

## PENGARUH EDUKASI *PERSONAL HYGINE* DENGAN VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KEBERSIHAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 MUARAGEMBONG KABUPATEN BEKASI TAHUN 2025

Amanda Dwi Rusty<sup>1\*</sup>, Herlina Simanjuntak<sup>2</sup>, Ika Kania Fatdo Wardani<sup>3</sup>, Hajar Nur Fathur Rohmah<sup>4</sup>

Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Jawa Barat, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : dwirusty0@gmail.com

### ABSTRAK

Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan, termasuk perilaku kebersihan diri selama menstruasi pada remaja putri. Rendahnya pengetahuan tentang kebersihan menstruasi masih menjadi permasalahan di kalangan remaja, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran kemih dan keputihan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui edukasi kesehatan menggunakan media yang menarik dan mudah dipahami, seperti media video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *personal hygiene* menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 76 remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Muara Gembong, Kabupaten Bekasi, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independen adalah edukasi *personal hygiene* menggunakan media video, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan kebersihan menstruasi. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan, dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (75%). Setelah diberikan edukasi menggunakan media video, terjadi peningkatan pengetahuan dengan mayoritas responden berada pada kategori baik (84,2%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya pengaruh signifikan edukasi *personal hygiene* menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan kebersihan menstruasi. Simpulan penelitian ini adalah edukasi *personal hygiene* menggunakan media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri dan dapat dijadikan alternatif metode edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** edukasi personal hygiene dengan video, pengetahuan kebersihan menstruasi, remaja putri

### ABSTRACT

*Knowledge plays a crucial role in shaping health behaviors, including personal hygiene practices during menstruation in adolescent girls. Low knowledge about menstrual hygiene remains a problem among adolescents, which can increase the risk of reproductive health problems such as urinary tract infections and vaginal discharge. One way to improve adolescent knowledge is through health education using engaging and easy-to-understand media, such as video. This study aimed to determine the effect of personal hygiene education using video media on improving menstrual hygiene knowledge in adolescent girls. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The sample consisted of 76 eighth-grade female adolescents at SMP Negeri 1 Muara Gembong, Bekasi Regency, selected using a total sampling technique. The independent variable was personal hygiene education using video media, while the dependent variable was menstrual hygiene knowledge. The research instrument was a knowledge questionnaire, and data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that before education, the majority of respondents had poor knowledge (75%). After education using video media, knowledge increased, with the majority of respondents categorized as good (84.2%). The Wilcoxon test showed a*

*significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of personal hygiene education using video media on improving menstrual hygiene knowledge. The conclusion of this study is that personal hygiene education using video media has proven effective in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls and can be used as an alternative reproductive health education method in schools.*

**Keywords:** *personal hygiene education with videos, knowledge of menstrual hygiene, teen girls*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia. World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan pesat secara fisik, kognitif, emosional, dan psikososial. Pada tahap ini, remaja mulai membangun dasar kesehatan jangka panjang yang akan memengaruhi kualitas hidup mereka di masa dewasa. Perubahan biologis dan psikologis yang terjadi pada masa remaja turut memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, regulasi emosi, serta pola interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Nindiwati et al., 2024; Sawyer et al., 2018).

Salah satu perubahan biologis yang paling signifikan pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda dimulainya pubertas dan kematangan sistem reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi setiap bulan, namun masih sering disertai dengan kurangnya pemahaman, mitos, dan stigma negatif, terutama di kalangan remaja. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja putri belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi (Hana et al., 2023; Sommer et al., 2015).

Kebersihan menstruasi atau *menstrual hygiene management* mencakup praktik menjaga kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang bersih dan aman, frekuensi penggantian pembalut yang tepat, serta kebiasaan mencuci tangan dan membersihkan area genital dengan benar. Apabila praktik kebersihan menstruasi tidak dilakukan secara optimal, hal tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti infeksi pada organ genital dan saluran kemih (Das et al., 2015; Qolbah et al., 2024).

Berbagai studi menunjukkan bahwa masalah kebersihan menstruasi masih menjadi isu global. Survei WHO di beberapa negara melaporkan bahwa pruritus vulvae dan gangguan kebersihan genital merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja perempuan usia 10–14 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai perawatan organ reproduksi (WHO, 2021). Penelitian di Amerika Serikat melaporkan bahwa sekitar 60% remaja perempuan memiliki praktik *personal hygiene* yang kurang baik selama menstruasi, sementara prevalensi tersebut mencapai 72% di Swedia, 75% di Mesir, dan 55% di Indonesia (Susan et al., 2024; Sommer et al., 2016).

Di Indonesia, permasalahan kebersihan menstruasi pada remaja masih tergolong tinggi. Data Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021) menunjukkan bahwa sekitar 70% remaja putri melakukan kesalahan dalam penggunaan pembalut akibat perilaku kebersihan menstruasi yang kurang baik, sementara 30% lainnya dipengaruhi oleh lingkungan yang tidak mendukung, seperti keterbatasan fasilitas sanitasi dan air bersih (Rohmah et al., 2025). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sasmita (2022) di SMP Negeri 5 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, menemukan bahwa 50,3% remaja putri memiliki perilaku kebersihan vulva yang buruk selama menstruasi, sedangkan hanya 49,7% yang menunjukkan perilaku kebersihan yang baik (Fadiya & Romdhona, 2024).

Perilaku kebersihan menstruasi yang tidak adekuat dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek yang sering dialami meliputi gatal pada area genital, keputihan abnormal, rasa

terbakar pada vagina, nyeri perut bagian bawah, serta demam. Sementara itu, dampak jangka panjang dapat berupa infeksi saluran kemih (ISK), vaginitis bakterialis, trichomoniasis, kandidiasis vulvovaginalis, hingga gangguan kesehatan reproduksi yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan baik (Qolbah et al., 2024; Hennegan et al., 2021).

Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan kebersihan menstruasi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan mereka. Remaja yang tidak mendapatkan edukasi yang memadai cenderung menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang memalukan, kotor, dan tabu, sehingga enggan mencari informasi atau berkonsultasi mengenai masalah yang mereka alami. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mampu menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang benar dan menjaga kesehatan reproduksinya (Hana et al., 2023; Chandra-Mouli & Patel, 2017).

Media edukasi kesehatan merupakan salah satu sarana yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media cetak, audiovisual, maupun digital dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai menstruasi serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Ariyanti et al., 2022; Hennegan et al., 2018). Oleh karena itu, intervensi edukatif yang tepat sangat dibutuhkan, khususnya di lingkungan sekolah.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Muara Gembong, Kabupaten Bekasi, menunjukkan bahwa masih terdapat remaja putri yang memiliki pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi yang kurang memadai. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian siswi belum mengetahui cara membersihkan area genital dengan benar saat menstruasi, jarang mengganti pembalut, serta kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama periode menstruasi. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak akan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebersihan menstruasi pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang penting dan memerlukan perhatian khusus. Kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi yang tidak tepat berpotensi menimbulkan berbagai dampak kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengkaji lebih dalam terkait kebersihan menstruasi pada remaja putri serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Muara Gembong, Kabupaten Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 76 responden. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Muara Gembong, Kabupaten Bekasi pada tanggal 12 Juli 2025.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi *personal hygiene* menggunakan media video, sedangkan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan kebersihan menstruasi.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan kebersihan menstruasi yang terdiri dari 20 soal pilihan ganda. Kuesioner ini diadaptasi dari penelitian Dinta Yolinda Nugraheni (2023).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui perbedaan tingkat

pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan edukasi, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah sebagai lokasi penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Kerahasiaan identitas responden dijaga dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

## HASIL

Sampel penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Muara Gembong, Kabupaten Bekasi, sebanyak 76 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel yang diteliti meliputi edukasi personal hygiene menggunakan media video sebagai variabel bebas dan pengetahuan kebersihan menstruasi sebagai variabel terikat.

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Media Video**

Tingkat Pengetahuan	Pre-test (f)	Pre-test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)
Baik	8	10.5%	57	75%
<b>Cukup</b>	32	42.1%	19	25%
<b>Kurang</b>	36	47.4%	-	-
Total	76	100%	76	100%

Berdasarkan tabel 1. dapat diinterpretasikan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi media video sebanyak 8 remaja (10.5%) berada dalam tingkat pengetahuan baik, sebanyak 32 remaja (42.1%) berada dalam tingkat pengetahuan cukup, dan sebanyak 36 (47.4%) berada dalam tingkat pengetahuan kurang. sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi video sebanyak 57 remaja (75%) berada dalam tingkat pengetahuan baik, sebanyak 19 remaja (25%) berada dalam tingkat pengetahuan cukup.

**Tabel 2. Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Positive Ranks	76	38.50	2926.00
<b>Negative Ranks</b>	0	0.00	0.00
<b>Ties</b>	0		
Z			-7.592
P-Value			0.000
	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Min</b>
Pre-test	60.7	60	50
<b>Post-test</b>	<b>84.7</b>	<b>85</b>	<b>65</b>
			<b>Max</b>
			90
			100

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan jumlah responden sebanyak 76 orang, diperoleh nilai rata-rata (mean) pengetahuan sebelum diberikan edukasi video sebesar 60 dengan median 60 dan rentang nilai 50–90. Setelah diberikan edukasi video, nilai rata-rata meningkat menjadi 85 dengan median 85 dan rentang nilai 65–100. Hasil uji menunjukkan adanya positive ranks dengan nilai rata-rata peringkat (mean rank) sebesar 38,50 dan jumlah peringkat (sum rank) sebesar 2926,00. Nilai uji Wilcoxon diperoleh  $Z = -7,592$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Muara Gembong Tahun 2025.

Kutipan dan Acuan.



Gambar 1. Pengisian Pre-test



Gambar 2. Pemberian Edukasi Dengan Video



Gambar 3. Pengisian Post-test

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan intervensi edukasi masih tergolong rendah. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain minimnya edukasi formal mengenai kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, keterbatasan akses informasi yang akurat dan sesuai usia, serta kuatnya anggapan bahwa menstruasi merupakan topik yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa norma sosial dan budaya sering kali menjadi penghambat utama remaja putri dalam memperoleh informasi yang benar mengenai menstruasi dan kebersihan diri, sehingga mereka cenderung mengandalkan informasi dari teman sebaya yang belum tentu valid (Sommer et al., 2016; Chandra-Mouli & Patel, 2017; Hennegan et al., 2021).

Rendahnya pengetahuan tersebut berdampak langsung pada perilaku kebersihan menstruasi yang kurang tepat, seperti jarang mengganti pembalut, tidak membersihkan area genital dengan benar, serta kurangnya kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Das et al. (2015) dan Qolbah et al. (2024) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan menjadi determinan utama praktik kebersihan menstruasi yang tidak adekuat pada remaja putri. Penelitian Ariyanti et al. (2022) juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan reproduksi dibandingkan remaja dengan pengetahuan baik.

Setelah diberikan intervensi edukasi *personal hygiene* menggunakan media video, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden. Media video mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik, jelas, dan mudah dipahami karena menggabungkan unsur visual dan audio secara bersamaan. Kondisi ini memungkinkan remaja untuk memahami konsep kebersihan menstruasi tidak hanya secara teoritis, tetapi juga secara praktis melalui ilustrasi dan contoh yang ditampilkan dalam video. Hal ini memperkuat hasil penelitian Rosyidah et al. (2021) yang menemukan peningkatan pengetahuan remaja hingga 72% berada pada kategori baik setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi.

Penelitian Nurrahmawati (2020) juga melaporkan bahwa penggunaan media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 68% dibandingkan sebelum intervensi. Sementara itu, Kartika Adyani et al. (2024) menunjukkan bahwa 70% remaja mengalami peningkatan praktik kebersihan menstruasi setelah diberikan edukasi berbasis video. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Astuti et al. (2022), Jubaedah et al. (2020), dan Ipah & Rohani Siregar (2023), yang secara konsisten membuktikan bahwa media audiovisual memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait kebersihan menstruasi.

