

---

## Gambaran Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember tentang *Menstrual cup*

*Description of students knowledge from the Faculty of Public Health, University of Jember about Menstrual Cup*

Cynthia Indah Desita Putri\*, Esterlita Putri Pamungkasari, Leily Dita Sari, Salsabila Danila Putri, Saskia Dwi Amalia, Zilvi Fuadiyah Nur

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

\*[indahcynthia10@gmail.com](mailto:indahcynthia10@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received:

29 Maret 2021

Revised form:

22 November 2021

Accepted:

29 November 2021

Published online:

30 November 2021

---

#### Kata Kunci:

Penggunaan *Menstrual Cup*;  
Remaja Perempuan;

#### Keywords:

*Menstrual Cup Use*;  
*Female Teenager*;

---

### ABSTRAK

*Menstrual cup* adalah tampon untuk menstruasi yang dapat digunakan sebagai pengganti pembalut dan lebih ramah lingkungan. *Menstrual cup* masih belum diterima secara meluas oleh masyarakat. Sebagian besar perempuan belum memahami proses penggunaannya yang berbeda dari pembalut biasa. Terdapat pula kekhawatiran bahwa *menstrual cup* dapat mengurangi kesuburan dan hilang keperawanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *menstrual cup* pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 di Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 97 mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 di Universitas Jember sebagai responden penelitian yang ditetapkan melalui teknik *simple random sampling* pada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,7% responden mengenal *menstrual cup* dari informasi yang diterima baik melalui media sosial maupun media lainnya. Namun, tidak ada responden yang menggunakan *menstrual cup*. Sebagian besar responden (74,2%) memiliki pengetahuan yang baik tentang *menstrual cup*. Kendala rasa takut yang dialami oleh responden serta persepsi atau kepercayaan bahwa *menstrual cup* dapat menyebabkan robeknya selaput dara pada wanita menjadi penyebab rendahnya penggunaan *menstrual cup*. Perlu adanya edukasi berkelanjutan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat utamanya remaja sehingga rasa takut dan kendala untuk menggunakan *menstrual cup* dapat diatasi.

---

### ABSTRACT

*Menstrual cups* are tampons for menstruation that can be used as a substitute for sanitary pads and are more environmentally friendly. *Menstrual cups* are still not widely accepted by society. Most women do not understand the procedure to use it, which is different from ordinary sanitary pads. There is a worry that the *menstrual cup* can reduce fertility and lose virginity. This study aims to determine the description of knowledge about *menstrual cups* in students of the Faculty of Public Health,

---

*University of Jember 2018. This study uses a quantitative descriptive design by taking into account 97 students of the Faculty of Public Health year 2018 University of Jember as research respondents who were determined through simple random sampling technique. The results showed that 90.7 % of respondents knew the menstrual cup from information they received through social media and other media. However, none of the respondents used menstrual cups. Most of the respondents (74.2%) have good knowledge about menstrual cups. Constraints of fear experienced by respondents and the perception or belief that menstrual cups can cause tearing of the hymen in women is the cause of the low use of menstrual cups. There is a need for continuing education that is appropriate and in accordance with the needs of the community, especially teenagers, so that fears and obstacles in using menstrual cups can be overcome.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pada abad pertengahan 20 ini, sampah pembalut sekali pakai menjadi salah satu penyebab meningkatnya timbulan sampah berbahan dasar plastic (1). Berdasarkan hasil perhitungan, diiperkirakan perempuan Indonesia menghasilkan limbah pembalut sekali pakai sebanyak 26 ton per hari (2). Semakin meningkatnya limbah pembalut sekali pakai secara global, inovasi-inovasi dalam pengurangan sampah produk menstruasi sekali pakai juga mulai bermunculan. Saat ini masyarakat mulai beralih menggunakan produk yang dapat digunakan kembali seperti pembalut kain dan *menstrual cup*.

*Menstrual cup* adalah produk alternatif pengganti pembalut berbentuk seperti cangkir atau corong minyak berbahan dasar silikon yang dimasukkan ke dalam vagina untuk menampung darah menstruasi (3). Hingga saat ini, *menstrual cup* masih belum diterima secara luas oleh masyarakat. Selain cara penggunaannya yang sulit, sebagian orang takut kehilangan keperawanan apabila menggunakan *menstrual cup* (4). Sebagian besar perempuan masih merasa ketakutan dalam menggunakan

*menstrual cup* karena khawatir dapat mengurangi kesuburan dan hilang keperawanan (5). Penelitian di Zimbabwe juga menyebutkan bahwa peneliti mengalami kesulitan dalam mengintervensi responden untuk menggunakan *menstrual cup* karena nilai sosial budaya (6). Padahal penggunaan *menstrual cup* diperbolehkan untuk perempuan yang belum menikah, bahkan dapat digunakan oleh perempuan berusia 5-10 tahun (3). Dokter Fadhli Rizal Makarim, dosen Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengatakan bahwa penggunaan *menstrual cup* yang benar tidak akan merusak selaput dara (7)

Penggunaan *menstrual cup* sangat disarankan bagi perempuan yang memiliki keterbatasan mengakses produk pembalut karena harga yang dinilai terlalu mahal atau akses pembelian produk sulit untuk dijangkau (8). Di samping faktor ekonomi, *menstrual cup* yang terbuat dari bahan dasar silikon *medical-grade* mampu meminimalisir bau amis serta dapat mengurangi timbulnya iritasi, ruam, dan infeksi karena darah menstruasi tidak bersentuhan dalam waktu lama dengan

vagina (9). Wijayanti et al. (2018) menyatakan bahwa pembalut sekali pakai yang mengandung pemutih atau pewangi buatan dapat berisiko meningkatkan alergi dan keputihan abnormal, iritasi, radang, serta infeksi pada vagina. Oleh sebab itu, *menstrual cup* menjadi salah satu solusi dalam segi ekonomis dan higienis pada wanita.

Berdasarkan penelitian yang mengamati tentang penggunaan *menstrual cup* dan pembalut pada remaja putri di pedesaan Kenya didapatkan bahwa jumlah remaja putri yang menggunakan *menstrual cup* meningkat secara signifikan dari 39% menjadi 80% dan terus meningkat setiap bulan setelah diberikan pendampingan dan penjelasan oleh perawat setempat (10). Temuan ini membuktikan bahwa remaja putri yang khawatir terkait *menstrual cup* akan berani memulai jika dilakukan intervensi baik oleh petugas kesehatan maupun teman sebaya yang sudah menggunakan *menstrual cup* (10).

Salah satu keunggulan dari *menstrual cup* adalah penggunaannya yang cukup lama dibandingkan pembalut sekali pakai yang dapat mencapai 12 jam. *Menstrual cup* juga diklaim dapat bertahan hingga 10 tahun pemakaian (11). Inovasi tersebut menjadi salah satu upaya dalam hal mengurangi pencemaran lingkungan yang sampai saat ini menjadi permasalahan yang belum tertangani dengan baik. Di Indonesia, informasi terkait *menstrual cup* masih belum terlalu banyak ditemukan sehingga tidak jarang pernyataan pro dan kontra terkait alat ini. Banyaknya mitos yang berkembang di masyarakat menggambarkan bahwa pengetahuan masyarakat khususnya remaja putri di Indonesia masih rendah terkait *menstrual cup*. Hal tersebut menjadi salah satu alasan bahwa

ketersediaan *menstrual cup* di Indonesias masih terbatas namun, masyarakat dapat mengakses melalui *platform online shop* yang tersedia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *menstrual cup* pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 di Universitas Jember. Melalui gambaran tersebut akan memberikan sumbangan pemikiran kepada remaja putri dalam memberikan informasi yang benar terkait *menstrual cup*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi (perempuan) Angkatan 2018 di FKM Universitas Jember. Penentuan besar sampel penelitian dilakukan menggunakan metode *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebesar 97 orang mahasiswa FKM UNEJ Angkatan 2018. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner daring dengan mematuhi prinsip dan etika penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memegang prinsip anonimitas atau kerahasiaan responden. Penelitian dilakukan selama bulan Februari 2021.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun (46,3%) dan 21 tahun (40,2%). Usia pertama kali mengalami menstruasi yaitu pada usia 9-12 tahun sebanyak 47 responden dan usia lebih dari 12 tahun sebanyak 50 responden. Distribusi responden yang dikelompokkan berdasarkan jumlah menstruasi dalam satu tahun adalah  $\leq 8$  kali sebanyak 10 responden dan  $> 8$  kali sebanyak 87

responden. Distribusi responden yang mengetahui *menstrual cup* sebanyak 88 responden dan yang tidak mengetahui *menstrual cup* sebanyak 9 responden namun tidak ada responden yang menggunakan *menstrual cup*.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan mahasiswi FKM UNEJ angkatan 2018 tentang ukuran *menstrual cup* hanya ada 1 ukuran. Sebanyak 56 orang atau 57,7% mahasiswa yang jawabannya benar dan 41 mahasiswa atau 42,3% yang jawabannya salah. Berdasarkan jawaban tersebut, mahasiswa masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang ukuran *menstrual cup*.

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui jumlah jawaban yang menurut mahasiswa benar. Angka tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah menjawab pertanyaan dengan benar. Seperti pertanyaan tentang *menstrual cup* lebih ramah lingkungan dari pada pembalut biasa hanya 1 orang saja yang menjawab

salah. Selanjutnya untuk pertanyaan tentang penggunaan *menstrual cup* tentang tingkat kebersihan pembalut, sebanyak 16 atau 16,5% mahasiswa yang menjawab dengan benar dan terdapat cukup banyak mahasiswa yang menjawab salah yaitu sebanyak 83,5% atau 81 mahasiswa.

**Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Umur</b>		
18	4	4,2%
19	1	1,1%
20	45	46,3%
21	39	40,2%
22	8	8,2%
<b>Menarche</b>		
9-12 tahun	47	48,5%
> 12 tahun	50	51,5%
<b>Mengalami Menstruasi dalam Satu Tahun</b>		
≤ 8 kali	10	10,3%
> 8 kali	87	89,7%
<b>Mengetahui Menstrual cup</b>		
Tahu	88	90,7%
Tidak Tahu	9	9,3%

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Mensrual Cup**

Karakteristik	Benar		Salah	
	N	%	N	%
Pengetahuan tentang daya tampung <i>menstrual cup</i>	70	72,2%	27	27,8%
Pengetahuan tentang durasi penggunaan <i>menstrual cup</i>	74	76,3%	23	23,7%
Pengetahuan tentang kelebihan <i>menstrual cup</i> (tingkat keekonomisan)	90	92,8%	7	7,2%
Pengetahuan tentang kelebihan <i>menstrual cup</i> ( <i>reuse</i> )	94	96,9%	3	3,1%
Pengetahuan tentang ukuran <i>menstrual cup</i>	56	57,7%	41	42,3%
Pengetahuan tentang penggunaan <i>menstrual cup</i> (tingkat kebersihan daripada pembalut)	16	16,5%	81	83,5%
Pengetahuan tentang penggunaan <i>menstrual cup</i> (pembersihan <i>menstrual cup</i> hanya sebelum pemakaian)	92	94,8%	5	5,2%
Pengetahuan tentang kelebihan <i>menstrual cup</i> (ramah lingkungan)	96	98,9%	1	1,1%
Pengetahuan tentang kelebihan <i>menstrual cup</i> ( <i>menstrual cup</i> dapat bertahan hingga 10 tahun)	62	63,9%	35	36,1%
Pengetahuan tentang kelebihan <i>menstrual cup</i> (praktis)	91	93,8%	6	6,2%
Pengetahuan tentang dampak penggunaan <i>Menstrual cup</i> (dapat merobek selaput dara)	69	71,1%	28	28,9%

Sebanyak 72 mahasiswi FKM UNEJ 2018 yang mengetahui maupun tidak mengetahui apa itu *menstrual cup* dapat dikategorikan memiliki pengetahuan baik tentang *menstrual cup*. Sebanyak 25 mahasiswa dapat dikategorikan memiliki pengetahuan cukup baik tentang *mestrual cup*.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mahasiswi FKM UNEJ 2018 sebanyak 72 orang atau 74,2% tidak menggunakan *Menstrual cup* namun memiliki pengetahuan tentang *Menstrual cup* yang baik. Sedangkan mahasiswa yang tidak menggunakan *Menstrual cup* namun memiliki pengetahuan yang masih cukup hanya sebanyak 25 mahasiswa atau 25,8%. Jadi, sebanyak 97 mahasiswi FKM UNEJ 2018 seluruhnya tidak menggunakan *Menstrual cup* namun memiliki pengetahuan yang mayoritas dalam kategori yang baik.

**Tabel 3. Crosstabs Mengenal *Menstrual cup* dengan Pengetahuan mendalam tentang *Menstrual cup***

Variabel	Pengetahuan		
	Baik	Cukup Baik	Total
	n	n	n
<b>Mengenal</b>			
Mengetahui	65	23	88
Tidak Mengetahui	7	2	9
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>97</b>
<b>Menggunakan</b>			
Menggunakan	0	0	0
Tidak Menggunakan	72	25	97
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>97</b>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden penelitian tentang pengetahuan mahasiswi tentang *menstrual cup* yang dilakukan kepada

mahasiswa FKM Universitas Jember angkatan 2018 memiliki total responden sebanyak 97. Responden tidak dibedakan menurut kategori jenis kelamin, seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Responden dibedakan berdasarkan umur, menarche/usia pertama kali mengalami menstruasi, jumlah menstruasi yang dialami selama satu tahun, tahu atau tidak tahu tentang *menstrual cup*, dan menggunakan *menstrual cup* atau tidak.

Mayoritas responden memiliki kategori pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup*. Namun, masih terdapat beberapa pertanyaan terkait *menstrual cup* yang memiliki presentase kebenaran kurang dari 50%. Sebagian besar responden tidak mengetahui bahwa *menstrual cup* harus lebih diperhatikan daripada pembalut sekali pakai. *Menstrual cup* harus disterilisasi sebelum dan sesudah penggunaan selama 20 dengan merebus *menstrual cup*, tetapi apabila tidak memungkinkan untuk merebusnya selama 20 menit karena kondisi darurat maka *menstrual cup* dapat dibersihkan sesuai petunjuk sebelum penggunaan (12). Meskipun *menstrual cup* membutuhkan perawatan khusus tetapi *menstrual cup* tidak membutuhkan banyak air dalam proses pembersihannya (13). *Menstrual cup* berbahan dasar karet silicon yang tidak dapat menyerap cairan apapun sehingga memudahkan untuk membersihkannya menggunakan air.

Pengetahuan responden lebih banyak yang memiliki anggapan pembalut lebih tidak *hygiene* atau kurang bersih dibanding *menstrual cup*. Kakani (2017) mengemukakan bahwa *menstrual cup* sebagai sarana higiene saat menstruasi serta telah dibuktikan bahwa *menstrual cup* adalah produk non alergi serta meiadakan masalah infeksi, alergi,

ruam, dan ekskoriasi, selain itu membersihkan *menstrual cup* harus dilakukan sebelum dan sesudah penggunaan dengan sterilisasi agar tetap higienis. Hal tersebut membuktikan bahwa *menstrual cup* lebih higienis dibanding pembalut. Penggunaan *menstrual cup* lebih higienis dibandingkan dengan pembalut. Lebih banyak responden yang beranggapan bahwa *menstrual cup* yang dapat merobek dara yang sejalan dengan penelitian Kurnianto (2017) yang menyebutkan bahwa pemakaian *menstrual cup* yang dimasukkan ke dalam vagina dapat meruma hyme pada wanita, maka dari itu penggunaan *menstrual cup* paling lama adalah 12 jam dengan melakukan pembuangan darah 3-4 jam sekali untuk mencegah iritasi, *toxic shock syndrome*, dan infeksi yang terjadi pada vagina

*Menstrual cup* merupakan cangkir menstruasi yang memiliki ukuran berbeda layaknya ukuran vagina setiap wanita yang berbeda juga. Pengetahuan responden terkait ukuran *menstrual cup* berada di kategori cukup baik. Hal ini dapat disebabkan karena semua responden tidak menggunakan *menstrual cup* sehingga, responden belum memiliki pengalaman terkait penggunaan *menstrual cup* yang harus menyesuaikan dengan ukuran vagina. Penggunaan ukuran yang tidak sesuai dapat menyebabkan kebocoran saat pemakaian dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan (14).

Hasil penelitian mengenai pengetahuan responden tentang *menstrual cup* menunjukkan bahwa responden yang mengetahui *menstrual cup* dengan kategori yang baik sebanyak 65 responden. Dalam menggunakan *menstrual cup* dengan cara perawatan dan pemakaian yang benar sangat

dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang baik, maka biasanya mereka akan cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan. Sebagai contoh dalam memutuskan untuk memakai suatu barang yang berbeda dari biasanya seperti pergantian penggunaan pembalut biasa menjadi tampon atau *Menstrual cup*. Seseorang yang mengetahui *menstrual cup* tidak selalu berkeinginan untuk memakainya. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan dari berbagai sumber, pendidikan, usia dan pekerjaan (15). Hal tersebut sesuai dengan jawaban responden yang kebanyakan telah mendapatkan pengetahuan tentang *menstrual cup* dari media sosial, artikel dan berita.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden tidak menggunakan *menstrual cup* namun memiliki pengetahuan yang baik tentang *menstrual cup*. Hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden belum berani atau berminat untuk menggunakan *menstrual cup* meskipun sudah memiliki pengetahuan yang baik karena masih ada beberapa kekhawatiran. Fakta bahwa dalam penggunaan produk *menstrual cup* harus dimasukkan ke dalam vagina menyebabkan munculnya kekhawatiran bahwa *menstrual cup* dapat berpengaruh pada keperawanan, hal tersebut didukung juga dengan jawaban responden yang mayoritas menganggap bahwa penggunaan *menstrual cup* dapat merobek selaput dara. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian di Nepal yang menunjukkan bahwa ketakutan akan hilangnya keperawanan menjadi salah satu kekhawatiran anggota keluarga responden, sedangkan dukungan keluarga menjadi salah satu

hal penting bagi mereka untuk menggunakan *menstrual cup* (16). Kekhawatiran lainnya yang dialami pada saat penggunaan *menstrual cup* yaitu kebocoran, *shock syndrome*, dan dampak terhadap alat reproduksi seperti kemungkinan menyebabkan iritasi (14). Penelitian di Nepal menyebutkan bahwa responden memiliki ketidaknyamanan menggunakan *menstrual cup* karena rasa nyeri saat memasukkan *menstrual cup*, *menstrual cup* yang terasa seperti keluar dari vagina, serta rasa ingin buang air kecil dan kebocoran terutama pada malam hari (16).

Pengetahuan yang sudah dalam kategori baik disebabkan karena banyaknya literasi mengenai *menstrual cup* yang tersedia dan mudah untuk diakses oleh masyarakat melalui media cetak maupun media elektronik. Telah terdapat banyak informasi mengenai kelebihan dan kekurangan, durasi penggunaan, cara membersihkan, dan dampak yang disebabkan oleh *menstrual cup*.

## KESIMPULAN

Sebagai salah satu produk pengganti pembalut yang terbuat dari silikon dan ramah lingkungan, *menstrual cup* perlu diketahui secara baik oleh masyarakat khususnya mahasiswi yang tergolong usia remaja. Namun, *menstrual cup* belum banyak dikenal dan digunakan karena adanya mitos dan ketakutan jika penggunaan *menstrual cup* dapat mengurangi kesuburan dan hilang keperawanan. Terdapat 88 orang dari 97 responden, mengetahui tentang *menstrual cup* dan hanya 9 orang yang tidak mengetahui *menstrual cup* serta diketahui bahwa semua responden tidak menggunakan *menstrual cup*. Meskipun seluruh responden tidak menggunakan

*menstrual cup*, sebanyak 72 responden memiliki pengetahuan yang baik terkait *menstrual cup* termasuk manfaat dan cara penggunaannya. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan bisa melakukan penelitian terkait perilaku masyarakat perempuan tentang penggunaan *menstrual cup* dan cakupan responden yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada mahasiswa FKM UNEJ Angkatan 2018 sebagai responden dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Borunda A. How Tampons and Pads Became So Unsustainable [Internet]. 2019. Tersedia pada: <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>
2. Destya V. Tumpukan Limbah Pembalut Kerusakan Lingkungan [Internet]. 2020 [dikutip 11 Februari 2021]. Tersedia pada: <https://fixindonesia.pikiran-rakyat.com:https://fixindonesia.pikiran-rakyat.com/lingkungan/pr-36571674/tumpukkan-limbah-pembalut-memupuk-kerusakan-lingkungan>
3. Unicef. Guide to Menstrual Hygiene Materials. New York: Unicef; 2019.
4. Saputri SD. FAKTOR PENGARUH DAYA TARIK VISUAL BRAND ORGANICUP TERHADAP BRAND AWARENESS MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA. TUTURRUPA. 31 Maret 2021;3(2):20.
5. Pokhrel D, Bhattarai S, Emgård M, Schickfus M von, Forsberg BC, Biermann O. Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal: a qualitative pilot study. BMC. 2021;18(20):2–10.

6. Tembo M, Renju J, Weiss HA, Dauya E, Bandason T, Chikwari CD, dkk. Menstrual product choice and uptake among young women in Zimbabwe: a pilot study. *BMC*. 2020;6(182):2–12.
7. Ayuranti GD. PERANCANGAN BUKU VISUAL EDUKASI MENSTRUAL HYGIENE. 2020;20.
8. van Eijk AM, Laserson KF, Nyothach E, Oruko K, Omoto J, Mason L, dkk. Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reprod Health*. Desember 2018;15(1):139.
9. Beksinska ME, Smit J, Greener R, Todd CS, Lee MT, Maphumulo V, dkk. Acceptability and Performance of the Menstrual Cup in South Africa: A Randomized Crossover Trial Comparing the Menstrual Cup to Tampons or Sanitary Pads. *J Womens Health*. Februari 2015;24(2):151–8.
10. Mason L, Nyothach E, Eijk AM van, Obor D, Alexander KT, Ngere I, dkk. Comparing use and acceptability of menstrual cups and sanitary pads by schoolgirls in rural Western Kenya. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics, and Gynecology*. 2019;8(8).
11. Eijk AM van, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakam M, Nyothach E, dkk. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *thelancet*. 16 Juli 2019;4:376–93.
12. Kakani CR, Bhatt JK. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 24 Juni 2017;6(7):3045.
13. K. SB, Bhandary A. Menstrual cup: awareness among reproductive women. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 25 Maret 2020;9(4):1382.
14. van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, dkk. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. Agustus 2019;4(8):e376–93.
15. Wawan A, Dewi M. Teori pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
16. Pokhrel D, Bhattarai S, Emgård M, von Schickfus M, Forsberg BC, Biermann O. Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal: a qualitative pilot study. *Reprod Health*. Desember 2021;18(1):20.