sebab atau resiko dan variabel akibat yang terjadi pada objek yang diukur dan dikumpulkan satu kali saja dalam satu waktu (dalam waktu bersamaan) dan tidak ada *Follow up* (Setiadi, 2013). dalam penelitian ini peneliti akan memperoleh tindakan personal hygiene saat menstruasi pada

remaja putri di Pondok Pesantren Modern Babun Najah Ulee Kareng kota Banda Aceh tahun 2019.

Populasi dan Sampel

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri Pondok Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh tahun 2019 maka diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berusia diatas 14 tahun. Distribusi data tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Remaja Putri pada Pondok Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh

Demografi (Umur)	Frek	Persen
13 Tahun	2	4,8
14 Tahun	40	95,2

Sumber: Data Primer (Diolah, 2019)

Berdasarkan data Tabel 1 di atas maka dapat dilihat bahwa usia responden paling banyak yaitu yang berusia 14 tahun sebanyak 40 responden (95,2 %), dan jenis kelamin semuanya adalah perempuan sebanyak 42 responden (100 %). Sedangkan terkait dengan tindakan personal hygiene remaja putri selama menstruasi di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tindakan Personal Hygene saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh

Tindakan Personal Hygene	Persentase	
	Ya	Tidak
Membasuh daerah kewanitaannya dengan air bersih	90,5	9,5
Membasuh Kewanitaan dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar	71,4	28,6
Membawa pengganti pembalut saat bepergian	85,7	14,3
Sering mengganti pembalut saat menstruasi	81	19
Mengganti pembalut lebih dari 2 kali sehari	59,5	40,5
Menggunakan celana yang tidak mudah menyerap keringat	54,8	45,2
Langsung mengganti pembalut setelah darah haid sudah banyak	73,8	26,2
Menggunakan tissue toilet setelah membersihkan kewanitaannya	59,5	40,5
Memakai pewangi vagina	47,6	52,4
Membasuh tangan dengan sabun sebelum dan sesudah membersihkan daerah kewanitaannya	85,7	14,3

Berdasarkan Tabel 2 di atas maka dapat dilihat bahwa 90,5% remaja putri di pondok pesantren babun najah membasuh daerah kewanitaannya dengan air bersih dengan cara membasuh genitalia dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar sebanyak 71,4% yang membawa pembalut pengganti saat bepergian, sebanyak 85,7%, sering mengganti pembalut saat menstruasi 81%, mengganti pembalut lebih dari 2 kali sehari 59,5%, menggunakan celana yang tidak mudah menyerap keringat 54,8%, langsung mengganti pembalut setelah darah haid sudah banyak sebanyak 73,8%, menggunakan tissue toilet saat mengeringkan genitalia setelah membersihkan genitalia sebanyak 59,5%, tidak menggunakan pewangi vagina sebanyak 52,4%, serta membasuh tangan dengan sabun sebelum dan sesudah sesudah membersihkan kewanitaannya sebanyak 85,7%. Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan Remaja putri terhadap personal hygiene pada organ reproduksi remaja di Pondok Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh berada pada kategori baik (71,4%), hal tersebut dapat dilihat dari data Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tindakan Personal Hygene saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh

Tindakan	Frekuensi	Persen
Baik	30	71,4
Kurang	12	28,6
Total	42	100

Sumber: Data Primer (Diolah, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dilihat bahwa para remaja putri di pesantren Babun Najah Ulee kareng Banda Aceh membasuh daerah kewanitaan dengan air bersih sebanyak 90,5%, hal yang dilakukan oleh remaja putri sudah benar, beberapa kebiasaan para remaja membasuh daerah kewanitaan dengan menggunakan anti septic ataupun dengan menggunakan sabun biasa yang dapat mempengaruhi PH vagina, hal ini menyebabkan flora dari vagina normal terganggu, didalam Teory Berry (2005) menyebutkan bahwa salah satu penyebab Vaginal Discharge non-infective adalah penggunaan benda asing pada vagina yang dapat merusak keseimbangan keasaman vagina yaitu berkisar 4,5 sampai 5,5, hal ini sesuai penelitian oleh Risna (2013) menyatakan 60,7% dari 80 responden mengalami keputihan karena memakai pembersih vagina.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan remaja putri di pondok pesantren Babun Najah membasuh Kewanitaan dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar sebanyak 71,4%, tindakan yang dilakukan oleh remaja putri tersebut sudah benar. berdasarkan prosedur vulva hygiene bahwa tindakan pembersihan dimulai dari arah depan ke belakang. hal ini didukung oleh penelitian Baradero (2007) dan Livoti (2006) prosedur perawatan kebersihan organ genitalia eksterna yang benar adalah membasuhnya dari arah depan (vagina) kearah belakang (anus) bukan sebaliknya karena bakteri yang ada disekitar anus akan terbawa masuk ke vagina. Potter & Perry (2010) juga menjelaskan bahwa arah membasuh yang benar adalah dimulai dari pembersihan perineum menuju rectum atau dari arah depan ke belakang, hal ini agar bakteri yang terdapat pada rectum tidak terbawa kearah vagina, hal ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan

oleh Sandriana, Fajarwati, dan Rachman (2014) tentang perilaku personal hygiene genitalia santriwati, yang menjelaskan bahwa sebahagian besar remaja di pesantren ummul muminin membasuh vagina dari arah depan ke belakang.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa remaja putri di pesantren babun najah membawa pengganti pembalut saat bepergian sebanyak 85,7%, sering mengganti pembalut saat menstruasi sebanyak 81%, dan mengganti pembalut lebih dari 2 kali sehari sebanyak 59,5%, hal yang dilakukan remaja putri sudah benar, menggganti pembalut pada saat menstruasi harus sesering mungkin untuk menghindari infeksi, hal ini sejalan dengan penelitian K. Sathyamurthi (2014) Health and hygienic practices of adolescent girls, yang menjelaskan bahwa dari 61 remaja putri sekolah menengah Shere Himali Panchkanya, Sunsari, di mana ditemukan bahwa lebih dari setengah responden (54,1%) menggunakan pembalut dan frekuensi penggantian pembalut dua kali sehari adalah yang tertinggi (50,8%), penelitian ini juga didukung oleh Sapkota, Shama, Budhathoki, dan Khanal (2013) dalam penelitiannya tentang Knowledge and practices regarding menstruation among school going adolescents of rural Nepal yang menjelaskan bahwa dari 61 remaja responden yang menggantikan pembalut dua kali sehari sebanyak 50,8% dan pada saat pergantian pembalut ini remjaa tersebut dapat mengindikasikan jumlah kehilangan darah baik dalam batas normal atau tidak.

Berdasarkan penelitian ini juga didapatkan remaja putri yang menggunakan tissue toilet untuk mengeringkan alat genitalia setelah membersihkan kewanitaan sebanyak 59,5%, Sebaiknya sebelum memakai pakaian dalam daerah genitalia dikeringkan dengan menggunakan tissue

atau handuk, sebab jika tidak dikeringkan akan menyebabkan pakaian dalam yang dipakai menjadi basah dan lembab, selain itu juga berpotensi tumbuhnya bakteri dan jamur, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sandriana, Fajarwati, dan Rachman (2014) di pesantren Ummul Muminin sebahagian besar informan mengatakan setelah buang air kecil atau besar informan langsung memakai pakaian dalamnya, hal ini berbanding dengan hasil penelitian Nurcan Ozyazicioglu (2011) pada kelompok remaja putri sebelum dilakukan intervensi edukasi (pretes) bahwa responden yang mengeringkan area genitalia setelah dibersihkan sebanyak 54,4%, menggunakan pakaian dalam berbahan cotton sebanyak 44,1%, sedangkan setelah dilakukan intervensi maka didapatkan hasil remaja putri menggunakan pakaian dalam berbahan cotton sebanyak 71,1%. maka dapat penulis simpulkan bahwa kain dengan jenis cotton sangat nyaman di gunakan dan mudah menyerap keringat, penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Narayaman, Srinivasa, Pelto, dan Veerammal (2001), dimana Di antara mereka yang menggunakan kain, 65,70% ditemukan menderita infeksi genital dibandingkan dengan 12,30% pada mereka yang menggunakan pembalut wanita.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil 52,4% remaja putri tidak menggunakan pewangi vagina dan 47,6% menggunakan pewangi vagina. pewangi vagina merupakan cairan yang dapat merubah PH vagina hal ini sejalan dengan penelitian Nurcan Ozyazicioglu (2011), pada menggunakan pewangi saat periode menstruasi sebanyak 54,1%. menggunakan pewangi saat periode menstruasi sebanyak 70,3%.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan remaja putri pesantren babun najah membasuh tangan dengan sabun

sebelum dan sesudah membersihkan daerah kewanitaannya sebanyak 85,7%. kebiasaan remaja putri ini sudah baik karena kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pembersihan area kewanitaannya, hal ini sesuai dengan penelitian Nurcan Ozyazicioglu (2011) dengan judul "The Effect of Toilet and Genital Hygiene Education On High School Student's Behaviour (2011) di Kilickaya Boarding Secondary School (city of Artvin, yusufeli town) yang menjelaskan bahwa perbandingan dari kebiasaan hygiene pelajar sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan hasil penelitian yaitu sebelum dilakukan edukasi (Pre- test), pelajar yang mencuci tangan sebelum buang air sebanyak 66,9%, pelajar yang mencuci tangan sesudah buang air sebanyak 97,9%, sedangkan setelah dilakukan intervensi (Post- test) maka didapatkan hasil pelajar yang mencuci tangan sebelum buang air sebanyak 79,3%, pelajar yang mencuci tangan sesudah buang air sebanyak 99,3%, maka dapat penulis simpulkan bahwa tangan merupakan sumber dekontaminasi atau sumber perantara setiap bakteri.

Berdasarkan Tabel 1.3, maka didapatkan data Tindakan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Babun Najah Ulee Kareng dengan 71,4 % Baik, hal ini sejalan dengan hasil penelitian di Mesir bahwa perilaku kebersihan diri yang baik selama menstruasi sangat didukung oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki terkait manajemen kebersihan diri selama menstruasi (Panda & Sehgal, 2009). Selain itu dukungan lain seperti ketepatan sumber informasi juga sangat mempengaruhi, karena sebagian besar remaja menjadikan teman sebagai sumber informasi sehingga pengetahuan yang diterima kurang tepat (Chandra-Mouli & Patel, 2017).

Selain pengetahuan dan sumber informasi, maka ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai juga dapat meningkatkan tindakan personal hygiene yang baik pada remaja perempuan, seperti tersedianya air bersih, sanitasi yang baik, toilet yang bersih dan tempat khusus yang disediakan sebagai pembuangan pembalut (Chen, Bruning, Rubino, & Eder, 2017).

Jika kurangnya kebersihan diri selama menstruasi maka menurut Prawirohardjo (2012) akan beresiko terkena berbagai penyakit, disebabkan oleh pada saat menstruasi darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat keadaan lembab jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. Infeksi yang diabaikan oleh hygiene yang buruk selama menstruasi akan mengakibatkan keputihan, vaginitis bacterial, dan trichomonas vaginalis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di pesantren Babun Najah sudah baik, namun demikian setiap tindakan personal hygiene perlu adanya dukungan dari lingkungan yang bersih dan pendidikan kesehatan secara terus menerus agar menjadi pola kebiasaan yang benar dan baik dalam menjaga kesehatan dan kebersihan alat genitalia. Selain itu diperlukan juga adanya penelitian lanjutan dalam praktik merawat kebersihan alat genitalia.

DAFTAR PUSTAKA

Baradero, M., 2007. Klien Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas, EGC, Jakarta.
Behera, D., Sivakami, M., and Behera, M. R. (2015).

- Menarche and Menstruation in Rural Adolescent Girls in Maharashtra, India: A Qualitative Study. *Journal of Health Management*, 17(4), 510–519. <https://doi.org/10.1177/0972063415612581>.
- Chandra-Mouli, V., and Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>.
- Chen, Y., Bruning, E., Rubino, J., and Eder, S. E. (2017). Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health : Global hygiene practices and product usage. <https://doi.org/10.1177/1745505717731011>.
- Katarina, C.P. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes*, V(1). <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/7691>.
- Kathryn, G and David, G. (2011). *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda Edisi Kedua)* Cetakan ke-1. PustakaPelajar, Yogyakarta.
- Kusmiran, E., Wilopo, S., dan Paramastri, I. *Hubungan Peran Teman Sebaya Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi dengan Sikap Remaja Mengenai Hubungan Seks Pra Nikah*. <http://stikesayani.ac.id/publikasi/ejournal/files/2006/200604/200604-003.pdf>.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Salemba Medika, Jakarta.
- Livoti, C., 2006. Menyingkap Tabir Yang Selama Ini Tersembunyi Tentang Vagina, Indeks, Jakarta.
- Nadesul, H. (2005) Cara sehat jadi perempuan: Hidup Sehat Bagi Wanita. Harian Kompas, Jakarta.
- Narayaman, K., A, Srinivasa, D., K, Pelto, P., J, and Veeramal, S. (2001) Puberty rituals, reproductive knowledge and health of adolescent schoolgirls in South India. *Asia Pac Popul J*. 16(2):225-238. [10.18356/65d467c6-en](https://doi.org/10.18356/65d467c6-en)
- Notoadmodjo S. (2013). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurhadini S, Zainal, E, dan Efrina, D. (2012) Hubungan Personal Hygiene dengan Keputihan Pada Perempuan Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(3):12-16.
- Panda, A., and Sehgal, A. (2009). Impact of information, education and communication on adolescent reproductive health: A sociological study of mandi district, himachal pradesh. *Journal of Health Management*, 11(3), 445–472. <https://doi.org/10.1177/097206340901100301>.
- Prawirohardjo. (2012). *Ilmu Kebidanan*. PT. BPSP, Jakarta.
- Prasetyowati. (2009). Hubungan personal hygiene dengan kejadian keputihan pada siswi SMU Muhammadiyah Metro tahun 2009. Medan. Skripsi tidak dipublikasikan.

- Pradnyandari, I.A., Surya, I.G., dan Aryana, M.B. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang *Vaginal Hygiene* Terhadap Kejadian Keputihan Patologis Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 1 Denpasar Periode Juli 2018. *Jurnal Intisari Sains Medis 2019*, X (1), 125-134.
- Proverawati, A. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sandriana, Fajarwati, I, and Rachman, A., W.(2014) *Personal Hygiene Genitalia Behavior of female Students in Boarding Ummul Mukminin Makassar*, South Sulawesi.
- Sapkota, D, Sharma, D, Budhathoki, S., and Khnal, V. K. (2013) Knowledge and practices regarding menstruation among school going adolescents of rural Nepal. *Journal of Kathmandu Medical College*, 2(3), 117-121. <https://doi.org/10.3126/jkmc.v2i3.9962>.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Soekidjo, N. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. PT.Rineka Cipta, Jakarta.
- Setiadi (2013). Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2. Graha Ilmu, Yogyakarta
- Setyowati, Rizkia, M., dan Ungsianik, T. (2019). Improving Female Adolescents' Knowledge, Emotional Response, and Attitude toward Menarche following Implementation of Menarcheal Preparation Reproductive Health Education. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 4(2), 84–91. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6571916/>