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dalam penelitian ini menunjukkan nilai  $Z = -7,592$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi menggunakan media video. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti et al. (2022) yang memperoleh nilai  $p = 0,001$ , serta Jubaedah et al. (2020) dengan  $p = 0,002$ , yang sama-sama menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa media video memiliki kekuatan sebagai alat edukasi yang mampu menjembatani keterbatasan metode penyuluhan konvensional seperti ceramah satu arah.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung konsep yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2021) bahwa pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan, terutama melalui indera penglihatan dan pendengaran. Media video sebagai media audiovisual mengoptimalkan kedua indera tersebut sehingga informasi yang disampaikan menjadi lebih mudah diterima, dipahami, dan diingat. Wardani (2023) juga menyatakan bahwa kombinasi audio dan visual dalam media pembelajaran dapat meningkatkan daya tarik serta retensi informasi pada peserta didik, khususnya remaja.

Lebih lanjut, penelitian Simanjuntak et al. (2025) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui media yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang lebih positif. Hal ini didukung oleh penelitian Hennegan et al. (2018) dan Sommer et al. (2015) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi merupakan langkah awal yang penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Selain itu, Chandra-Mouli et al. (2018) dan Sawyer et al. (2018) menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk memberikan edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan, terutama melalui pendekatan inovatif seperti media video yang sesuai dengan karakteristik generasi remaja saat ini. Penelitian Susan et al. (2024) dan Rohmah et al. (2025) juga menegaskan bahwa edukasi yang tepat dapat menurunkan risiko praktik kebersihan menstruasi yang tidak sehat di kalangan remaja Indonesia.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris dari berbagai studi sebelumnya bahwa edukasi *personal hygiene* menggunakan media video merupakan metode yang efektif, menarik, dan efisien dalam meningkatkan pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri. Media video tidak hanya membantu remaja memahami menstruasi sebagai

proses biologis yang normal, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap positif dan kesiapan untuk menerapkan praktik kebersihan yang benar, baik bagi remaja yang sudah maupun yang belum mengalami menstruasi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi personal hygiene menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Muara Gembong. Sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang, namun setelah diberikan edukasi melalui video, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 75% responden berada pada kategori pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai  $Z = -7,592$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menguatkan bahwa media video efektif sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Muara Gembong yang telah memberikan izin penelitian, kepada seluruh responden remaja putri yang telah bersedia berpartisipasi, serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A., Wulandari, R., & Wijayanti. (2022). PENGARUH EDUKASI VIDEO TENTANG VULVA HYGIENE TERHADAP PERILAKU VULVA HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 03 BRINGIN SEMARANG. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Ipah, C., & Rohani Siregar, B. (2023). “ *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Kelas X Dan Xi Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smk Islam Al-Amin Tahun 2023.* ” 1–11.
- Jubaedah, E., Yuhandini, D. S., & -, S. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas Vii Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), 30–35. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.645>
- Nindiwati, N., Fatdo Wardani, I. K., Dwi Safiva, A., & Bella Nurfadilla, S. (2024). Edukasi Tentang Perineal Hygiene Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Mekar Kabupaten Karawang Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2881–2887. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3287>
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Rohmah, Hajar Nur Fathur kusumasari, nuri dyah. (2025). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Hijau Muda Cikarang Utara Tahun 2023.* 1. <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/6206>
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., Yasmin, Y., & Masruri, A. (2021). Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Suluh Abdi*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>
- Shelemo, A. A. (2023). Pengaruh Edukasi tentang Vaginal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Saat Menstruasi. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Simanjuntak, H., Mulyani, D., & Putri, D. (2025). Pemanfaatan Buku Saku Dalam Kegiatan

- Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menghadapi Menstruasi. *Bemj, Bunda Edu-Midwifery Journal*, 8(1), 524–531.
- Susan, Y., Oktiany, T., & Kunci, K. (2024). Pelaksanaan Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 2(1), 32–36.
- Wardani, I. K. F. (2023). Pelatihan Dan Pendampingan Pijat Bayi Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 268.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12716>