

Kampanye Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja Putri di SMP IPIEMS Surabaya

Amelya Haniif Nuriana Azhaar*¹

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

*e-mail: amelya.haniif.nuriana-2020@fkm.unair.ac.id¹

Abstrak

Kampanye manajemen kebersihan menstruasi merupakan salah satu implementasi program Merdeka Belajar - Kampus Merdeka (MBKM) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga melalui MBKM by Design FKM Unair yang bekerja sama dengan UNICEF dan Puskesmas. UNICEF yang berperan sebagai mitra strategis pemerintah Indonesia dalam upaya mewujudkan hak-hak dan meningkatkan kesejahteraan anak memerlukan kesinambungan dan kerja sama antara dengan institusi pendidikan untuk menyelesaikan permasalahan pubertas khususnya manajemen kebersihan menstruasi. SMP IPIEMS Surabaya merupakan salah satu sekolah di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo yang belum pernah mendapatkan kampanye manajemen kebersihan menstruasi, dan berdasarkan analisis awal diketahui bahwa sebagian responden belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi, termasuk mempercayai mitos-mitos tentang menstruasi. Kampanye ini dihadiri oleh 35 siswi dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan sesi diskusi dan kuis bersama sasaran. Pengukuran keberhasilan kampanye dilakukan dengan membandingkan pretest dan post-test yang telah diisi oleh sasaran. Kampanye manajemen kebersihan menstruasi di SMP IPIEMS Surabaya dinilai efektif dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan sasaran tentang pentingnya praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik dibuktikan dengan adanya kenaikan mean atau rata-rata skor sebesar 17.428 dengan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$).

Kata kunci: Kampanye, Kebersihan Menstruasi, Remaja

Abstract

The menstrual hygiene management campaign is one of the implementations of the Merdeka Belajar - Kampus Merdeka (MBKM) program of the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga through MBKM by Design FKM Unair in collaboration with UNICEF and Puskesmas. UNICEF, which acts as a strategic partner of the Indonesian government in an effort to realize children's rights and improve children's welfare, requires continuity and cooperation between educational institutions to solve puberty problems, especially menstrual hygiene management. IPIEMS Surabaya Junior High School is one of the schools in the working area of Puskesmas Mulyorejo that has never received a menstrual hygiene management campaign, and based on preliminary analysis, it is known that some respondents do not have good knowledge about menstruation, including believing myths about menstruation. The campaign was attended by 35 female students with material delivery using the lecture method with discussion sessions and quizzes with the target. Measuring the success of the campaign was done by comparing the pretest and post-test that had been filled out by the target. The menstrual hygiene management campaign at IPIEMS Surabaya Junior High School was considered effective as evidenced by an increase in the mean or average score of 17.428 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$).

Keywords: Adolescent, Campaign, Menstrual Hygiene

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2023), remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya. Di Indonesia, jumlah remaja dengan rentang usia 10-19 tahun pada 2021 mencapai 46 juta jiwa (Profil Remaja UNICEF 2021). Pada saat remaja terjadi proses pematangan organ reproduksi yang disebut dengan pubertas. Pubertas awal pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi pertama yang disebut *menarche*. Menurut Kemenkes RI (2018), *menarche* pada remaja putri di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sedangkan siswanya mengalami *menarche* di atas umur 13

tahun. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat rentan terkena infeksi. Selain itu, Indonesia merupakan negara dengan iklim tropis sehingga dapat meningkatkan kadar kelembaban tubuh dan mudah menyebabkan keringat terutama pada organ reproduksi yang tertutup dan berlipat. Hal tersebut menyebabkan bakteri mudah berkembang biak dan menimbulkan infeksi. Di Indonesia, prevalensi infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* saat menstruasi masih cukup tinggi dengan jumlah penderita infeksi saluran reproduksi 90-100 kasus per 100.000 penduduk setiap tahun (Kemenkes, 2014). Selain itu, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa dari 8,6 juta remaja putri yang tercatat terdapat sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi diakibatkan oleh kurangnya kesadaran untuk menjaga kebersihan vulva dan organewanitaan, yakni ditandai dengan adanya sensasi rasa gatal pada alat kelamin wanita. Menurut WHO, untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat, remaja membutuhkan pendidikan seksualitas komprehensif yang sesuai dengan usianya, peluang untuk mengembangkan kecakapan hidup, pelayanan kesehatan yang dapat diterima, adil, tepat dan efektif, dan lingkungan yang aman dan mendukung. Remaja juga membutuhkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam perancangan dan pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mereka.

SMP IPIEMS Surabaya merupakan salah satu sekolah SMP swasta yang berada di Jl. Raya Menur No. 125, Manyar Sabrangan, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur. SMP IPIEMS Surabaya adalah salah satu sekolah di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo, dan berdasarkan wawancara kepada Penanggung Jawab Promosi Kesehatan Puskesmas Mulyorejo serta salah satu guru SMP IPIEMS Surabaya diketahui bahwa SMP IPIEMS belum pernah mendapatkan kampanye terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Selain itu, berdasarkan hasil *pretest* pada saat analisis situasi didapatkan hasil bahwa pengetahuan responden tentang MKM sudah cukup baik. Namun sebanyak 60% responden belum memiliki pengetahuan mengenai durasi normal menstruasi, 57.1% responden belum mengetahui cara membersihkan alat kelamin, dan sebagian responden masih mempercayai mitos saat menstruasi seperti tidak boleh minum es dan tidak boleh berenang.

Dalam rangka implementasi program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga melalui MBKM *by Design* FKM bekerja sama dengan UNICEF dan Puskesmas untuk melaksanakan magang. United Nations Children's Fund (UNICEF) sebagai lembaga dunia yang didedikasikan untuk perlindungan dan kesejahteraan anak memiliki relevansi yang signifikan. UNICEF telah berperan sebagai mitra strategis pemerintah Indonesia dalam upaya mewujudkan hak-hak anak dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Kolaborasi ini mencakup berbagai inisiatif, program, dan dukungan teknis yang bertujuan untuk memitigasi risiko dan memberikan peluang yang lebih baik bagi anak-anak Indonesia. Oleh karena itu, kesinambungan dan kerjasama antara UNICEF dengan institusi pendidikan diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan pubertas khususnya MKM di SMP IPIEMS Surabaya. Selain itu, Puskesmas Mulyorejo sebagai puskesmas yang membawahi SMP IPIEMS Surabaya juga berkolaborasi dalam pelaksanaan magang tersebut.

Kegiatan magang ini bertujuan untuk merencanakan intervensi kesehatan, mengimplementasikan kampanye untuk menjangkau remaja untuk mendapat informasi terkait MKM di institusi pendidikan, serta mengevaluasi program. Sedangkan kampanye MKM sendiri bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan sasaran tentang pentingnya praktik MKM dengan baik dengan cara melakukan demo cara membersihkan pembalut serta mencuci pembalut yang baik dan benar, mengatasi mitos dan kesalahpahaman terkait menstruasi, tips mengatasi bocor saat menstruasi di sekolah, hal-hal yang dapat dilakukan saat menstruasi, dan pengenalan aplikasi OKY (aplikasi pelacak menstruasi).

2. METODE

Kegiatan kampanye MKM dilaksanakan di salah satu laboratorium SMP IPIEMS Surabaya pada tanggal 21 November dengan jumlah sasaran sebanyak 35 siswi. Adapun tahapan kegiatan tersebut digambarkan dalam alur berikut:

- a. Melakukan diskusi dan koordinasi dengan UNICEF, Puskesmas Mulyorejo, dan SMP IPIEMS Surabaya
- b. Melakukan *pretest* dan analisis *p-process* untuk menggali analisis keparahan dan penyebab masalah serta analisis media komunikasi yang dapat digunakan
- c. Menyusun media berdasarkan hasil analisis situasi
- d. Menyiapkan sarana prasarana penunjang kegiatan
- e. Melaksanakan kampanye MKM menggunakan berbagai media yang telah disiapkan
- f. Melakukan diskusi dan tanya jawab
- g. Melakukan *post-test*
- h. Memberikan media promosi kesehatan kepada pihak sekolah sebagai bentuk keberlanjutan program
- i. Evaluasi intervensi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kampanye MKM dilaksanakan pada tanggal 21 November 2023 di salah satu laboratorium SMP IPIEMS Surabaya dengan para anggota magang sebagai pengisi materi. Program ini disusun melalui pendekatan analisis *p-process*, yakni salah satu skema yang dapat menjelaskan tahapan-tahapan dalam menyusun program komunikasi kesehatan yang efektif. Dalam *p-process* terdapat 5 tahapan yakni tahap *analysis, strategic design, development & testing, implementation & monitoring*, serta *evaluation & replanning*.

Tahap *analysis* dilaksanakan pada tanggal 6 November 2023 dengan melakukan *pretest* dan identifikasi karakteristik siswa yang dapat mempengaruhi preferensi mereka terhadap pemilihan media yang paling relevan dan efektif dalam kampanye MKM. Hal ini bermaksud agar para siswi dapat berpartisipasi secara langsung dalam perancangan dan pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mereka. Berdasarkan *pretest* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa pengetahuan responden tentang MKM sudah cukup baik. Namun sebanyak 60% responden belum memiliki pengetahuan mengenai durasi normal menstruasi, 57.1% responden belum mengetahui cara membersihkan alat kelamin, dan sebagian responden masih mempercayai mitos saat menstruasi seperti tidak boleh minum es dan tidak boleh berenang. Berdasarkan hasil analisis juga diketahui bahwa sebanyak 57.1% responden memilih poster yang berisi tulisan dan gambar sebagai media penunjang yang efektif untuk kegiatan kampanye. Sebanyak 60% responden memilih warna biru sebagai warna yang paling cocok untuk media tersebut. Diketahui juga bahwa sebanyak 48.6% responden tertarik dengan konten “hal yang perlu dilakukan saat menstruasi” dan 45.7% tertarik dengan konten “mitos dan fakta tentang menstruasi”. Adapun 40% responden juga tertarik terhadap penayangan video dengan durasi 5-10 menit untuk menunjang kampanye ini.

Setelah melakukan tahap *analysis* tersebut dapat ditentukan media yang akan digunakan (*strategic design*). Media-media yang digunakan dalam kegiatan kampanye ini yakni materi pengenalan MKM yang disajikan dalam *power point*, poster “hal yang perlu dilakukan saat menstruasi”, “mitos dan fakta tentang menstruasi”, dan “waktu yang tepat untuk mengganti pembalut” yang didesain dengan warna biru, dan juga komik serta video sebagai media tambahan.

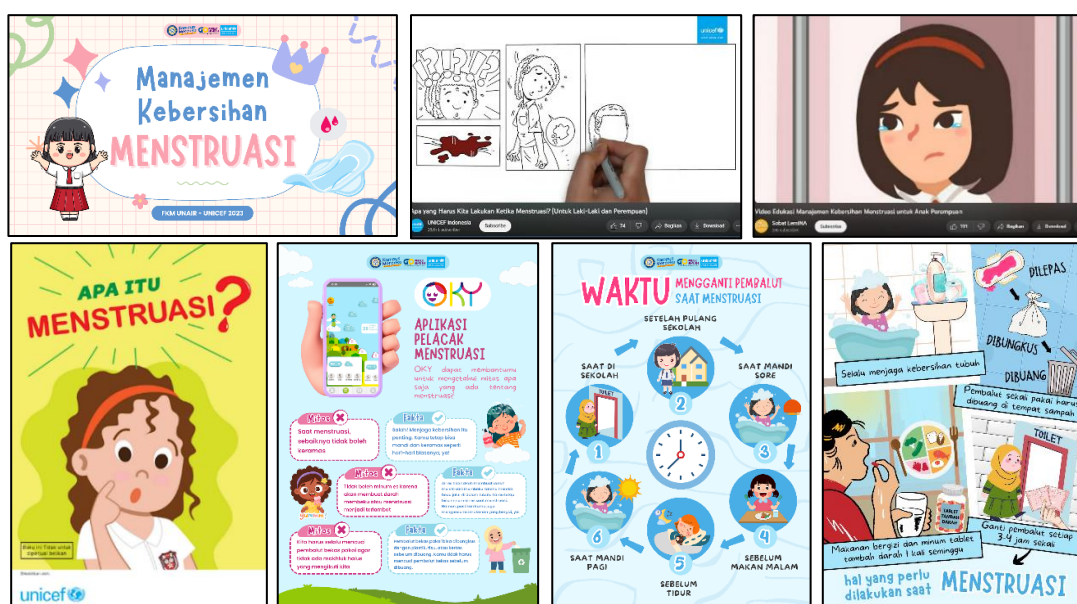
Hal yang dilakukan setelah melakukan *strategic design* yakni melakukan tahap *development and testing*. Pada tahap ini dilakukan uji coba media-media tersebut kepada Penanggung Jawab Promosi Kesehatan Puskesmas Mulyorejo untuk melihat kekurangan yang perlu diperbaiki. Pada tahap ini terdapat penambahan materi atas usulan Penanggung Jawab Promosi Kesehatan Puskesmas Mulyorejo yakni terkait dampak yang terjadi apabila tidak melakukan MKM dengan benar dan bagaimana menyikapi masa pubertas.

Setelah tahap perencanaan dan pengembangan yang baik, maka implementasi program dapat dilakukan. Implementasi kampanye MKM dilakukan pada 21 November 2023 di SMP IPIEMS Surabaya dengan jumlah sasaran sebanyak 35 siswi. Kampanye dilakukan dengan metode ceramah dengan memaparkan materi pengenalan MKM kepada siswi, meluruskan mitos dan kesalahpahaman terkait menstruasi, hal-hal yang dapat dilakukan saat menstruasi, waktu yang tepat untuk mengganti pembalut, dampak yang terjadi apabila tidak melakukan MKM dengan benar dan bagaimana menyikapi masa pubertas. Adapun terdapat pemberian tips untuk mengatasi bocor saat menstruasi di sekolah serta mempromosikan praktik kebersihan menstruasi dengan baik dengan pengenalan jenis-jenis pembalut dan melakukan demo cara membersihkan pembalut serta mencuci pembalut yang baik dan benar. Selain itu, terdapat pengenalan aplikasi ponsel OKY yang dikembangkan oleh UNICEF. Aplikasi OKY berguna untuk melacak siklus menstruasi bulanan dan belajar mengenai menstruasi melalui informasi-informasi yang disajikan dalam aplikasi tersebut.

Pemaparan materi yang dilakukan diselingi dengan diskusi aktif antara pemateri dan sasaran sehingga sasaran dapat lebih memahami materi-materi yang diberikan. Meskipun di beberapa waktu beberapa siswi mengalami distraksi oleh hal-hal lain dan kesulitan untuk menjaga fokus mereka, kampanye dapat terus berjalan dengan lancar karena tim berusaha mengatasi distraksi tersebut dengan *ice breaking* untuk membantu mereka kembali fokus pada materi yang disampaikan. Selain itu, di akhir pemaparan materi terdapat sesi tanya jawab dan kuis dengan berbagai hadiah yang menarik sehingga kampanye semakin meriah.



Gambar 1. Pelaksanaan kampanye MKM di SMP IPIEMS Surabaya



Gambar 2. Media promosi kesehatan yang digunakan untuk penunjang kampanye

Untuk menunjang keberlanjutan kampanye, tim magang memberikan berbagai media promosi kesehatan seperti *file power point*, poster, komik, dan video kepada pihak guru dan UKS SMP IPIEMS Surabaya. Poster dapat ditempel di tempat-tempat strategis seperti mading, UKS, dan dinding kamar mandi, komik dapat diletakkan di perpustakaan sekolah atau UKS sebagai sarana pengetahuan, serta *file power point* dan video dapat ditampilkan ketika dibutuhkan intervensi lanjutan oleh pihak sekolah. Dengan demikian, media-media tersebut dapat terus menjadi sarana penyampaian informasi MKM meskipun kampanye tidak lagi dilakukan.

3.1. Indikator Pertanyaan *Pretest* dan *Post-test*

Pretest dilakukan bersamaan dengan tahap analisis media yakni pada tanggal 6 November 2023, sedangkan *post-test* dilakukan pada tanggal 21 November 2023 setelah diberikan materi terkait MKM. Pengisian *pretest* dan *post-test* dilakukan secara langsung melalui lembar kertas yang disebarakan.

KUESIONER PI KAMPANYE MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (P)

- Siapa namamu?
:
- Berapa umurmu?
:
- Apakah kamu sudah mengalami menstruasi?
 Sudah
 Belum

Bagian 1: Pengetahuan
 Pilihlah satu jawaban yang menurutmu benar dan beri tanda silang (x)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang dimaksud dengan menstruasi?	a. Menstruasi adalah tanda anak perempuan tumbuh menjadi dewasa dan proses alami bagi perempuan yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina/alat kelamin b. Menstruasi adalah tanda yang dialami oleh anak perempuan dan anak laki-laki c. Menstruasi adalah tanda bahwa seorang remaja mencapai masa tua
2.	Berapa hari durasi normal lama menstruasi?	a. < 3 hari b. 3-7 hari c. >7 hari
3.	Pada usia berapa menstruasi pertama terjadi pada perempuan?	a. 5-6 tahun b. 7-8 tahun c. 10-14 tahun
4.	Apa yang harus dilakukan saat menstruasi? *bisa mengisi lebih dari 1	<input type="checkbox"/> Memakai pembalut untuk menangkap darah yang keluar dari alat kelamin <input type="checkbox"/> Rutin mengganti pembalut minimal 3-4 jam sekali <input type="checkbox"/> Membersihkan alat kelamin dengan sabun hingga bersih <input type="checkbox"/> Mencuci pembalut sehabis dipakai sebelum dibuang <input type="checkbox"/> Membuang pembalut sekali pakai dengan dibungkus plastik/kertas dengan rapi
5.	Dalam sehari, berapa jam sekali pembalut harus diganti?	a. 3-4 jam sekali b. 7-8 jam sekali c. 9-10 jam sekali

No.	Pertanyaan	Jawaban
6.	Ada berapakah jenis pembalut yang kamu ketahui?	a. 3 jenis b. 2 jenis c. 1 jenis Sebutkan,
7.	Pernyataan dibawah ini yang harus kamu lakukan jika kamu merasa lelah saat menstruasi adalah, kecuai...	a. Istirahat yang cukup b. Makan dan minum yang bergizi, seperti sayur, buah, dan daging c. Begadang di malam hari
8.	Pernyataan dibawah ini yang bisa kamu lakukan ketika sedih atau marah saat menstruasi adalah, kecuai...	a. Bermain dengan teman b. Bercecerita dengan teman, kakak, atau ibu c. Mengurung diri sehabian di kamar
9.	Pernyataan dibawah ini yang bisa kamu lakukan saat mengalami rasa kram saat menstruasi adalah, kecuai...	a. Mengurangi kram dengan minum air hangat b. Mengonsumsi kopi, soda, dan cokelat c. Melakukan peregangan atau olahraga ringan
10.	Pernyataan dibawah ini yang merupakan fakta saat menstruasi adalah...	a. Tidak boleh minum es saat menstruasi b. Saat menstruasi harus membersihkan diri termasuk rutin mengganti pembalut c. Tidak boleh olahraga berenang saat menstruasi

Jika kamu sudah mengalami menstruasi bisa melanjutkan mengisi bagian 2, 3 dan 4, akan tetapi jika kamu belum mengalami menstruasi bisa langsung mengisi bagian 4 yaa^^

Gambar 3. Lembar *Pretest* dan *Post-test* Kampanye MKM

3.2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Kampanye

Dalam kampanye yang telah dilakukan, seluruh sasaran menyimak dan terlibat aktif pada sesi tanya jawab. Selain itu, sasaran sangat antusias pada sesi kuis dengan berlomba mendapatkan hadiah apabila benar menjawab pertanyaan yang diberikan. Hasil dari kampanye ini menunjukkan adanya perbedaan antara nilai rata-rata *pretest* dan *post-test*. Rata-rata nilai *pretest* yakni sebesar 68.00 dan rata-rata nilai *post-test* yakni sebesar 85.42

Tabel 1. Rata-rata nilai *pretest* dan *post-test*

	Mean
<i>Pretest</i>	68.00
<i>Post-test</i>	85.42

3.3. Tingkat Efektivitas Kampanye MKM di SMP IPIEMS Surabaya

Kampanye dilakukan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan sasaran tentang pentingnya praktik MKM dengan baik. Oleh karena itu efektivitas kegiatan kampanye diukur melalui *pretest* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian materi kampanye

untuk mengetahui apakah sasaran mengalami peningkatan pengetahuan atau tidak. Untuk mengetahui signifikansi kenaikan skor pengetahuan pada sasaran dilakukan uji *paired t-test*.

