

## Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023

**Sri Ninta**

STIKes Mitra Husada Medan

**Sri Rezeki**

STIKes Mitra Husada Medan

**Amelia Erawaty Siregar**

STIKes Mitra Husada Medan

Jl. Pintu Air IV Pasar 8 Kel, Kwala Bekala Kec. Medan Johor

Korespondensi penulis: [nintasembiring.1985@gmail.com](mailto:nintasembiring.1985@gmail.com)

**Abstract.** Menstruation is the discharge of blood from the genitals. During menstruation, the blood vessels in the uterus are very easily infected. In areas that are hot enough to make the body sweat, this sweat increases the body's moisture levels, especially in the closed and folded sexual and reproductive organs. The aim of the research is to determine the relationship between knowledge of young women and personal hygiene practices during menstruation at SMP Negeri 1 Pematangsiantar in 2023. [Thnintasembiring.1985@gmail.com](mailto:nintasembiring.1985@gmail.com) body sweat, this sweat increases the body's moisture levels, especially in the closed and folded sexual and repro

e type of research carried out was Descriptive Analytical with a cross sectional approach, the population in the study was 35 people using Total Sampling. The data collected in the research is primary data, namely data obtained directly from respondents. The data analysis used is chi square The research results showed that the majority had sufficient knowledge with poor personal hygiene, 11 (31.3%) respondents with Chi square 0.001. the majority had poor attitudes with poor personal hygiene as many as 10 (28.5%) respondents with a Chi square of 0.000. The conclusion is that there is a relationship between knowledge and attitudes of young women towards personal hygiene during menstruation at SMP Negeri 1 Pematangsiantar in 2023. It is hoped that all health workers at SMP Negeri 1 Pematangsiantar will be more active in holding programs such as counseling on personal hygiene during menstruation for young women, programs -The program aims to increase the knowledge and attitudes of young women regarding personal hygiene measures during menstruation

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Personal Hygiene

**Abstrak.** Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Di daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, keringat ini meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian adalah sebanyak 35 orang dengan menggunakan *Total Sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Analisis data yang digunakan yaitu *chi square* Hasil penelitian mayoritas berpengetahuan cukup dengan personal hygiene kurang sebanyak 11 (31.3%) responden dengan Chi square 0.001. mayoritas sikap kurang dengan personal hygiene kurang sebanyak 10 (28.5%) responden dengan Chi square 0.000. Kesimpulan ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023. Diharapkan bagi semua petugas kesehatan di di SMP Negeri 1 Pematangsiantar, diharapkan untuk lebih giat mengadakan program seperti penyuluhan personal hygiene saat menstruasi untuk remaja puteri, program-proram tersebut bertujuan untuk menambah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang tindakan personal hygiene saat menstruasi

**Kata kunci:** Pengetahuan, Sikap, Personal Hygiene

## **LATAR BELAKANG**

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Di daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, keringat ini meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Akibatnya bakteri mudah berkembang biak dan hormon vagina terganggu sehingga mudah menimbulkan bau tak sedap dan infeksi. Menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organ kewanitaan. Masalah kebersihan yang terkait dengan menstruasi umumnya lebih parah terjadi di Negara-negara berkembang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kurangnya kebersihan saat menstruasi banyak terjadi pada Negara di Afrika dan Asia. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Devita, 2014).

Berdasarkan data WHO 2020, angka kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) merupakan tertinggi di dunia yaitu pada umur remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Angka prevalensi ISR remaja di dunia diantaranya kandidiasis sebesar 25%-50% dapat disebabkan oleh lemahnya imunitas, perilaku *hygiene* menstruasi yang kurang, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi, vaginosis bakterial sebesar 20%-40% dan trikomoniasis sebesar 5%-15% (Nisa, 2019)

