

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MENSTRUASI TERHADAP PERILAKU PERSONAL
HYGIENE PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 SAKRA**



OLEH :

SEPTIN ASWANI SAPUTRI

NIM : 113320011

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Telah Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Personal Hygine Pada Remaja Putri SMPN Negeri 1 Sakra.

Disusun oleh:

SEPTIN ASWANI SAPUTRI

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui.

Pembimbing I

Tanggal



R.Supini S.ST.,M.Kes
NIDN. 0802017901

20-10-2023

Pembimbing II

Tanggal



Suhaemi M.Pd
NIDN.0821018801

23-10-2023

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Hamzar

Ketua Program Studi
DIII Kebidanan



Drs. H. Muh. Nagib.,M.Kes
NUP.9908002131



Fibrianti,S.ST.,M.Kes
NIDN.0808068501

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN NEGERI 1 SAKRA

Septin Aswani saputri¹, R.Supini SST. M.Kes², Suhaemi M. Pd^{1,*}

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Lombok Timur
Program Studi DIII Kebidanan*

**Corresponding Author: Septinaswani07@gmail. com*

ABSTRAK

Belakang Latar:Menstruasi merupakan masalah yang serius bagi wanita, Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan beresiko mengalami infeksi alat reproduksi, dampak dari tidak menjaga kebersihan personal hygiene saat menstruasi adalah, infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene pada remaja putri SMPN Negeri 1 Sakra.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, Desain penelitian ini menggunakan desain studi korelasi (Analitik Korelas) dengan pendekatan cross-Sectional, Tehnik yang digunakan ialah sampling random dengan jumlah sampel sebanyak 182 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Insrument yang digunakan adalah questioner, menstruasi terhadap perilaku personal hygiene dalam bentuk pernyataan yang disebarakan secara langsung. Analisa yang digunakan adalah Chi-square

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene. Pada penelitian ini nilai signifikan yang didapatkan sebesar $0,03 < 0,05$. yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak

Kesimpulan : Terdapat Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene pada remaja putri di SMPN Negeri 1 sakra.

Kata kunci : Hubungan, Perilaku personal hygiene, Menstruasi

PENDAHULUAN

Personal Hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan beresiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. Salah satu keluhan yang dirasakan pada menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur tumbuhnya pada saat haid serta dapat menyebabkan keputihan yang bisa disebabkan karena pemakaian pantyliner yang tidak berkesinambungan (Andira, 2018).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Menstruasi merupakan masalah yang serius bagi anak wanita dan terkadang bisa menimbulkan kram, bertambah gemuk, sakit kepala, sakit pinggang pembengkakan lutut, dan perubahan emosi. Data Badan Pusat Statistik jumlah remaja berusia 14-15 tahun di Indonesia 41 juta jumlah penduduk. Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 62 juta jiwa (BPS, 2019).

Menurut (WHO, 2017) hygiene atau kebersihan adalah suatu tindakan kebersihan yang mengacu pada kondisi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Personal hygiene atau kebersihan diri merupakan tindakan seseorang untuk merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti menjaga kebersihan alat-alat reproduksi. Berdasarkan survei WHO tahun 2017 remaja putri 32,5% sepengetahuan baik 67,5% sepengetahuan kurang baik. Prevalensi remaja putri berusia 10-19 tahun di dunia sekitar 18% yaitu dari jumlah 1,2 miliar penduduk. Berdasarkan data WHO tahun 2017, angka kejadian infeksi saluran reproduksi tertinggi didunia pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%), angka *revalensicandidiasis* (25-50%), *bacterialvaginosis* (20-40%) dan *trichomoniasis* (5-15%).

Dampak dari tidak menjaga kebersihan personal hygiene pada saat menstruasi adalah, infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit. (Kemkes, 2017).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi terutama di lingkungan sekolah bisa dilakukan dengan cara para pendidik (guru) untuk memberikan bimbingan yang lebih baik agar para siswi mempunyai pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya dan memberikan pengertian pentingnya personal hygiene pada saat menstruasi untuk kesehatan diri siswi pribadi. (Kemenkes, 2017).

Saat penulis melakukan pengamatan awal (studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur dan

mengajukan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan personal hygiene pada saat menstruasi pada beberapa siswi remaja putri ternyata mereka masih kurang mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi dan melakukan personal hygiene pada saat menstruasi. Diketahui dari 10 % siswi remaja putri yang diwawancarai ada 2% yang menyatakan memahami cara melakukan personal hygiene yang baik dan benar pada saat menstruasi dan yang tidak memahami 5% dan yang kurang begitu paham tentang masalah menstruasi 3% sebagian besar siswi remaja putri bersikap malu-malu jika membicarakan tentang kesehatan reproduksi terutama tentang cara merawat alat reproduksi yang baik jika ada masalah pada saat menstruasi mereka enggan untuk memeriksakan diri ke Puskesmas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Deskriptif Analitik dengan menggunakan desain studi korelasi (Analitik Korelasional) dimana peneliti ingin mencari, menjelaskan suatu hubungan antar variabel, memperkirakan dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2017). Digunakannya jenis penelitian ini karena dalam penelitian ini dilakukan analisis hubungan yaitu variabel pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur tahun 2022.

Berdasarkan waktu dan jenis penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu pengukuran variabelnya dilakukan pada waktu sekarang secara bersamaan (Notoatmodjo, 2018)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek/obyek itu (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sekolah di SMPN 1 Sakra dari kelas 1 sampai kelas 3. Terdiri dari 4 kelas, dengan rincian sebagai berikut:

Siswi remaja putri kelas satu berjumlah 60 orang yang dimana kelas A sebanyak 15 orang, kelas B sebanyak 15 orang kelas C sebanyak 15 orang dan kelas D sebanyak 15 orang.

Siswi remaja putri kelas 2 berjumlah 61 orang yang dimana Kelas A sebanyak 16 orang, Kelas B sebanyak 15 orang, kelas C sebanyak 15 orang, Kelas D sebanyak 15 orang

Siswi remaja putri kelas 3 berjumlah 61 orang yang dimana kelas A sebanyak 15 orang, kelas B sebanyak 15 orang, kelas C sebanyak 15 orang, dan kelas D sebanyak 16 orang.

Kelas VII : Sebanyak 60 orang

Kelas VIII : Sebanyak 61 orang

Kelas IX : Sebanyak 61 orang

Teknik pengambilan sampel Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan teknik "Simple Random Sampling", teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel secara acak. Menurut Simply Psychology (2022), random sampling adalah jenis pengambilan sampel probabilitas di mana setiap orang di

seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sampel di pilih secara acak yang dimaksudkan sebagai representasi yang tidak bias dari total populasi.

Kriteria Inklusi adalah Karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti, (Nursalam, 2019). Adapun Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

Siswi SMP Negeri 1 Sakra kelas 7, 8 dan 9. Siswi yang tidak bersedia menjadi responden

Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan

Subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena sebagai sebab (Nursalam, 2019). Adapun Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah: Siswa tidak masuk sekolah saat dilakukan penelitian baik karena sakit atau izin cuti.

Variabel dalam Penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua yaitu:

Variabel Bebas (Independen Variabel) adalah Variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang menstruasi.

Variabel Terikat (Dependent Variabel) adalah Variabel yang nilainya ditentukan variabel ini. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku personal hygiene pada remaja putri.

HASIL PENELITIAN

a. Identifikasi tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada Remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap Perilaku

Personal Hygiene pada Remaja putri SMPN Negeri 1 Sakra tahun 2023

No	Pengetahuan	N	%
1	Baik	3	13,6
2	Cukup	9	40,95
3	Kurang	10	45,45
Jumlah		22	100

Sumber: Data Primer Penelitian tahun (2023)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi Remaja Putri tentang menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu 10 responden (45,45%) .

b. Identifikasi perilaku personal hygiene pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur.

No	Perilaku personal hygiene	N	%
1	Baik	9	40,9
2	Kurang Baik	13	59,1
Jumlah		22	100

Sumber: Data Primer Penelitian tahun (2023)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian Besar Siswi Remaja Putri SMPN 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur memiliki perilaku kurang baik yakni sebanyak 13 orang (59,1%)

c. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal Hygiene pada remaja putri SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur.

Tabel 4. 3 Hasil Tabel silang (Crosstabulation) Hubungan pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur Tahun 2023

Pengetahuan siswi Remaja Putri	Perilaku				TOTAL		Sig.
	Baik		Kurang baik		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	0	0	3	13,6	3	13,6	0.03
Cukup	1	4,59	8	36,36	9	40,95	
Kurang	8	36,36	2	9,09	10	45,45	
Jumlah	9		13		22	100	

Sumber : Data Primer Penelitian tahun (2023)

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, seperti yang Nampak pada tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 22 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 8 responden (36,36%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 responden (9,09%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,03 < 0,05$. Dengan demikian H_0 di terima dan H_1 ditolak, yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan statistik antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang tampak di atas, dapat di ketahui bahwa hubungan tingkat pengetahuan

tentang menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* pada siswi remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok timur memiliki pengetahuan Baik 3 (13,6 %) Cukup 9 (40, 95%) kurang 10 (45,45%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh sunirah (2022) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku Remaja Putri saat menstruasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 113 responden mayoritas memiliki pengetahuan tidak baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sbanyak 65 responden (57,5%), dan minoritas responden memiliki pengetahuan *personal hygiene* baik yaitu sebanyak 48 responden (42,5%), Peneliti berasumsi bahwa sebagian remaja belum mengetahui cara *personal hygiene* saat menstruasi yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut, Hal tersebut dikarenakan kurangnya informasi yang remaja dapatkan. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri (BKKBN, 2019).

Hal tersebut juga sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh (Eko Agus Cahyono 2019) Pengetahuan merupakan hasil

upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman, pendidikan, kepercayaan dukungan, keluarga informasi atau media sosial budaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi pada saluran kemih.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa semakin baik pengetahuan responden maka tindakan dalam membersihkan organ genital ia saat menstruasi semakin tinggi.

2. Perilaku personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kabupaten Lombok Timur memiliki perilaku baik sebanyak 9 (40,9%) kurang baik 13 (59,1%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi remaja putri SMPN 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur cukup rendah mengingat cukup rendahnya perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan daerah kewanitaannya faktor perilaku sangat mempengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi. Tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan pada daerah kewanitaan sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit yang tidak diinginkan pada alat genitalia.

Berdasarkan penelitian yang di dapatkan (Indriastuti 2017) bahwa 75% wanita

penderita kanker leher rahim akibat tidak menjaga kebersihan *personal hygiene* saat menstruasi yang terjadi pada remaja putri di SMAK St. Augustinus Kediri saat pra penelitian yang dilakukan dengan wawancara didapatkan hasil 10 remaja putri yang sudah menstruasi dan didapatkan 3% remaja putri mempunyai perilaku yang benar tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi disebabkan mereka mendapatkan informasi dari orang tua, 2 % remaja puteri berperilaku cukup, sedangkan 5% remaja putri perilakunya masih salah dalam melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi disebabkan belum ada informasi yang didapatkan baik dari orang tua maupun program penyuluhan di institusi pendidikan. Keadaan menstruasi (Indriastuti, 2017).

Hal ini sejalan dengan teori yang di atas dalam menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi adalah perilaku yang sangat penting dalam kesehatan khususnya bagi remaja putri. Dampak dari tidak menjaga kebersihan diri saat menstruasi adalah infeksi jamur dan bakteri. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) adalah program yang dirancang Kementerian Kesehatan RI untuk mengedukasi dan menekan jumlah kejadian atau resiko penyakit terhadap remaja salah satunya adalah praktek dalam menjaga kebersihan pada organ. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui informasi yang mendalam tentang gambaran perilaku *personal hygiene* menstruasi remaja putri di sekolah. Perilaku *higienis* merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara

mendalam.

Berdasarkan asumsi peneliti, perilaku *hygiene* menstruasi merupakan upaya atau tindakan untuk menghindari masalah organ reproduksi pada remaja putri sehingga terciptanya remaja yang sehat dan unggul dan terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan.

3. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Dari 22 responden yang memiliki kategori Cukup sebanyak 8 (36,36%), Kategori baik 3 (13,6%) sedangkan Kategori Kurang sebanyak 2 (9,09%). Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan yang dapat dipengaruhi oleh sumber informasi dan kebudayaan. Tingkat pengetahuan responden yang cukup tentang tentang menstruasi dipengaruhi oleh beberapa factor yang melatar belaknginya. Faktor tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh: usia, pendidikan, social ekonomi, informasi, pengalamn atau pekerjaan dan budaya. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Hasil penelitian Yanti, dkk. (2017) didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Responden dengan pengetahuan tinggi mayoritas memiliki perilaku

hygiene pada saat menstruasi positif, sedangkan responden dengan pengetahuan rendah mayoritas memiliki perilaku *hygiene* pada saat menstruasi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Devita dan Kardiana (2017) di Pekan Baru menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* dengan cara melakukan *personal hygiene* yang benar saat menstruasi.

Hal ini karena berdasarkan kajian teoretis yang ada salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku *higienis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* remaja puteri pada saat menstruasi.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa memelihara kebersihan diri dan kesehatan individu tinggal mendapatkan kesehatan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan, pengetahuan *personal hygiene* menstruasi akan dapat mempengaruhi sikap dan tindakan dalam kehidupan seseorang di mana pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula dan sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMPN 1 Sakra Pada bulan Mei 2023 dan merujuk kepada tujuan peneliti, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan, antara lain:

Pengetahuan tentang menstruasi pada remaja siswi remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra kecamatan

Sakra kabupaten Lombok Timur sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 10 orang (45,45 %)

Perilaku personal hygiene pada remaja putri di SMPN Negeri 1 Sakra Kecamatan Sakra Kabupaten Lombok Timur sebagian besar kurang baik yaitu sebanyak 13 orang (59,1 %)

Ada hubungan tentang pengetahuan secara statistik antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku personal hygiene Hasil uji statistik didapatkan nilai $P=0,03 < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Hendaknya sekolah juga menambah mata pelajaran terkait dengan kesehatan reproduksi remaja dengan mengembangkan program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sehingga semua siswi yang ada di SMPN 1 Sakra lebih memahami pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan reproduksi sehingga dapat mencegah secara dini gangguan pada organ reproduksi.

2. Bagi Siswi Remaja Putri

Hendaknya siswi remaja putri selalu menjaga dan memelihara personal hygiene pada saat menstruasi dan selalu meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang menstruasi baik melalui media cetak maupun media elektronik sehingga mengetahui gejala-gejala yang menyebabkan gangguan pada saat menstruasi. dan cara mencegah penyakit yang timbul pada saat menstruasi

3. Bagi tenaga kesehatan

Hendaknya tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas

khususnya bidan atau penanggung jawab kesehatan remaja dapat memberikan pemahaman yang lebih detail lagi terkait dengan pentingnya personal hygiene saat menstruasi agar terciptanya pengetahuan personal hygiene yang baik di kalangan remaja putri. Selain itu juga hendaknya pihak Puskesmas membuat MoU atau selalu berkoordinasi dengan pihak sekolah agar bisa tiap bulan datang ke sekolah untuk melakukan penyuluhan dan konseling tentang kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2018). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A-Pluss.
- BKKBN. (2019). *Badan kependudukan keluarga berencana Nasional in survey demografi dan Administrasi Akademik*.
- BPS. (2019). *Hasil Sensus Penduduk diaskes pada hari sabtu tanggal 4 Desember 2019 melalui <https://www.bps.go.id>*
- Depkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*, (Online)
- Devita. (2017). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Books
- Indriastuti, D. (2019). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Hygienis Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*.

- Indriastuti. (2017). *Perilaku Hygienis Remaja Putri Saat Menstruasi*.
- Kemenkes. (2017). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta
- Notoatmodjo. (2018). *metodologi penelitian kesehatan jakarta: Rineka cipta*
- Nursalam. (2017). *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Serambi Semesta Distribusi
- Sunirah, (2018). *Ilmu Kebidanan. Edisi III*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Salemba Medika
- WHO. (2017). *Angka kematian Ibu dan Anak*.
- Wulandari. (2018). *Pengaruh Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Tematik*. Universitas Kristen Satyawacana.
- Yanti. (2017). *Buku Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR