

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi pada Mahasiswi Baru Fakultas Kedokteran Universitas X

Nis'atul Khoiroh ¹, Sumiati ², Nabila Amelia Hanisyah Putri ³,
Hesteria Friska Armynia Subratha ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pendidikan Ganesha

Email Penulis Korespondensi: nis.atul@undiksha.ac.id

Article History:

Received Sep 14th, 2025

Accepted Aug 26th, 2025

Published Sep 28th, 2025

Abstrak

Remaja putri seringkali mengalami infeksi pada organ reproduksinya yang disebabkan perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi masih buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hygiene personal saat menstruasi. Rancangan penelitian ini observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Pengambilan subjek penelitian menggunakan Teknik *quota sampling* diperoleh 63 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariabel dan bivariabel (uji *Chi-Square*). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pengetahuan, sikap, dan perilaku hygiene personal saat menstruasi adalah baik (65,1%; 50,8%; 57,1%), serta hasil analisis bivariabel menunjukkan pengetahuan (PR 2,330; IK 95% 1,337 - 4,058) dan sikap (PR 2,452; IK 95% 1,264 - 4,753) dengan nilai p kurang dari 0,05. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hygiene personal saat menstruasi.

Kata Kunci: Higiene Personal, Menstruasi, Pengetahuan, Sikap, Perilaku

Abstract

Adolescent girls often experience infections in their reproductive organs due to poor personal hygiene behavior during menstruation. This study aims to analyze the relationship between knowledge and attitude with personal hygiene behavior during menstruation. The research design was analytic observational with cross sectional design. Taking research subjects using quota sampling technique obtained 63 respondents. The instrument used was a questionnaire. Data analysis used univariable and bivariable analysis (*Chi-Square test*). The results showed that most of the knowledge, attitudes, and personal hygiene behavior during menstruation were good (65.1%; 50.8%; 57.1%), and the results of bivariable analysis showed knowledge (PR 2.330; IK 95% 1.337-4.058) and attitudes (PR 2.452; IK 95% 1.264-4.753) with a p value of less than 0.05. There is a relationship between knowledge and attitude with personal hygiene behavior during menstruation.

Keywords: Personal Hygiene, Menstruation, Knowledge, Attitude, Behavior

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja dimulai pada usia 10 - 19 tahun, Dimana terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik, psikologis, dan biologis (Mustikawati et al., 2025).

Ciri kematangan seksual pada remaja putri ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama (Ulya AZ et al., 2022). Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara terus-menerus dan teratur serta dapat terjadi bersamaan dengan proses pelepasan endometrium (Villasari A, 2021). Remaja putri seringkali mengalami infeksi pada organ reproduksinya yang disebabkan karena perilaku menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi masih buruk (Hamidah et al., 2022). Selama menstruasi, kebersihan diri perlu diperhatikan. Beberapa upaya dapat dilakukan dalam *personal hygiene* saat menstruasi. Keberhasilan *personal hygiene* saat menstruasi juga dipengaruhi oleh beberapa factor seperti pengetahuan remaja, pendidikan orang tua, sosial-ekonomi keluarga, ketersediaan sarana seperti fasilitas toilet yang bersih, air bersih, terjaganya privasi, serta mitos yang beredar di kalangan masyarakat (Wulandari et al., 2024).

Pengetahuan merupakan determinan penting yang memengaruhi perubahan perilaku seseorang (Herawati & Kusumawati, 2025). Kurangnya kesadaran diri dalam menjaga higiene vagina saat menstruasi disebabkan karena kurang mendapat informasi yang tepat mengenai menstruasi dan cara menjaga higiene vagina saat menstruasi. Oleh karena itu, memiliki dan meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan meningkatkan perilaku menjaga higiene vagina dan menurunkan risiko bahaya organ reproduksi (Ulya AZ et al., 2022). Pengetahuan tentang menstruasi dan menjaga higiene vagina saat menstruasi yang dimiliki remaja putri juga akan membentuk sebuah sikap. Sikap belum bisa dikatakan sebagai sebuah tindakan karena masih berbentuk sebuah penilaian atau reaksi dari dalam diri yang mendasari terbentuknya perilaku. Sikap yang memengaruhi terbentuknya perilaku apabila memiliki nilai positif, sehingga terbentuklah perilaku menjaga higiene vagina saat menstruasi (Ulya AZ et al., 2022).

Studi pendahuluan melalui metode wawancara terhadap 10 Mahasiswi Baru di Fakultas Kedokteran Universitas X menemukan bahwa 6 dari 10 siswi memiliki perilaku higiene personal saat menstruasi yang buruk, seperti mengganti pembalut dua kali sehari, tidak mengeringkan vagina setelah membersihkannya, dan menggunakan celana dalam yang ketat selama menstruasi. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko mengalami bahaya kesehatan organ reproduksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku higiene personal saat menstruasi pada mahasiswi baru Fakultas Kedokteran Universitas X.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas X. Rancangan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini Adalah yaitu mahasiswi baru Fakultas Kedokteran Universitas X Angkatan 2022. Kriteria inklusi yaitu mahasiswi aktif di Fakultas Kedokteran Universitas X Angkatan 2022 dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *quota sampling* diperoleh sebanyak 63 responden. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap, serta variabel terikat yaitu perilaku higiene personal saat menstruasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariabel serta bivariabel menggunakan uji *Chi-Square* dan Prevalensi Rasio - Interval Kepercayaan (PR IK) 95%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2023. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswi baru Fakultas Kedokteran Universitas X Angkatan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 63 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku higiene personal saat menstruasi pada Mahasiswi Baru Fakultas Kedokteran Universitas X.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Umum Mahasiswi Baru

Karakteristik	Frekuensi (n = 63)	Persentase (%)
Usia		
14-17 tahun	0	0
18-21 tahun	63	100
Usia Pertama saat Menstruasi		
6 - 9 tahun	1	1,6
10 - 13 tahun	41	65,1
14 - 17 tahun	21	33,3
Lama Menstruasi		
< 3 hari	2	3,2
3-7 hari	57	90,5
> 7 hari	4	6,3
Pengetahuan		
Kurang baik	22	34,9
Baik	41	65,1
Sikap		
Kurang baik	31	49,2
Baik	32	50,8
Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi		
Kurang baik	27	42,9
Baik	36	57,1

Tabel 1 menunjukkan seluruh mahasiswi baru berusia 18-21 tahun (100%) serta sebagian besar usia pertama saat menstruasi yaitu 10-13 tahun (65,1%) dan lama menstruasi adalah 3-7 hari (90,5%). Sebagian besar pengetahuan, sikap, dan perilaku higiene personal saat menstruasi adalah baik (65,1%; 50,8%; 57,1%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi

Pengetahuan	Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi						PR (IK 95%)	Nilai p
	Menstruasi				Total			
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	15	58,2	7	31,8	22	100	2,330	0,007
Baik	12	29,3	29	70,7	41	100	(1,337-4,058)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswi baru dengan perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik lebih banyak pada pengetahuan yang kurang baik (68,2%) dibandingkan dengan pengetahuan baik (29,3%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku higiene personal saat menstruasi (nilai $p < 0,05$) dengan PR sebesar

2,330 (IK 95% 1,337-4,058). Mahasiswa baru dengan pengetahuan yang kurang baik berisiko 2,330 kali memiliki perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik dibandingkan mahasiswa baru dengan pengetahuan yang baik.

Tabel 3. Hubungan Sikap dengan Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi

Sikap	Perilaku Higiene Personal saat Menstruasi				Total		PR (IK 95%)	Nilai p
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	19	61,3	12	38,7	31	100	2,452	0,008
Baik	8	25,0	24	75,0	32	100	(1,264-4,753)	

Tabel 3 juga menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik lebih banyak pada sikap yang kurang baik (61,3%) dibandingkan dengan sikap baik (25,0%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sikap dengan perilaku hygiene personal saat menstruasi (nilai $p < 0,05$) dengan PR sebesar 2,452 (IK 95% 1,264-4,753). Mahasiswa baru dengan sikap yang kurang baik berisiko 2,452 kali memiliki perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik dibandingkan mahasiswa baru dengan sikap yang baik.