Tabel 2. Uji Paired T-test

		<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>
<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	-17.428	-4.475	34	0.001

Pada tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi yakni sebesar 0.001 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara *pretest* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian materi saat kampanye. Hal ini dapat diartikan bahwa pelaksanaan kampanye berpengaruh positif dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan sasaran tentang pentingnya praktik MKM, terbukti dari meningkatnya *mean* atau rata-rata skor sebesar 17.428.

4. KESIMPULAN

Kampanye MKM dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik untuk menghindari keluhan menstruasi akibat kurangnya kesadaran untuk menjaga kebersihan vulva dan organ kewanitaan. Pengukuran keberhasilan kampanye dilakukan dengan membandingkan *pretest* dan *post-test* yang telah diisi oleh sasaran. Berdasarkan hasil, terdapat kenaikan *mean* atau rata-rata skor sebesar 17.428 dengan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Kegiatan kampanye diikuti oleh 35 siswi dan berjalan lancar dengan sesi tanya jawab dan kuis yang meriah meskipun pada beberapa waktu beberapa siswi mengalami distraksi oleh hal-hal lain dan kesulitan untuk menjaga fokus mereka. Meskipun demikian, tim berusaha mengatasi distraksi tersebut dengan *ice breaking* untuk membantu mereka kembali fokus pada materi yang disampaikan. Pengetahuan remaja putri mengenai manajemen kebersihan menstruasi harus terus diupayakan dengan dukungan dari sekolah dan Puskesmas terkait dengan kampanye secara rutin serta peningkatan sarana prasarana dengan melengkapi kebutuhan manajemen kebersihan menstruasi seperti cadangan pembalut di toilet dan UKS. Selain itu, dukungan sosial juga penting dalam pengelolaan manajemen kebersihan menstruasi karena kepedulian dan keterlibatan semua pihak dapat lebih meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri mengenai pola hidup yang bersih dan sehat ketika menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, UNICEF, dan Puskesmas Mulyorejo yang telah membimbing dan memberikan arahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para anggota Cluster 1 MBKM *by Design* FKM Unair yang selalu suportif dan kompak dalam menjalankan kegiatan selama bulan Oktober-Desember 2023. Apresiasi sebesar-besarnya juga diberikan kepada pihak SMP IPIEMS Surabaya yang telah mengizinkan untuk melakukan intervensi, serta seluruh siswi SMP IPIEMS Surabaya yang antusias dalam pelaksanaan kampanye.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Aisyarah, N., & Anisa, N. (2022). "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manajemen kebersihan menstruasi remaja: Literature review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192-1198, <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Aurita, N. A., & Fajriyah, I. M. (2023). Yang kotor dan perlu disembunyikan: Pemetaan kajian menstruasi pada remaja lintas budaya. *Vidya Wertta: Media Komunikasi Universitas Hindu*

- Indonesia, 6(1), 13-33. <https://doi.org/10.32795/vw.v6i1.3965>
- Faiqah, A. N., & Puspitasari, N. (2023). Literatur review: Penyebab dan dampak period poverty di Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1133-1144. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1133-1144>
- Herwati, I., Wiyono, J. & Adi W, R.C. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres. *Nursing News*, vol. 2, no. 2, pp. 511-23. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.504>
- Indahwati, A., Muftiana, E., & Purwaningroom, D.L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal For Health Sciences*. Vol 1 (2). 7-13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Online). Tersedia pada: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM%20Guidance%20for%20Teacher%20and%20Parents-PMRC-Recommendation.pdf>
- Laska, Y, Paramitha, R and Amir, EF. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Sebagai Penerapan Perilaku Personal Hygiene. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.2, No.9. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i9.4833>
- Maharani, R. & Andriyani, W. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di MTs Pondok pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *Kesmars: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Management dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1). <https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja* 2021. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf>
- WHO. (2024). Kesehatan Remaja (online). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/adolescent-friendly-health-services-what-health-workers-can-do#tab=tab_1

Halaman Ini Dikосongkan