Menurut World Health Organization (WHO) di seluruh dunia, kanker serviks merupakan kanker yang paling sering terjadi pada wanita setelah kanker payudara dengan perkiraan 530.000 kasus baru pada tahun 2012 dan menyumbang 7,5% dari semua kematian akibat kanker pada perempuan. Estimasi lebih dari 270.000 kematian dari kanker serviks setiap tahun, lebih dari 85% dari ini terjadi di daerah yang kurang berkembang. Di Asia Tenggara, terdapat 188.000 kasus baru kanker serviks dengan sekitar 102.000 kematian (WHO, 2015). Sedangkan tahun 2012 jumlah perempuan yang telah diskriming lebih dari 550 ribu orang (575.503 orang) dengan jumlah IVA (+) lebih dari 25 ribu orang (25.805 orang) atau 4,5%, suspek kanker leher rahim 666 (1,2 per 1000) berarti setiap 1000 orang terdapat 1 orang yang suspek kanker leher rahim (Kemenkes RI, 2013)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya masalah bagi seorang wanita dalam menjaga kebersihan organ reproduksi, terutama pada saat remaja dimana perubahan fisik dan hormon yang sangat pesat pada remaja, juga posisi anatomi genitalia

eksternal yang saling berdekatan pada wanita menyebabkan remaja perlu melakukan personal hygiene yang baik (Kisanti, 2014)

Masalah yang timbul akibat kebersihan organ genitalia yang kurang baik yaitu timbul beberapa penyakit kelamin seperti, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih. Hal tersebut berkaitan dengan saluran kemih bawah pada wanita lebih pendek, sehingga kedudukannya lebih dekat dengan dunia luar serta dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit. Kuman tertentu dan dalam jumlah tertentu dapat menimbulkan peradangan yang mengakibatkan rasa sakit. Maka dari itu, sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina agar mencegah kuman-kuman tersebut masuk kedalam alat kelamin dan saluran kencing wanita. Kebiasaan menjaga kebersihan organ genitalia awal dari usaha menjaga kesehatan. Banyak remaja yang memiliki perilaku kurang baik dalam memelihara organ genitalianya. Minimnya pengetahuan dan informasi kesehatan reproduksi sering menjadi persoalan bagi remaja (Rosdiana, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Pematangsiantar, dari 10 remaja putri yang diwawancarai tentang kebersihan organ kewanitaan saat menstruasi. Dari 10 orang remaja putri hanya 2 orang yang memahami cara melakukan perawatan vulva hygiene saat menstruasi seperti selalu membersihkan kemaluan dan mengganti pembalut setelah BAK dan BAB, membersihkan kemaluan menggunakan air bersih langsung dari kran dan menggunakan pakaian dalam yang menyerap keringat sedangkan 8 orang lainnya kurang memperhatikan kebersihan vulva hygiene saat menstruasi seperti hanya mengganti pembalut 1 kali sehari dan biasa menggunakan air dari bak toilet sekolah untuk membersihkan alat kemaluannya setelah BAK dan BAB. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023

## **KAJIAN TEORITIS**

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat drastis, tidak berurutan dan terjadi pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perubahan dalam

bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putrid ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubes, pembesaran buah dada, pinggul, dan sekitar dua tahun pertumbuhan berat dan tinggi badan mengikuti perkembangan kematangan seksual remaja. Anak remaja putri mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun dan mengalami *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun.

Berikut dampak yang akan muncul masalah *personal hygiene*, yaitu (Tarwoto, 2015) :

1. Dampak fisik

Dampak pada fisik yang biasa dialami yaitu permasalahan kulit, mata, telinga, mulut, kuku dan gangguan pada anggota tubuh lainnya termasuk pada organ reproduksi.

2. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berkaitan dengan *hygiene* menstruasi yaitu adanya kelainan terhadap kepercayaan diri, kurangnya aktualitas diri, hilangnya rasa nyaman dan gangguan interaksi sosial lainnya

*Personal hygiene* adalah suatu upaya dalam pemeliharaan dan perawatan kebersihan seluruh anggota tubuh termasuk organ reproduksi. Saat menstruasi pembuluh darah didalam rahim mudah sekali terluka, maka dari itu *personal hygiene* merupakan hal yang begitu penting dilaksanakan agar terbebas dari disfungsi organ reproduksi (Simanjuntak, 2020)

Tujuan *personal hygiene* saat menstruasi

*Personal hygiene* menstruasi bertujuan untuk menjaga kebersihan seseorang pada saat menstruasi agar terhindar dari gangguan fisik dan psikis (Yuni, 2015)

1. Pelaksanaan *personal hygiene*

Pada saat menstruasi, hal yang penting dilakukan remaja putri, yaitu (Yuni, 2015) :

a. Perawatan wajah dan kulit

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah yang sering terjadi pada remaja yaitu timbulnya jerawat terkait dengan penampilan mereka dan pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat.

b. Perawatan rambut

Kebersihan rambut merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga karena pada saat menstruasi kulit kepala sangat berminyak sehingga akan mempermudah munculnya ketombe dan mikroorganisme pada kulit kepala.

c. Kebersihan tubuh

Saat menstruasi kebersihan tubuh juga sangat perlu untuk dilakukan, dan dianjurkan untuk mandi dalam sehari mandi 2 kali, dan ketika mandi organ reproduksi luar penting untuk membersihkannya secara baik dan cermat.

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih, satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh darah kewanitaan terutama setelah buang air besar (BAB) yaitu dengan membasuhnya dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) bukan sebaliknya, karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina sehingga menimbulkan infeksi.

d. Kebersihan pakaian

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pemakaian celana yang terlalu ketat juga dihindari, karena hal ini bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan iritasi.

e. Penggunaan pembalut

Saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi dan penggunaan pembalut saat menstruasi yang baik yaitu penggantian secara teratur setiap kali buang air kecil atau 4 sampai 5 kali dalam sehari.

Siklus Menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Karena jam mulainya menstruasi tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar menstruasi dari ostiumuteri eksternum tidak dapat diketahui, maka panjang siklus mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus menstruasi 28 hari itu tidak sering dijumpai (Prawihardjo, 2014), dan 10-15% perempuan memiliki siklus 28 hari (Fitia, 2016)

Menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Rosyida, 2019):

a. Faktor hormon

Menstruasi pada perempuan biasanya disebabkan oleh beberapa hormon yaitu *Follicle Stimulating Hormone* yang dikeluarkan oleh hipofisis, *Luteinizing Hormone* yang

dihasilkan oleh hipofisis, dan hormon estrogen, progesteron yang dihasilkan oleh sel telur.

b. Faktor enzim

Terjadinya perdarahan endometrium (menstruasi) yang diakibatkan oleh enzim hidrolis pada endometrium akan merusak sel-sel yang memiliki peran sebagai sintesis protein sehingga terganggunya metabolisme tubuh.

c. Faktor vaskuler

Terjadi perdarahan menstruasi dikarenakan adanya endometrium yang beregresi didalam vena dan saluran yang menghubungkannya dengan arteri.

d. Faktor prostaglandin

Prostaglandin F<sub>2</sub> dan E<sub>2</sub> banyak terkandung di dalam endometrium, desintegrasi endometrium menyebabkan prostaglandin terlepas sehingga berkontraksinya myometrium dan terjadilah perdarahan menstruasi

Gangguan menstruasi adalah kelainan perdarahan menstruasi, terkait dengan panjang dan lama siklus, jumlah darah siklus, serta nyeri. Selain itu, gangguan menstruasi pada seorang wanita bisa disebabkan karena hormon yang tidak seimbang, infeksi, struktur organ reproduksi yang bermasalah, dan faktor lainnya (Jannah, 2018).

Berbagai gangguan atau keluhan menstruasi yang sering perempuan alami yaitu (Afiyanti, 2016) :

1. Kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan saat menstruasi

a. Hipermenorea

Merupakan kejadian menstruasi yang waktunya melebihi batas normal yaitu lebih dari tujuh hari.

b. Hipomenorea

Merupakan kejadian menstruasi yang kurang dari waktu normal.

2. Gangguan pada siklus

a. Polimenorea

Merupakan siklus menstruasi kurang dari 21 hari yang dipengaruhi oleh faktor hormonal.

b. Oligomenorea

Merupakan siklus menstruasi yang lebih atau lewat dari 35 hari.

c. Amenorea

Yaitu selama 3 bulan berturut-turut tidak terjadinya menstruasi.

3. Gangguan atau kelainan lain yang berhubungan dengan menstruasi
  - a. Dismenorea  
Merupakan nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum dan saat menstruasi juga kerap kali disertai dengan datangnya rasa mual.
  - b. Sindroma premenstrual  
Merupakan keluhan yang muncul sebelum hari terjadi menstruasi dan hilang sesudah terjadinya menstruasi. Hal ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron.
  - c. Amenore  
Amenore merupakan suatu keadaan dimana pada saat usia subur perempuan tidak mengalami menstruasi.
  - d. Endometriosis  
Merupakan kondisi terdapatnya jaringan endometrium (lapisan terdalam uterus) yang tumbuh diluar uterus yang menyebabkan nyeri dan perdarahan yang tidak teratur.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian dengan metode kuantitatif. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswi dikelas VII SMP Negeri 1 Pematangsiantar sebanyak 35 orang. Cara pengumpulan data dilakukan dengan: Pada tahap ini peneliti menyerahkan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian di kelas VII SMP Negeri 1 Pematangsiantar. Setelah mendapatkan izin, kemudian saat ibu datang ke klinik untuk memeriksakan kehamilannya, lalu peneliti melakukan wawancara apakah sesuai dengan Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) dan interview (dalam hal observasi) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023

No	Pengetahuan	Personal Hygiene								<i>p-value</i>
		Kurang		Cukup		Baik		Total		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Baik	5	14.2	4	11.4	1	2.9	10	28.5	0,001
2	Cukup	11	31.3	3	8.6	4	11.6	18	51.5	
3	Kurang	3	8.7	3	8.6	1	2.9	7	20	
<b>TOTAL</b>		<b>19</b>	<b>54.2</b>	<b>10</b>	<b>28.6</b>	<b>6</b>	<b>17.2</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil tabulasi silang antara pengetahuan remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023 dapat diketahui bahwa dari 35 responden (100%) yaitu mayoritas berpengetahuan cukup dengan personal hygiene kurang sebanyak 11 (31.3%) responden dengan menggunakan *Chi-Square* menunjukkan *p value* sebesar 0,001 yang lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,001 > 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023

**Hubungan Sikap Remaja Putri Dengan tindakan personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023**

No	Sikap	Personal Hygiene								<i>p-value</i>
		Kurang		Cukup		Baik		Total		
		F	%	F	%	F	%	f	%	
1	Baik	1	2.9	3	8.6	0	0	4	11.5	<b>0,000</b>
2	Cukup	8	22.8	1	2.9	1	2.9	10	28.5	
3	Kurang	10	28.5	6	17.1	5	14.3	21	60	
<b>TOTAL</b>		<b>19</b>	<b>54.2</b>	<b>10</b>	<b>28.6</b>	<b>6</b>	<b>17.2</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara sikap remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023 dapat diketahui bahwa dari 35 responden (100%) yaitu mayoritas sikap kurang dengan personal hygiene kurang sebanyak 10 (28.5%) responden dengan menggunakan *Chi-Square* menunjukkan *p value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,000 > 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan sikap remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023

**Hubungan Perilaku Konsumsi Zat Besi Berdasarkan Tindakan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Bidan Ade Irma Batubara Tahun 2023**

No	Tindakan	Kejadian Anemia						<i>P (value)</i>
		Sedang		Ringan		Total		
		F	%	F	%	F	%	
1	Kurang	14	70	0	0	14	70	<b>0,000</b>
2	Cukup	0	0	1	5	1	5	
3	Baik	0	0	5	25	5	25	
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden bersikap kurang sebanyak 14 (70%) responden dengan kejadian anemia sedang sebanyak 14 (70%) responden dan minoritas bersikap cukup sebanyak 1 (5%) responden dengan kejadian anemia ringan sebanyak 6 (30%) responden.



Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan *Chi-Square* menunjukkan *p value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,000 > 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan sikap remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Ada hubungan pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023
2. Ada hubungan sikap remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023

Bagi semua tenaga Pendidikan dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Pematangsiantar, diharapkan untuk lebih giat mengadakan program seperti penyuluhan personal hygiene saat menstruasi untuk remaja puteri, program-proram tersebut bertujuan untuk menambah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang tindakan personal hygiene saat menstruasi

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi Peneliti dalam melakukan penelitian dan juga mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan

## **DAFTAR REFERENSI**

- Andira (2015). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Global One
- Afiyanti. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: EGC
- Arikunto, S (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar. (2016). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik (2021). *Profil Sumatera Utara 2021*.
- Devita (2014). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene dengan Benar saat Menstruasi di Ma Hasanah Pekanbaru. *Jurnal STIKes Payung Negeri Pekanbaru*
- Ernawati (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Mnsstruasi dengan Perilaku Persoal Hygiene saat Menstruasi: Studi Pada Siswi SMP 1 Bojong Kelas VII dan VIII Kabupaten Pekalongan

- Fitia (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi Klas IX di SMP Ngeri 1 Lhokseumawe. Jural Fakultas Kedokteran. Universitas Malikussaleh
- Hanissa, J, Nasution. Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri yang Mengikuti Pelatihan dan Pembinaan PKKPR di SMP PGRI 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor
- Haryanti, Butarbutar, Maria (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Negri I Sitinjak Kecamatan Angkola Baat. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup
- Hidayat (2012). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta. Salemba Medika
- Irwan (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Absolute Media
- Jannah Nurul (2016). Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan KB (Keluarga Berencana). Bogor. In Media
- Kemendes RI, 2013. Pemerintah Targetkan 80% Perempuan dapat Deteksi Dini Kanker Payudara dan Kanker Serviks. Dikases dari <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 20 Agustus 2022
- Kemendes RI. 2015. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja in Infodatin. Pusat Data Dan Informasi. Kemendes RI: Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Kemendes RI
- Kementerian Kesehatan RI (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Kemendes RI
- Kementerian Kesehatan RI (2018). Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2018. Kemendes RI
- Kissanti. 2014. Buku Pintar Wanita. Araska: Jakarta
- Lestari (2015). Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lubis (2013). Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Jakarta. Prenada Media Group
- Nasir (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nisa Ah, Winarni (2019). Factor-faktor yang Berhubungan dengan Praktek Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Notoatmodjo (2018). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho (2013). Masalah Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Medical Book
- Rosdiana (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Memelihara Organ Genetalia pada Siswi SMP Muhammadiyah Imogiri Bantul. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta
- Rosyida Desta (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Simanjuntak, JML, Siagian (2020). Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri dengan tindakan personal Hygiene pada saat Menstruasi di SMP N 3 Parogpong Kabupaten Bandung Barat. Nu J.

- Sinaga, E, Saribanon (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH da Global One
- Sugiyono (2013). Metode Penelitian Pendidikan: Bandung. Alfabeta
- Tarwoto (2015). Perawatan Personal Hygiene. Jakarta: Salemba Medika
- Wawan (2015). Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. Human papillomavirus (HPV) and cervical cancer. Diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs380/en/> pada tanggal 20 Agustus 2022
- Yuni, N, E (2015). Buku Saku Personal Hygiene. Yogyakarta: Nuha Medika