

Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 Di SMAN 4 Palangka Raya

Listiana Ningsih¹, Ayu Puspita², Dian Mitra D.S.³

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Eka Harap, Palangka Raya

Email: ListianaNingsih86@gmail.com

Article History:

Received Jul 29th, 2025

Accepted Sep 8th, 2025

Published Sep 8th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi adalah proses alami yang dialami remaja putri dan memerlukan perhatian khusus terhadap kebersihan genitalia untuk mencegah ISR. Namun, rendahnya pengetahuan tentang kebersihan selama menstruasi masih menjadi masalah umum di kalangan remaja. Banyak siswi yang belum menerapkan sikap *personal hygiene* yang tepat, seperti mengganti pembalut secara berkala dan mencuci tangan sebelum serta sesudah menggantinya, yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang kebersihan genitalia berkaitan dengan sikap mereka terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang kebersihan genitalia dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas X di SMAN 4 Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan 63 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Spearman rank*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang kebersihan genitalia dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi ($p\text{-value} < 0,05$). **Kesimpulan:** Pengetahuan yang baik mengenai kebersihan genitalia berkontribusi terhadap sikap positif dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, sehingga edukasi kesehatan reproduksi sangat penting diberikan sejak dini.

Kata kunci: Pengetahuan, Kebersihan Genitalia, *Personal Hygiene*, Menstruasi, Sikap

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek yang krusial dalam upaya pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Kesehatan reproduksi remaja mencakup aspek Kesehatan fisik, mental, dan sosial yang terkait dengan sistem reproduksi pada usia remaja (Septiyana et al., 2023). Permasalahan kebersihan genitalia pada remaja putri, khususnya terkait Sikap menjaga kebersihan saat menstruasi, masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan genitalia saat menstruasi menjadi permasalahan yang cukup signifikan di kalangan remaja putri. Minimnya pengetahuan ini dapat menyebabkan praktik *personal hygiene* yang tidak tepat, sehingga meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan masalah kesehatan lainnya (Sari, 2023). Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi di Sekolah Menengah Atas masih terbatas, di mana materi yang diberikan hanya mencakup sistem reproduksi manusia tanpa membahas secara mendalam pentingnya kebersihan selama menstruasi. Akibatnya, banyak remaja putri yang memperoleh informasi dari sumber yang kurang valid, termasuk mitos yang beredar di masyarakat, seperti anggapan bahwa menstruasi membuat tubuh menjadi kotor dan rentan terhadap penyakit (Sari,

2023). Berdasarkan fenomena di SMAN 4 Palangka Raya Pada hari Senin tanggal 17 Maret 2025, ditemukan bahwa sebagian siswi memiliki pengetahuan yang rendah mengenai kebersihan genitalia dan Sikap *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini diketahui dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa beberapa siswi masih memiliki kebiasaan kurang tepat dalam menjaga kebersihan area kewanitaan, seperti membasuh kewanitaan dari arah belakang ke depan, waktu mengganti pembalut 1 kali sehari, serta tidak menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Disisi lain, beberapa siswi mengaku pernah mendapatkan informasi tentang kebersihan genitalia dan *personal hygiene* melalui media sosial, yang menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Meskipun demikian, penting untuk menyaring dan mengkonfirmasi informasi dari media sosial melalui sumber yang valid.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh WHO (2021), sekitar 52% remaja putri di negara berkembang memiliki pengetahuan yang rendah tentang kebersihan saat menstruasi. Di Indonesia, situasi ini lebih memprihatinkan sekitar 45% remaja putri belum memahami pentingnya menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini berkontribusi pada tingginya kasus infeksi saluran reproduksi di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% remaja putri mengalami infeksi saluran reproduksi setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan banyak di antaranya disebabkan oleh praktik kebersihan yang tidak memadai selama menstruasi (Kemenkes RI, 2021). Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup signifikan di Kalimantan Tengah. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, Kota Palangka Raya, yang menunjukkan adanya peningkatan risiko ISR di wilayah tersebut. Lebih lanjut, pada tahun 2023 tercatat 20 pasien Infeksi Menular Seksual (IMS), di mana beberapa di antaranya berawal dari infeksi akibat keputihan. Di sisi lain, kasus kanker serviks di Kalimantan Tengah juga menunjukkan angka yang memprihatinkan. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 36 kasus kanker serviks. Kemudian pada tahun 2022, ditemukan 5–10 kasus baru setiap bulan, dengan total 5 kasus kematian akibat kanker serviks sepanjang tahun tersebut. Sebagian besar pasien datang dalam kondisi stadium lanjut, yang menandakan masih rendahnya kesadaran deteksi dini di masyarakat. Data ini menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi masih menjadi faktor utama dalam tingginya angka ISR. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN 4 Palangka Raya pada tanggal 17 Maret 2025 melalui kuesioner dan wawancara, diperoleh hasil bahwa 7 Orang yaitu 5 orang siswi memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kebersihan genitalia dan *personal hygiene* saat menstruasi. Sementara itu, 2 orang siswi di antaranya mengaku pernah mendapatkan informasi tentang kebersihan genitalia dan *personal hygiene* saat menstruasi melalui media sosial dan memiliki tingkat pengetahuan yang cukup.

Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan genitalia saat menstruasi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Ketidaktahuan mengenai cara menjaga kebersihan yang benar, seperti mengganti pembalut secara tidak teratur dan tidak mencuci area genitalia dengan air bersih, dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri dan jamur yang berlebihan. Akibatnya, remaja putri lebih rentan mengalami infeksi saluran reproduksi, seperti infeksi jamur *Candida* yang dapat menyebabkan rasa gatal dan keputihan (Nisa et al., 2020). Selain itu, penggunaan air yang tidak bersih serta kebiasaan menggunakan panty liner dalam waktu lama juga dapat memperburuk kondisi kesehatan genitalia. Jika kebersihan genitalia tidak dijaga dengan baik, risiko gangguan kesehatan seperti infeksi bakteri dan peradangan pada organ reproduksi juga meningkat (Kemenkes RI, 2022). Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai kebersihan selama menstruasi sangat diperlukan agar remaja putri dapat menerapkan Sikap *personal hygiene* yang benar dan mencegah berbagai gangguan kesehatan yang dapat terjadi (Holida & Sri, 2020).

Personal hygiene menstruasi merupakan perilaku yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan pada organ kewanitaan saat menstruasi (Pemiliana dkk. 2019 Dalam (Silvia

& Hardianti, 2025). *Personal hygiene* menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya *Personal hygiene* menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat (Indriyanti 2016 dalam Nyamin, 2020). Edukasi yang tepat sangat penting bagi remaja agar mereka memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi. Ini akan menjadi dasar dalam menerapkan cara yang benar dalam merawat diri selama periode ini. Hal ini akan membantu mereka membiasakan diri untuk menjaga kebersihan genitalia secara rutin, sehingga dapat mencegah infeksi. Pendidikan kesehatan melalui presentasi PPT memberikan kesempatan bagi peserta didik tidak hanya untuk menerima informasi secara teori, tetapi juga untuk menerapkan sikap *personal hygiene* dengan baik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu pengetahuan tentang kebersihan genitalia (independen) dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi (dependen). Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X-1, X-2, dan X-3 di SMAN 4 Palangka Raya, sebanyak 63 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk melihat hubungan antara kedua variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 06 Mei 2025 mengenai “Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya”. Data dikumpulkan melalui pembagian kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai pengetahuan tentang kebersihan genitalia dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi. Dari hasil kuesioner yang dianalisis, diperoleh gambaran mengenai distribusi pengetahuan dan sikap responden serta hubungan antara kedua variabel. Seluruh data kemudian diolah menggunakan uji statistik *Spearman Rank* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel pengetahuan dan sikap.

Hasil Identifikasi Variabel Pengetahuan

Tabel 1. Hasil Identifikasi Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Kriteria	<i>f</i>	%
Pengetahuan Baik	4	6%
Pengetahuan Cukup	51	81%
Pengetahuan Kurang	8	13%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 51 responden (81%). Sementara itu, pengetahuan Kurang dimiliki oleh 8 responden (13%), dan pengetahuan Baik ditemukan pada 4 responden (6%).

Hasil Identifikasi Variabel Sikap

Tabel 2. Hasil Identifikasi Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Kriteria	<i>f</i>	%
Sikap Baik	10	16%
Sikap Cukup	52	82%
Sikap Buruk	1	2%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 52 responden (82%). Responden dengan sikap baik berjumlah 10 orang (16%), dan sikap buruk hanya ditemukan pada 1 responden (2%).

Hasil Tabulasi Silang Antara Variabel Pengetahuan dengan Sikap

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya
PENGETAHUAN * SIKAP Crosstabulation

		Sikap			Total
		Sikap Baik	Sikap cukup	Sikap buruk	
Pengetahuan	kurang	1	7	0	8
	cukup	6	44	1	51
	baik	3	1	0	4
<i>f</i>		16%	82%	2%	100%
Total		10	52	1	63

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup menunjukkan sikap *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 44 responden. Sementara itu, responden dengan pengetahuan kurang mayoritas memiliki sikap buruk sebanyak 7 responden, dan hanya 1 responden yang menunjukkan sikap baik. Responden dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki sikap cukup sebanyak 6 responden, serta 9 responden menunjukkan sikap baik, dan tidak ada yang memiliki sikap buruk.

Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 Di SMAN 4 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi Spearman-Rank yang digambarkan pada tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,663 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kebersihan genitalia dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya. Nilai koefisien sebesar 0,663 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori hubungan kuat

dan bersifat positif. Artinya, semakin baik pengetahuan siswi tentang kebersihan genitalia, maka cenderung semakin baik pula sikap *personal hygiene* yang dimilikinya saat menstruasi.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Correlation				
Spearman's rho	Pengetahuan			Pengetahuan
		Correlation Coefficient		Sikap
		Sig. (2-tailed)		
		N		
	Sikap	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		
		N		
			1.000	.663**
			.	.000
			63	63
			.663**	1.000
			.000	.
			63	63

PEMBAHASAN

Hasil Identifikasi Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, identifikasi pengetahuan tentang kebersihan genitalia pada siswi kelas X-1, X-2, dan X-3 di SMAN 4 Palangka Raya menunjukkan bahwa dari total 63 responden (100%), sebagian besar memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 51 siswi (81%), 8 siswi (13%) berada pada kategori kurang, dan hanya 4 siswi (6%) yang memiliki pengetahuan baik.

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan merupakan salah satu domain utama yang mendasari pembentukan sikap dan tindakan, yang mencakup enam tingkatan kognitif: tahu, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Pengetahuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, informasi dari media, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia.

Berdasarkan fakta dan teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Meskipun secara teori usia remaja berada dalam fase optimal untuk menyerap informasi dan meningkatkan pengetahuan, namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswi hanya memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup. Dengan demikian, meskipun pengetahuan pada kategori cukup masih memberikan kontribusi positif terhadap sikap *personal hygiene* siswi saat menstruasi, peneliti menilai bahwa diperlukan peningkatan edukasi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Hal ini penting agar tingkat pengetahuan remaja dapat ditingkatkan ke kategori baik, sehingga berdampak lebih maksimal terhadap perilaku kebersihan pribadi yang sehat dan berkelanjutan.

Hasil Identifikasi Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian identifikasi menunjukkan bahwa dari 63 siswi kelas X-1, X-2, dan X-3 di SMAN 4 Palangka Raya, mayoritas memiliki sikap *personal hygiene* saat menstruasi dengan kategori cukup sebanyak 52 responden (82%), kategori baik sebanyak 10 responden (16%), dan hanya 1 responden (2%) yang memiliki sikap kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki sikap cukup terhadap praktik *personal hygiene* saat menstruasi. Temuan ini selaras dengan penelitian Sari (2023) dalam Jurnal Bidan Prada, yang menyatakan bahwa sikap remaja putri sangat berkaitan dengan praktik kebersihan genitalia saat menstruasi. Rendahnya sikap positif dalam menjaga kebersihan sering kali disebabkan

oleh minimnya pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, yang masih terbatas pada pembahasan sistem reproduksi secara biologis, tanpa menyentuh aspek kebersihan personal secara praktis. Oleh karena itu, meskipun siswi sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebersihan genitalia, sikap mereka belum sepenuhnya mencerminkan kesiapan untuk menerapkan perilaku kebersihan yang optimal. Hal ini tercermin dari tingginya jumlah responden dengan sikap "cukup" (82%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas antara fakta dan teori menunjukkan hasil menunjukkan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang cukup mampu membentuk sikap yang cukup pula, dan ada hubungan positif antara keduanya. Namun, agar sikap berkembang ke arah yang lebih baik dan dapat berdampak pada perilaku nyata, peneliti berpendapat bahwa dibutuhkan upaya edukatif yang lebih intensif dan berkelanjutan, baik melalui kurikulum sekolah, penyuluhan dari tenaga kesehatan, maupun penguatan peran keluarga dan media.

Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 di SMAN 4 Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman's rho* terdapat Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 Di SMAN 4 Palangka Raya didapatkan hasil signifikansi P-Value $0,005 \leq 0,05$ maka Hipotesis diterima dengan nilai tingkat kekuatan hubungan diperoleh nilai 0,663 yang artinya korelasi kuat antara variabel independen dan dependen.

Berdasarkan teori pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra perasa. Setiap orang memiliki intensitas atau taraf pengetahuan yang tidak sinkron terhadap objeknya, pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, Sikap merupakan istilah yang mengacu pada suatu kondisi berpikir yang disusun untuk merespons suatu objek yang diatur melalui pengalaman dan mempengaruhi praktik atau tindakan secara langsung maupun tidak langsung, sikap adalah persepsi, perasaan, dan kecenderungan seseorang yang menggambarkan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek, membenci atau menyukai suatu konsep atau objek. Sikap juga merupakan persepsi, perasaan, dan kecenderungan seseorang dalam menyukai atau tidak menyukai suatu konsep atau objek tertentu (Saifuddin, 2015; Notoatmodjo, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diatas antara fakta dan teori menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara hasil empiris dan teori yang mendasarinya, terutama dalam hal faktor-faktor yang memengaruhi sikap. Teori menyebutkan bahwa pengetahuan menjadi dasar dalam pembentukan sikap yang positif. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang kebersihan genitalia dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas X-1, X-2, dan X-3 di SMAN 4 Palangka Raya. Karena responden merupakan siswi SMA yang sedang berada pada masa remaja, maka proses pembelajaran di sekolah dan informasi yang diperoleh dari lingkungan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Di usia ini, kemampuan kognitif berkembang pesat, sehingga pengetahuan yang baik berperan besar dalam membentuk sikap yang benar terkait kebersihan diri. Oleh karena itu, pentingnya penguatan pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah tidak dapat diabaikan dalam membentuk sikap positif terhadap praktik *personal hygiene* saat menstruasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 06 Mei 2025 di SMAN 4 Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi kelas X memiliki pengetahuan tentang kebersihan genitalia dalam kategori cukup, yaitu sebesar 81%, sedangkan siswi dengan pengetahuan kurang sebesar 13%, dan hanya 6% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sementara itu,

sikap *personal hygiene* saat menstruasi juga sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 82%, dengan siswi yang memiliki sikap baik sebesar 16%, dan hanya 2% yang menunjukkan sikap buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kebersihan genitalia dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,663 menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat kuat dan positif, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi, maka semakin baik pula sikap *personal hygiene* mereka saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya kepada peneliti. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada; STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Penguji Sidang Skripsi dan Anggota Tim Penguji; Dosen Pembimbing I dan II; Kepala Sekolah SMAN 4 Palangka Raya beserta jajarannya; kedua Orang tua peneliti; teman - teman satu angkatan; dan tidak lupa kepada diri peneliti sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Holida, S. S., & Sri, I. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Dengan Perilaku Pencegahan Pruritus*. Viii(2), 1–10.
- Indriyanti, S. Et Al. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Personal Hygiene* Selama Menstruasi Pada Santriwati Di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Uin Alauddin, Makassar*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes Ri). (2021). *Laporan Tahunan Kesehatan Reproduksi Di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes Ri). (2022). *Pedoman Kebersihan Menstruasi Bagi Remaja*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Nisa, A. H., Dharminto, 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*. 8,
- Sari, O. H. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Dengan Praktik Kebersihan Alat Kelamin Pada Menstruasi*. 14(2).
- Septiyana, M. E., Margareta, C., Melariani, S., Maulita, M., Kebidanan, A., & Pringsewu, A. (2023). Perilaku Kebersihan Genetalia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung. *P-Issn) Jurnal Alaqoh*, 13(1), 44–48.
- Silvia, M., & Hardianti, Iis Sri. (2025). *Hubungan Tingkat Penegtahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Mentsruasi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpi Darul Mu'minim*. 5, 363–370.
- World Health Organization (Who). (2021). *Adolescent Menstrual Health And Hygiene: Global Perspective*. Geneva: Who