Pembahasan

a. Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik lebih banyak pada pengetahuan yang kurang baik (68,2%) dibandingkan dengan pengetahuan baik (29,3%). Berdasarkan hasil analisis Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,007$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku higiene personal saat menstruasi ($p < 0,05$). Mahasiswa baru dengan pengetahuan yang kurang baik berisiko 2,330 kali memiliki perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik dibandingkan mahasiswa baru dengan pengetahuan yang baik (IK 95% 1,337 - 4,058).

Pengetahuan yang kurang baik ini dimungkinkan karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh mahasiswa baru terkait perilaku higiene personal saat menstruasi, baik secara langsung maupun secara tidak langsung seperti dari media elektronik dan internet. Beberapa mahasiswa baru belum mengetahui tentang konsep dasar menstruasi, manajemen kebersihan menstruasi, dan perilaku higiene personal saat menstruasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang berpengetahuan kurang baik memiliki perilaku higiene personal saat menstruasi kurang baik karena mahasiswa baru kurang mendapatkan informasi mengenai perilaku higiene personal saat menstruasi.

Peningkatan pengetahuan mahasiswa dapat dilakukan dengan melakukan upaya atau strategi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terhadap perilaku higiene personal saat menstruasi. Strategi promosi kesehatan merupakan cara yang dilakukan untuk mencapai apa yang diharapkan dalam promosi kesehatan. Strategi yang dapat dilakukan yaitu advokasi, dukungan sosial, pemberdayaan masyarakat, kemitraan, dan membina lingkungan kesehatan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulya (2022) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku menjaga higiene vagina saat menstruasi pada remaja putri. Ketika responden memiliki pengetahuan buruk tentang menjaga higiene vagina saat menstruasi, maka responden tersebut berpeluang 4,961 kali terjadi perilaku buruk dalam menjaga higiene vagina saat menstruasi (Ulya AZ et al., 2022). Penelitian oleh Fauziah (2021) juga menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada santriwati.

Responden dengan pengetahuan kurang mempunyai peluang 3,881 kali untuk melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dibandingkan dengan responden yang pengetahuan baik (IK 95% 1,520 - 9,906) (Fauziah et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Zhahirah (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada mahasiswa. Responden dengan pengetahuan kurang baik berisiko 1,822 kali memiliki perilaku kebersihan diri saat menstruasi kurang baik dibandingkan responden dengan pengetahuan baik (IK 95% 1,520 - 9,906). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi maka semakin tinggi pula seseorang tersebut untuk menerapkan perilaku yang baik terhadap *personal hygiene*-nya saat menstruasi, dan begitupun sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri (mahasiswi) tergolong baik walaupun tidak dalam kategori sangat baik maka perilaku remaja putri tersebut menjadi baik dalam pelaksanaan *personal hygiene* saat menstruasi (Zhahirah, 2022).

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu hal yang penting untuk seseorang dapat membentuk suatu tindakan *overt behaviour*. Perilaku yang didasari oleh adanya pengetahuan akan jauh lebih baik daripada perilaku yang tidak sama sekali didasari dengan pengetahuan. Pengetahuan merupakan penentu dalam perubahan perilaku. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang atau individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek, pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indra penglihatan dan indra pendengaran. Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting untuk diketahui, karena organ reproduksi perlu dirawat dengan baik (Ulya AZ, Sari, et al., 2022; Fauziah et al., 2021).

Pengetahuan seseorang tentang *hygiene personal* memiliki pengaruh terhadap perilaku seseorang tersebut dalam menjaga dan merawat kesehatan reproduksinya terkhusus pada saat menstruasi, karena pengetahuan merupakan salah satu stimulus dalam pembentukan perilaku tersebut. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis bisa menyebabkan tumbuhnya mikroorganisme yang berlebihan dan hingga akhirnya dapat menyebabkan fungsi reproduksi menjadi terganggu (Zhahirah, 2022).

b. Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi baru dengan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi kurang baik lebih banyak pada sikap yang kurang baik (61,3%) dibandingkan dengan sikap baik (25,0%). Berdasarkan hasil analisis Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,008$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi ($p < 0,05$). Mahasiswi baru dengan sikap yang kurang baik berisiko 2,452 kali memiliki perilaku *hygiene personal* saat menstruasi kurang baik dibandingkan mahasiswi baru dengan sikap yang baik (IK 95% 1,264 - 4,753).

Sikap yang kurang baik terhadap perilaku *hygiene personal* saat menstruasi ini dapat dipengaruhi karena kesediaan bertindak mahasiswi terhadap menstruasi masih kurang. Selain itu juga dimungkinkan karena pengalaman pribadi dan pola pikir yang kurang baik menghalangi mahasiswi untuk bersikap baik terhadap *hygiene personal* saat menstruasi. Sikap yang masih negatif terhadap *hygiene personal* menstruasi dipengaruhi oleh penerimaan stimulus yang diberikan dan tanggapannya masih acuh tak acuh sehingga untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk merespon perihal *hygiene* menstruasi masih kurang.

Peningkatan sikap mahasiswi dapat dilakukan dengan melakukan upaya atau strategi promosi kesehatan untuk meningkatkan sikap mahasiswi terhadap perilaku *hygiene personal* saat menstruasi. Strategi promosi kesehatan dapat dilakukan dengan pemberian materi konseling yang diperoleh dari materi kesehatan reproduksi atau sumber informasi lainnya, ataupun dari pihak luar universitas seperti

bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Dinas Kesehatan, dan *Lembaga Swadaya Masyarakat* (LSM) yang memiliki perhatian terhadap pemberdayaan perempuan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Cahyani (2025) yang menunjukkan bahwa ada hubungan sikap remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini, sebagian besar yakni 63,0% remaja putri berperilaku negatif terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Seiring dengan mudahnya remaja memperoleh informasi dari berbagai sumber dapat meningkatkan ilmu pada dirinya yang menjadi alasan terbentuknya sikap remaja itu sendiri. Remaja yang dapat menyerap informasi dengan baik, ia akan berusaha menerapkannya dan membiasakan sikap tersebut pada dirinya sendiri. Sikap remaja positif pada penelitian ini merupakan perasaan memihak pada kebersihan diri yang sehat dan *hygiene* saat menstruasi. Hal ini dapat menciptakan perilaku yang sesuai dengan sikap remaja tersebut (Cahyani et al., 2025).

Penelitian oleh Widarini (2023) juga menunjukkan bahwa sikap memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri. Sebanyak 63,46% remaja putri di Denpasar memiliki sikap negatif dan berperilaku buruk, serta 60,23% remaja putri memiliki sikap positif dan berperilaku baik terhadap kebersihan diri saat menstruasi. Dibandingkan dengan yang memiliki sikap positif, remaja putri yang memiliki sikap negatif berpeluang 2,63 kali meningkatkan risiko berperilaku buruk terkait *personal hygiene* menstruasi (IK 95% 1,30 - 5,34) (Widarini et al., 2023).

Sikap merupakan reaksi tertutup oleh individu pada suatu rangsangan atau obyek. Sikap ialah reaksi internal pada rangsangan eksternal yang membutuhkan reaksi individu agar menciptakan rasa suka atau tidak suka. Pengetahuan saja tidak akan selalu menghasilkan sikap yang positif atau mendukung, tetapi ketika ada tekad dan dorongan hati seseorang untuk secara langsung bertindak terhadap suatu objek maupun keadaan internal. Sikap dari mahasiswa beserta pemahaman tentang perilaku *hygiene personal* saat menstruasi dapat meningkat dengan adanya informasi yang terpecah dan akurat, sehingga nantinya akan meminimalkan kurangnya informasi dan keluhan yang nantinya akan dihadapi (Zhahirah, 2022).

Sikap terhadap perilaku *hygiene personal* saat menstruasi merupakan faktor yang berkorelasi terhadap remaja putri yang masih mempraktikkan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi dengan buruk (Widarini et al., 2023). Seseorang akan memberikan sikap yang positif apabila memiliki landasan pengetahuan yang kuat terlebih dahulu. Seseorang akan melakukan suatu perilaku jika orang tersebut memandang perilaku tersebut adalah positif dan berguna bagi dirinya, tetapi jika individu tersebut memandang perilaku tersebut adalah negatif dengan kata lain tidak bermanfaat atau bahkan merugikan, maka orang tersebut akan menolak untuk melakukan perilaku tersebut (Pakpahan et al., 2021; Candrawati et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi yang baik (65,1%; 50,8%; 57,1%). Hasil analisis bivariable menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi (nilai $p < 0,05$), serta memiliki PR sebesar 2,330 (IK 95% 1,337 - 4,058) dan 2,452 (IK 95% 1,264 - 4,753). Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *hygiene personal* saat menstruasi. Mahasiswa baru dengan pengetahuan dan sikap yang kurang baik berisiko 2,330 kali dan 2,452 kali memiliki perilaku *hygiene personal* saat menstruasi kurang baik dibandingkan mahasiswa baru dengan pengetahuan dan sikap baik.

Saran praktis pada penelitian ini yaitu perlu diberikan promosi kesehatan mengenai manajemen kebersihan menstruasi baik dari internal ataupun eksternal instansi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku higiene personal saat menstruasi, serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengambil kebijakan dalam meningkatkan perilaku higiene personal saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Pendidikan Ganesha, karena telah mendanai penelitian ini melalui hibah dana DIPA BLU Universitas Pendidikan Ganesha.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, F. P., Oklaini, S. T., & Elvina, A. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 22 Kota Bengkulu. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(6), 2661–2670. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i6.19583>
- Candrawati, R. D., Paramita Kurnia Wiguna, Mayurni Firdayana Malik, Suryani, L., Tri Isnani, M., Iswono, M., Nyoman Bagiastra, Mk. I., & Salman, M. (2023). *PROMOSI DAN PERILAKU KESEHATAN PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Fauziah, N. A., Triana Srisantryorini, Andriyani, & Nur Romdhona. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal* •, 2(1).
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI: LITERATURE REVIEW* (Vol. 10, Issue 3).
- Herawati, A., & Kusumawati, L. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reprroduksi Remaja Putri Terhadap Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Universitas X. ... (*JSM*) e-ISSN 2745-5955| p <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/view/4345>
- Kemendes RI. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014*.
- Mustikawati, R., Rachmawati, W. C., & ... (2025). Effectiveness of 3D poster in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls: A quasi-experimental study. *Public Health and* <https://journal.rezkimedia.or.id/phosj/article/view/531>
- Pakpahan, M., Deborah Siregar, Andi Susilawaty, Tasnim Mustar, Radeny Ramdany, Evanny Indah Manurung, Efendi Sianturi, Marianna Rebecca Gadis Tompunu, Yenni Ferawati Sitanggang, & Maisyarah. M. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Medan: Yayasan Kita Menulis*.
- Ulya AZ, Sari, G. M., & Anis, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Motivasi terhadap Perilaku menjaga Higiene Vagina saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian* <https://repository.unair.ac.id/124246/>
- Villasari A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Strada Press.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & Witari, N. N. D. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENEMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DENPASARTAHUN 2022. In *Jurnal Kesehatan Reproduksi* (Vol. 14, Issue 1). <http://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id>

- Wulandari, R. T., Putri, I. M., & ... (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal-Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat*
<http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/view/1307>
- Zhahirah, F. N. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Baru Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Tahun 2022.*