

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU MENSTRUAL HYGIENE REMAJA BERDASARKAN TEORI MOTIVASI MASLOW : LITERATUR REVIEW**

**Natasha Graciela Ariyono<sup>1\*</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan, dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya 1

\*Corresponding author : natasha.graciela.ariyono-2019@fkm.unair.ac.id

### **ABSTRAK**

Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi. Saat menstruasi, organ reproduksi wanita sangat rentan terhadap timbulnya penyakit yang diakibatkan oleh keadaan lembab dari penggunaan pembalut. Menjaga kebersihan pada areaewanitaan ketika menstruasi sangatlah penting agar terhindar dari penyakit maupun infeksi akibat lembab. Agar remaja putri mau melakukan *menstrual hygiene* diperlukan motivasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan perilaku *menstrual hygiene* dikaitkan dengan teori motivasi oleh Abraham Maslow. Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah *literature review* dari beberapa artikel terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* remaja putri dan dikaitkan dengan *Maslow's hierarchy of needs*. Berdasarkan beberapa artikel yang ditemukan, faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* adalah sikap, ketersediaan sarana, *health education*, dan interaksi teman sebaya. Kesimpulannya faktor yang memengaruhi berdasarkan teori motivasi menurut Maslow adalah kebutuhan sosial dan aktualisasi diri.

**Kata kunci** : faktor, *menstrual hygiene*, motivasi, remaja putri

### **ABSTRACT**

*Young women who have entered puberty will experience menstruation. During menstruation, the female reproductive organs are very susceptible to the onset of diseases caused by the moist state of the use of pads. Maintaining cleanliness in the female area during menstruation is very important to avoid diseases and infections due to moisture. In order for young women to want to do menstrual hygiene, motivation is needed. The purpose of this study was to analyze factors related to menstrual hygiene behavior associated with the theory of motivation by Abraham Maslow. The method used in the preparation of this article is a literature review of several articles related to factors that influence menstrual hygiene behavior of adolescent girls and is associated with Maslow's hierarchy of needs. Based on several articles found, factors that influence menstrual hygiene behavior are attitude, availability of means, health education, and peer interaction. In conclusion, the influencing factors based on the theory of motivation according to Maslow are social needs and self-actualization.*

**Keywords** : factors, *menstrual hygiene*, motivation, young women

### **PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Nuraini, 2018). Ketika sedang menstruasi, organ reproduksi wanita sangat rentan terhadap timbulnya penyakit yang diakibatkan oleh keadaan lembab dari penggunaan pembalut. Keluhan yang sering muncul yaitu *pruritus vulvae* dimana remaja putri mengalami gatal-gatal pada area kemaluan saat menstruasi (Kemenkes RI, 2017).

Apabila tidak memperdulikannya, maka jamur dan bakteri akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal pada vulva (Pandelaki et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya yaitu sebesar 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku *hygiene* sangat buruk. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami pruritus vulva. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2020) juga mengungkapkan bahwa 37 dari 61 remaja putri memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang buruk dan menderita *pruritus vulvae*.

Praktik *menstrual hygiene* sangat penting dilakukan oleh para wanita khususnya remaja putri. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi (Isroin & Andarmoyo, 2012 ). Dampak yang bisa terjadi apabila perilaku *menstrual hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013). Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba. Keputihan juga bisa merupakan gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi wanita dengan angka insiden kanker serviks mencapai 100 per 100.000 penduduk pertahun yang bisa berujung dengan kematian (Dewi Chandrawita et al., 2021).

Abraham Maslow mengemukakan lima kebutuhan manusia berdasarkan tingkat kepentingannya mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan ego, hingga kebutuhan akan aktualisasi diri. Menurut teori Maslow, manusia berusaha memenuhi kebutuhan tingkat rendahnya terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* atau *personal hygiene* pada saat menstruasi telah banyak dilakukan, namun peneliti ingin melakukan studi literatur lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* remaja berdasarkan teori motivasi yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Terlebih, masih kurangnya penerapan *menstrual hygiene* meskipun studi yang membahasnya cukup banyak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *menstrual hygiene* remaja berdasarkan teori kebutuhan Maslow.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan *literature review*. Penelusuran literatur dilakukan secara *online* menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci “faktor yang memengaruhi”, “*menstrual hygiene*”, dan juga “*personal hygiene*”

## HASIL

**Tabel 1. Hasil pencarian artikel**

Penulis tahun	dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
Afrina, S., dkk. (2021)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi.	Sikap merupakan faktor penentu personal hygiene saat menstruasi. Sikap positif tentang personal hygiene berkontribusi terhadap perilaku bersih saat menstruasi yang didukung oleh ketersediaan fasilitas WASH dan teman sebaya.

Suryani et al. (2019)	Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru	Penelitian ini bertujuan menganalisis Faktor-faktor Yang Memengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru	Faktor dominan yang memengaruhi perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 kota Pekanbaru adalah ketersediaan sarana.
Amgoth & Reddy, (2019)	<i>A Study on Menstruation and Personal Hygiene among Adolescent Girls</i>	Untuk mempelajari karakteristik profil remaja putri pedesaan. Untuk mempelajari pengetahuan yang ada tentang menstruasi di kalangan remaja putri. Untuk mempelajari praktik kesehatan menstruasi di kalangan remaja putri	Sebagian besar (77%) remaja putri tidak mengganti pembalut atau kain lebih dari dua kali selama menstruasi, sehingga menunjukkan praktik kebersihan yang rendah selama menstruasi.
Kapoor, J. (2019).	<i>Knowledge and Practices of Menstrual Hygiene among Adolescent Girls of Government Women College Parade, Jammu (J&amp;K)</i>	Penelitian ini dilakukan untuk menilai pengetahuan mereka dan memberikan mereka buklet informasi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang kebersihan menstruasi	Perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang higiene menstruasi dan membuat remaja mempraktikkan kebiasaan higiene yang baik untuk mencegah berbagai infeksi dan penyakit panggul.
(Amanda et al., 2020)	Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku <i>menstrual hygiene</i> pada santriwati	Variabel yang berhubungan dalam penelitian ini adalah sikap, kepercayaan terhadap mitos dukungan ustadzah, dan paparan informasi. Upaya yang dapat dilakukan dalam hal ini adalah membentuk kelompok kajian kesehatan yang dilakukan rutin dan bekerja sama dengan puskesmas terdekat sehingga santri memiliki pengetahuan sikap, dan perilaku <i>menstrual hygiene</i> yang baik.
(Humairoh et al., 2018)	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku kebersihan vulva pada remaja putri di panti asuhan di Kabupaten Tembalang.	Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku vulva <i>hygiene</i> adalah pengetahuan tentang vulva <i>hygiene</i>
Himmatin Nisa et al. (2020)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik kebersihan diri saat menstruasi pada pesantren anak perempuan Al Asror Semarang	Terdapat hubungan yang bermakna antara pemanfaatan sarana prasarana ( $p$ value = 0,031) dengan perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa jika tersedia fasilitas kamar mandi yang bersih, remaja tidak akan merasa malas dalam melakukan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi

Muthoharoh, S., dkk. (2018)	Pengaruh <i>Health Education</i> Terhadap Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Anak SD Umur 11–13 Tahun di SDN Mojosari Kabupaten Mojokerto	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>health education</i> terhadap perilaku vulva hygiene saat menstruasi anak SD umur 11 –13 tahun di SDN Mojosari.	Ada pengaruh <i>health education</i> terhadap perilaku vulva hygiene anak berumur 11 – 13 tahun saat menstruasi di SDN Mojosari dengan hasil uji t-test nilai sig. $0,016 < \alpha 0,05$
Shallo et al. (2020)	<i>Factors Affecting Menstrual Hygiene Management Practice Among School Adolescents in Ambo, Western Ethiopia, 2018: A Cross-Sectional Mixed Method Study</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai faktor-faktor yang memengaruhi praktik manajemen kebersihan menstruasi di kalangan remaja sekolah di Ambo, Ethiopia Barat.	Ketersediaan fasilitas di sekolah sangat memengaruhi perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi. Sekitar 35% remaja putri tidak mendapatkan akses pembalut serta fasilitas seperti pintu toilet yang rusak, sumber air bersih yang kurang, dan keadaan toilet yang kotor.
Nisa, U. A. (2019)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Perkampungan Minangkabau Padang	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik <i>menstrual hygiene</i> remaja putri di Pondok Pesantren Perkampungan Minangkabau Padang.	Variabel yang berhubungan dengan praktik <i>menstrual hygiene</i> yaitu interaksi bersama teman sebaya dan kelayakan sanitasi. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan informasi terkait <i>menstrual hygiene</i> kepada para santriwati agar terwujudnya kesehatan reproduksi remaja.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literature review* di atas, terdapat beberapa hal yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* yaitu:

### Sikap

Berdasarkan dua penelitian yang telah dilakukan, faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* adalah sikap. Sikap adalah predisposisi untuk memberikan tanggapan terhadap rangsang lingkungan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Secara definitif sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang di organisasikan melalui pengalaman serta memengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada sikap atau tindakan (Notoatmodjo, 2010). Sikap sebagai suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Penelitian yang dilakukan oleh Afrina (2021) sikap merupakan faktor penentu dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amanda et al. (2020) mendapatkan hasil bahwa sikap berhubungan dengan perilaku *menstrual hygiene*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nata et al. (2022) juga mendapatkan hasil bahwa sikap memiliki pengaruh terhadap perilaku *menstrual hygiene*.

### Ketersediaan Sarana

Sarana dalam hal ini yaitu dapat berupa toilet, air bersih, sabun, tisu, pembalut pengganti, dan lainnya. Apabila sarana tersebut tersedia, siswi akan melakukan *menstrual hygiene* lebih rajin ketimbang tidak adanya sarana tersebut. Hal ini dikarenakan, apabila toilet dalam kondisi kotor dan tidak tersedia air bersih serta sabun, siswi akan merasa jijik untuk mengganti pembalutnya setiap 3-4 jam sekali. Oleh karena itu sarana sangat diperlukan untuk mendukung perilaku *menstrual hygiene* remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh

Suryani et al. (2019) dan Shallo et al. (2020) disebutkan bahwa ketersediaan sarana memengaruhi perilaku *menstrual hygiene*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Himmatin Nisa et al. (2020) menyebutkan bahwa ketersediaan sarana berhubungan secara signifikan dengan perilaku *menstrual hygiene*.

### **Health Education**

Pendidikan kesehatan (*health education*) sebenarnya sama dengan promosi kesehatan (*health promotion*) dalam ilmu kesehatan masyarakat. Dua istilah tersebut mempunyai dua pengertian. Pengertian yang pertama yaitu sebagai bagian dari tingkat pencegahan suatu penyakit. Pendidikan kesehatan dalam hal ini untuk meningkatkan status kesehatan ke arah yang lebih baik. Pengertian yang kedua, *health education* diartikan sebagai upaya memasarkan, menyebarluaskan, mengenalkan, menjual suatu kesehatan. Pendidikan kesehatan dalam artian ini untuk memasarkan atau menjual atau mengenalkan pesan-pesan kesehatan atau upaya kesehatan sehingga masyarakat menerima perilaku kesehatan yang akhirnya masyarakat berkeinginan untuk berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2010).

Health education bertujuan agar masyarakat dapat meningkatkan perilaku hidup sehat, supaya terhindar dari berbagai ancaman penyakit. Pendidikan kesehatan akan memberikan manfaat dalam hal menjaga kesehatan fisik, mental (jiwa), sosial serta kesehatan dari aspek ekonomi di kalangan individu apabila diterapkan secara baik. Masyarakat saat ini minim akan pengetahuan kesehatan sehingga perilaku hidup sehat jarang dilakukan (Notoatmodjo, 2010).

Pendidikan kesehatan mengenai perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi, dapat diberikan sesuai dengan kesenangannya melalui beberapa bentuk media komunikasi yaitu media visual seperti poster, *leaflet*, banner, dan lain-lain. Media audio seperti *podcast*, lagu mengenai perilaku *menstrual hygiene*, himbuan melalui *speaker* sekolah, dan lain-lain. Serta yang terakhir media audio visual berupa video yang dapat dikemas dengan bentuk cerita menggunakan animasi. Penelitian yang dilakukan oleh Kapoor (2019) menunjukkan bahwa perlu peningkatan pengetahuan agar perilaku *menstrual hygiene* semakin baik. Penelitian lain yang dilakukan Humairoh (2018) mendapatkan hasil bahwa *health education* berpengaruh dengan perilaku *menstrual hygiene*. Muthoharoh et al. (2018) pada penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara *health education* dengan perilaku *vulva hygiene* anak umur 11-13 tahun.

Remaja akan melakukan suatu hal apabila memiliki motivasi. Motivasi yang akan dibahas pada artikel ini yaitu dengan menggunakan Maslow's *Hierarchy of Needs*.

### **Physiological Needs**

Pada hierarki tingkatan pertama yaitu terdapat kebutuhan fisiologis yang meliputi kebutuhan makan, minum, udara, pakaian, tidur, tempat tinggal, reproduksi, dan lainnya. Perilaku *menstrual hygiene*, termasuk dalam kebutuhan untuk terbebas dari kuman dan virus yang menyebabkan penyakit pada area kewanitaan. Tarwoto dan Sartonah (2010) mengemukakan bahwa kebutuhan akan kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan, karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang terutama kebersihan pada saat menstruasi.

### **Safety Needs**

Hierarki kedua adalah kebutuhan akan keamanan. Remaja putri membutuhkan rasa aman apabila rajin melakukan *menstrual hygiene*. Hal itu disebabkan karena penggunaan pembalut menyebabkan lembabnya area kewanitaan dan bercampur dengan darah yang keluar, sehingga dapat menyebabkan iritasi atau bahkan infeksi. Menurut Kusmiran (2012) *Personal hygiene* saat menstruasi sangat penting untuk kenyamanan, keamanan dan kesehatan reproduksi.



### *Social Needs*

Hierarki yang ketiga yaitu kebutuhan sosial. Kebutuhan sosial meliputi menerima dan memberikan perhatian, pertemanan, saling memiliki, dan lainnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2019) ditemukan bahwa faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* yaitu interaksi dengan teman sebaya. Artinya remaja putri akan melakukan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi apabila terdapat interaksi dengan teman sebayanya.

### *Esteem Needs*

Apabila perilaku *menstrual hygiene* kurang baik, akan berdampak pada psikososial salah satunya kebutuhan harga diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ummah et al. (2019) didapatkan hasil bahwa harga diri berhubungan dengan perilaku pemeliharaan kesehatan reproduksi remaja. Remaja yang memiliki harga diri rendah sulit menerima apa yang dimilikinya, seperti berkata bahwa tubuh serta penampilannya jelek dan tidak menarik dan cenderung menilai dirinya dengan negatif dan terfokus pada kekurangan mereka dan cenderung bersikap serta berpersepsi negatif mengenai tubuhnya (Solistiawati, 2015).

### *Self-actualization*

Hierarki yang terakhir adalah aktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah keadaan dimana manusia mampu memanfaatkan potensinya untuk meraih pencapaian yang diinginkan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kapoor (2019) disebutkan bahwa perlu adanya peningkatan pengetahuan mengenai *hygiene* menstruasi membuat remaja mempraktikkan kebiasaan *hygiene* yang baik untuk mencegah berbagai infeksi dan penyakit panggul. Menurut opini peneliti, remaja dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan sebagai sarana aktualisasi dirinya untuk mempraktikkan *hygiene* menstruasi.

## **KESIMPULAN**

Menjaga kebersihan diri merupakan hal yang wajib dilakukan karena sangat penting untuk kehidupan jangka panjang. Remaja putri yang telah menginjak masa pubertas akan mengalami menstruasi setiap bulan. Pada saat menstruasi, remaja putri sangat rentan dengan penyakit karena keringat dan darah bercampur ketika menggunakan pembalut. Oleh karena itu, perilaku *menstrual hygiene* perlu dilakukan. Berdasarkan artikel yang telah ditemukan, faktor yang memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* remaja berdasarkan teori motivasi menurut Maslow adalah kebutuhan sosial berupa interaksi dengan teman sebaya dan aktualisasi diri dari pengetahuan yang telah dimiliki. Selain itu, remaja juga membutuhkan kebutuhan fisiologis seperti kebutuhan terbebas dari kuman dan virus dan kebersihan, kebutuhan akan keamanan yaitu keamanan alat reproduksi dari gangguan atau penyakit, dan kebutuhan harga diri yaitu berpersepsi positif terhadap dirinya sendiri.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, sehingga dapat menyelesaikan penulisan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Afrina, S., Adhistry, K., & Wahyuni, D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*. Doctoral dissertation: Sriwijaya University.

- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2), 23–29. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/10169>
- Amgoth, D., & Reddy, R. G. (2019). A Study on Menstruation and Personal Hygiene among Adolescent Girls. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 8(02), 29–34. <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2019.802.006>
- Chandrawita, E. D., Farma, S. A., Atifah, Y., & Achyar, A. (2021, September). Mencegah Keputihan Tidak Normal Pada Remaja Wanita. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 1, No. 1, pp. 733-740).
- Isroin, L. & Andarmoyo, S. (2012). Personal hygiene konsep, proses dan aplikasi dalam praktik keperawatan. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Masyarakat, J. K. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 745–752.
- Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2018). Pengaruh Health Education Terhadap Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Anak Sd Umur 11-13 Tahun Di SDN Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 61–70. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.34>
- Nata, S. A., Nurdalifah, N., & Yuanita, F. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH OBGYN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(2), 1-10.
- Nisa, A. H., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 145–151.
- Nisa, U. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Perkampungan Minangkabau Padang*. Doctoral dissertation: Universitas Andalas.
- Nuraini, S. (2018). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi. *Jurnal STIKES In-san Cendekia Medika Jombang*
- Notoatmojo. 2010. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta, Jakarta.
- Putri Harahap, D. W. I. (2020). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Siswi Di Smp Negeri 3 Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2020.
- Shallo, S. A., Willi, W., & Abubeker, A. (2020). Factors affecting menstrual hygiene management practice among school adolescents in Ambo, western Ethiopia, 2018: A cross-sectional mixed-method study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1579–1587. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S267534>
- Solistiawati, A., & Sitasari, N. W. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01), 126986.
- 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* P-ISSN, 3(2), 2549–2543.
- Wartonah & Tarwoto. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika