

PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI MTs MUHAMMADIYAH 2 KALIJAME SRAGEN

Mursudarinah, Dini Aidila Fitria Hastuti
Universitas Aisyiyah Surakarta
sundari@gmail.co.id

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan wawancara pada 20 siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen. 5 siswa (25%) diantaranya mengganti pembalut 2x1 hari atau jika tidak nyaman, membersihkan vagina dari depan ke belakang dan 15 siswi (75%) tidak mengetahui *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen.

Desain penelitiannya adalah Deskriptif Kuantitatif. Sampel adalah seluruh siswi pada MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen sebanyak 115 responden. Teknik sampling adalah teknik *non probability* dengan cara sampling jenuh (total sampling). Instrumen penelitian adalah kuesioner tertutup menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik yaitu 17 siswi (15%), cukup 61 yaitu siswi (53%), kurang yaitu 37 siswi (32%).

Gambaran Pengetahuan Remaja tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen yaitu pada kategori cukup. Remaja diharapkan dapat memahami *personal hygiene* saat menstruasi sehingga remaja dapat melakukan kebersihan dan menjaga kesehatan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, *Personal Hygiene* saat Menstruasi.

Abstract

Personal hygiene during menstruation plays an important role in the status of a person's health behavior, including avoiding disturbances in the function of the reproductive organs. Hygiene of the genitals must be more maintained because germs can easily enter and can cause reproductive tract infections. The results of a preliminary study conducted by interviewing 20 students of MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen. 5 students (25%) of whom change sanitary napkins 2x1 day or if uncomfortable, clean the vagina from front to back and 15 students (75%) do not know *personal hygiene* during menstruation. This study aims to determine the level of adolescent knowledge about *personal hygiene* during menstruation at MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen students.

The research design is descriptive quantitative. The sample is all students at MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen as many as 115 respondents. The sampling technique is a non-probability technique by means of saturated sampling (total sampling). The research instrument was a closed questionnaire using univariate analysis.

The results showed that adolescents' knowledge of personal hygiene during menstruation was in the good category, namely 17 students (15%), enough for 61 students (53%), less, namely 37 students (32%).

Description of Adolescent Knowledge about Personal Hygiene during Menstruation at MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen Students, namely in the sufficient category. Adolescents are expected to be able to understand personal hygiene during menstruation so that adolescents can carry out hygiene and maintain health.

Keywords: Knowledge, Adolescents, Personal Hygiene during Menstruation

PENDAHULUAN

Perawatan kesehatan dan kebersihan adalah hal yang banyak dibicarakan dalam masyarakat. Pada umumnya hal ini diajarkan oleh orang tua sejak masih kecil. Tetapi karena orang tua tidak merasa nyaman membicarakan masalah pendidikan seksual, masalah kesehatan dan kebersihan yang dibicarakan menyangkut hal yang umum saja, sedangkan urusan kesehatan organ reproduksi jarang didapatkan dari mereka (Prawiroharjo, 2009).

Hygien pada saat menstruasi memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Kusmiran, 2011).

Infeksi atau peradangan sebagai suatu penyakit yang diakibatkan karena tubuh telah kemasukan kuman atau virus, suatu keadaan dimana adanya suatu organisme pada jaringan tubuh yang disertai dengan gejala klinis baik itu bersifat lokal maupun sistemik seperti demam atau panas sebagai suatu reaksi tubuh terhadap organisme tersebut. Jika gejala demam tersebut bersifat mendadak, maka disebabkan oleh infeksi virus. Akan tetapi jika demamnya secara bertahap atau lambat, maka biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri (Prawiroharjo, 2009).

Penyakit ginekologi dan gangguan kesehatan reproduksi perempuan merupakan masalah serius dalam masyarakat seperti kemandulan, keputihan, dan kanker rahim. Terjadi infeksi 25%- 50% candidiasis, 20%-40% bacterial vaginosis, 5%-15% tricomoniasis, dan 10%-20% kanker rahim. Angka kejadian akibat infeksi alat reproduksi di dunia diperkirakan sekitar 2,3 juta pertahun 1,2 juta diantaranya ditemukan benua asia. Di Indonesia pada tahun 2010 kejadian infeksi berkisar antara 8,7 – 69,2 % diantaranya infeksi candidiasis, bakteri vaginosis, kanker rahim, sedangkan tahun 2010 terjadi infeksi di provinsi Jawa Tengah yaitu 11540 dari 312.795 jumlah sampel yang diperiksa 4,88 % diantaranya terjadi infeksi kanker rahim, candidiasis, tricomoniasis (Depkes, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VII ada 60 siswi, kelas VIII ada 90 siswi, kelas IX ada 85 siswi. melalui wawancara terhadap 20 siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe, Sragen hanya 5 yang mengetahui tentang *personal hygiene* yaitu mengganti pembalut 2x1 hari atau jika tidak nyaman, membersihkan vagina dari depan ke belakang dan 15 siswi sama sekali tidak mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Dari 15 siswi yang tidak mengetahui *personal hygiene* saat menstruasi 8 siswi mengalami gatal-gatal di sekitar alat kelamin saat menstruasi, dan 7 siswi mengalami keputihan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe Sragen.

METODE

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu, misalnya jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini variabel yang diteliti yaitu variabel tunggal, variabel tunggal yaitu bentuk analisa menyampaikan sebaran atau distribusi dalam bentuk frekuensi, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi ataupun dalam bentuk diagram, ataupun bentuk narasi. Dalam penelitian ini variabel tunggalnya yaitu Pengetahuan Remaja Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, (Notoatmodjo, 2012). sebagai ukuran sampel yang akan diambil pada penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe. Teknik sampling adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2014). Teknik *non probability sampling* dengan cara sampling jenuh (total sampling). *Non probability sampling* yaitu tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Sedangkan sampling jenuh (total sampling) yaitu cara pengambilan sampel dengan cara mengambil semua anggota populasi menjadi sampel (Notoatmodjo, 2012).

Instrumen dalam peneliti ini menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan memberikan tanda silang (x) atau tanda checklist (v) (Hidayat, 2014). Dalam peneliti ini menggunakan kuesioner tertutup.

Analisa data adalah upaya untuk mempermudah dalam menyimpulkan hasil penelitian tentang pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dilakukan dengan cara penjumlahan pembobotan nilai terhadap setiap jawaban responden terhadap pertanyaan yang diajukan sesuai lembar kuesioner dengan pembobotan nilai setiap jawaban responden yang benar diberi bobot nilai 1 sedangkan apabila salah diberi nilai 0 (Notoatmodjo, 2012). Setelah seluruh data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel kemudian diolah dengan menggunakan perhitungan persentase untuk setiap alternatif jawaban per item pertanyaan caranya yaitu dengan membagi frekuensi jawaban (f) dengan jumlah

skor seluruh item soal (n) dan dikalikan 100% dengan rumus:

$$P : \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : frekuensi

N : Jumlah pertanyaan

Untuk kategori dan jawaban responden yang menggambarkan pengetahuan responden dapat dikategorikan menjadi :

1. Baik : apabila responden dapat menjawab dengan benar kuesioner 76 – 100%.
2. Cukup : apabila responden dapat menjawab dengan benar kuesioner 56 – 75%.
3. Kurang : apabila responden dapat menjawab dengan benar Kuesioner < 55 %.

(Wawan dan Dewi, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Pengetahuan remaja tentang definisi *personal hygiene* saat menstruasi

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang definisi *personal hygiene* saat menstruasi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	45	40%
2	Cukup	35	30%
3	Kurang	35	30%
Total		115	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas dari 115 responden terdapat 45 orang (40%) yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang definisi *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	44	40%
2	Cukup	30	26%
3	Kurang	41	34%
Total		115	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas dari 115 responden terdapat 44 orang (40%) yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang tujuan kebersihan alat kelamin.

3. Pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi
Tabel 3 Distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	20	17%
2	Cukup	70	61%
3	Kurang	25	22%
Total		115	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas dari 115 responden terdapat 70 orang (61%) yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup tentang perawatan kebersihan alat kelamin.

4. Pengetahuan remaja tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin
Tabel 4 Distribusi frekuensi pengetahuan tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	31	27%
2	Cukup	26	23%
3	Kurang	58	50%
Total		115	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa mayoritas dari 115 responden terdapat 58 orang (50%) yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin.

Pembahasan

1. Pengetahuan Remaja tentang Definisi *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan baik yaitu 45 orang (40%), cukup yaitu 35 orang (30%), kurang yaitu 35 orang (30%). Dari 4 pernyataan 3 pernyataan *favorabel*, 1 pernyataan *unfavorabel*, Kemampuan responden baik apabila mampu menjawab pernyataan 4 dari 4 pernyataan, cukup apabila mampu menjawab pernyataan 3 pernyataan dari 4 pernyataan, dan dikategorikan kurang bila mampu menjawab 1 - 2 pernyataan dari 4 pernyataan.

Personal hygiene saat menstruasi yaitu kebersihan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan alat reproduksi, merupakan komponen perorang yang memegang peran penting dalam status perilaku individu, termasuk menghindari adanya gangguan fungsi alat reproduksi, karena pada saat menstruasi pembuluh dalam rahim sangat mudah terinfeksi, karena itu kebersihan kelamin harus dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Kusmiran, 2011).

Mayoritas pengetahuan remaja tentang definisi *personal hygiene* saat menstruasi baik yaitu 45 orang (40%). hal ini di pengaruhi oleh faktor informasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan siswi yang pernah mendapat informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah baik yaitu 80 siswi

(70%). Informasi adalah kemudahan untuk memperoleh suatu informasi sehingga dapat mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baru (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya dilakukan oleh Wahyuni (2012) dengan judul tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosegoro Boyolali. Hasil penelitian ini mayoritas tingkat pengetahuan remaja putri cukup sebanyak 21 siswi (58.33%). Hal ini dikarenakan cukupnya informasi yang diperoleh remaja putri pada penelitian tersebut. Dan penelitian ini menyatakan bahwa informasi yang banyak akan mempengaruhi seseorang memiliki pengetahuan yang luas, yang artinya semakin banyak informasi yang dimiliki seseorang maka pengetahuan yang dimiliki seseorang tersebutpun akan semakin luas.

2. Pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat sebagai berikut baik yaitu 44 orang (40%), cukup yaitu 30 orang (26%), kurang yaitu 41 orang (34%). Dari 4 pernyataan 3 pernyataan *favorabel*, 1 pernyataan *unfavorabel*, Kemampuan responden baik apabila mampu menjawab pernyataan 4 dari 4 pernyataan, cukup apabila mampu menjawab pernyataan 3 pernyataan dari 4 pernyataan, dan dikategorikan kurang bila mampu menjawab 1 - 2 pernyataan dari 4 pernyataan.

Tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi adalah untuk memelihara kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Kusmiran, 2011).

Mayoritas pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi adalah baik. Hal ini dikarenakan dipengaruhi oleh faktor media. Media adalah alat komunikasi yang digunakan untuk menambah informasi dan sebagai alat komunikasi.

Secara keseluruhan remaja mendapatkan informasi tentang *personal hygiene* dari internet yaitu 24 siswi (21%), televisi yaitu 24 siswi (21%), buku yaitu 16 siswi (14%), orang tua yaitu 16 siswi (14%). Sehingga media mempengaruhi baiknya pengetahuan siswi tentang tujuan kebersihan saat menstruasi. Mayoritas siswi memperoleh pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dari internet atau televisi, hal ini didorong oleh rasa ingin tahu siswi tersebut mengingat sifat remaja yang cenderung menggunakan prinsip logika dalam berfikir sehingga apa yang menjadi pertanyaan tentang *personal hygiene* saat menstruasi akan diakses sendiri. Rasa ingin tahu itu pun didukung dengan kemajuan teknologi yang memudahkan siswi untuk mengakses yang dibutuhkan terutama tentang *personal hygiene* saat menstruasi dari internet, buku, televisi dll. Hal ini didukung dengan adanya fasilitas yang dimiliki oleh sekolah seperti laboratorium komputer yang memudahkan siswi mengakses internet, dan perpustakaan yang study pustakanya cukup lengkap dengan pengetahuan dan referensi media cetak sehingga para siswi dapat memperoleh informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya dilakukan oleh Asriani (2012) dengan judul gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan

saat menstruasi di SMP Negeri 1 Ranteangen Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi atau sebesar 53 siswi (60.2%) mempunyai gambaran tingkat pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi yang baik, hal ini dikarenakan mayoritas remaja mudah mencari informasi melalui media. Hal ini terlihat dari remaja bisa mencari pengetahuan melalui media untuk mencari tahu tentang kebersihan saat menstruasi.

3. Pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi sebagai berikut baik yaitu 20 orang (17%), cukup yaitu 70 orang (61%), kurang yaitu 25 orang (22%). Dari 7 pernyataan 3 pernyataan *favorabel*, 4 pernyataan *unfavorabel*, Kemampuan responden baik apabila mampu menjawab pernyataan 6-7 dari 7 pernyataan, cukup apabila mampu menjawab pernyataan 4-5 pernyataan dari 7 pernyataan, dan dikategorikan kurang bila mampu menjawab 1-3 pernyataan dari 7 pernyataan.

Perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi sangatlah penting jika tidak dirawat dengan benar maka akan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang dapat merugikan. Pemeliharaan dan perawatan dapat dilakukan menurut tuntunan agama, budaya maupun medis. Cara pemeliharaan dan perawatan alat reproduksi ini sangatlah khusus (Kusmiran, 2011).

Mayoritas pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan saat menstruasi adalah cukup, hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan, antara lain keluarga dimana keluarga selalu memberikan dukungan untuk melakukan perawatan pada alat kelaminnya selain itu juga dipengaruhi oleh teman karena adanya keterbukaan dengan teman sehingga dapat berbagi pengetahuan yang telah didapatnya. Lingkungan yaitu faktor yang merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia yang pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok (Wawan dan Dewi, 2010).

Penelitian ini dilakukan oleh penelitian terdahulu oleh Lestari (2012) dengan judul pengetahuan remaja tentang kebersihan alat kelamin di Mts Rowotengah Jember. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 17 siswi (57%). Dimana responden pada penelitian ini memiliki komunikasi yang cukup terhadap keluarga dan peran keluarga terhadap pengetahuan remaja tersebut. Hal ini dikarenakan bahwa remaja yang tinggal bersama dengan keluarga dan menjalin komunikasi yang baik serta adanya keterbukaan antara anak dengan keluarga menunjukkan cukupnya pengetahuan tentang perawatan anak tersebut.

4. Pengetahuan remaja tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin saat menstruasi

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin saat menstruasi sebagai berikut baik yaitu 31 orang (27%), cukup yaitu 26 orang (23%), kurang yaitu 58 orang (50%). Dari 5 pernyataan 4 pernyataan *favorabel*, 1 pernyataan *unfavorabel*, Kemampuan responden baik apabila mampu menjawab pernyataan 4-5 dari 5 pernyataan, cukup apabila mampu menjawab

pernyataan 3 pernyataan dari 5 pernyataan, dan dikategorikan kurang bila mampu menjawab 1-2 pernyataan dari 5 pernyataan.

Dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin saat menstruasi adalah akan banyak menimbulkan berbagai penyakit diantaranya keputihan yang berwarna serta berbau maupun tidak, demam yakni kenaikan suhu tubuh, peradangan pada vagina bisa terasa gatal ataupun tidak (Prawiroharjo, 2009).

Mayoritas pengetahuan remaja tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin adalah kurang 58 siswi (50%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor umur. Umur dapat mempengaruhi seseorang pada umumnya semakin tinggi kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir sehingga pengalaman akan lebih banyak (Wawan dan Dewi, 2010).

Secara keseluruhan dapat dilihat umur remaja SMP termasuk dalam remaja awal yang pengetahuan remaja baru saja mulai menerima informasi, sehingga belum mampu menerapkan informasi secara maksimal dan sering kali mencoba-coba tanpa memperhitungkan konsekuensinya, sehingga umur seseorang sangat berpengaruh terhadap pengetahuan yang diperolehnya. Maka semakin tua umur seseorang maka semakin banyak pengetahuan yang akan diperolehnya.

Penelitian ini dilakukan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anisa (2010) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang dampak *personal hygiene* pada siswi Mts Blagungan Sragen. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan remaja cukup yaitu 24 responden (53%) dengan umur responden mayoritas remaja tengah. Umur ini yang mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. Dimana umur seseorang sangat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin matang umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan remaja tentang definisi *personal hygiene* saat menstruasi mayoritas adalah baik.
2. Pengetahuan remaja tentang tujuan kebersihan alat kelamin saat menstruasi mayoritas adalah baik.
3. Pengetahuan remaja tentang perawatan kebersihan alat kelamin saat menstruasi mayoritas adalah cukup.
4. Pengetahuan remaja tentang dampak tidak melakukan kebersihan alat kelamin saat menstruasi mayoritas adalah kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang dampak *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi Mts Blagungan Sragen. 2010. Didapat dari <http://unhas.ac.id/bistream/handle/1234567>.
- Asriani. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi di SMP negeri 1 Ranteangen Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara. 2012. Didapat dari <http://www.scribd.com/doc/211020615>.

- Depkes. Penelitian tentang reproduksi wanita. 2010 didapat dari <http://www.Ejurnal.unsrat.ac.id>.
- Hidayat A. Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Jakarta : Salemba Medika; 2014: h.74; 81; 86; 90; 91; 95.
- Kusmiran.E. Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2011: h.23; 24; 118.
- Lestari. Pengetahuan remaja tentang kebersihan alat kelamin di Mts Rowotengah Jember. 2012. Didapat dari <https://www.google.co.id/search?q=kti+personal+hygiene+saat+menstruasi&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org>.
- Notoatmodjo S. Metodologi penelitian. Jakarta : PT.Rineka Cipta; 2012: h.1-3; 16; 25; 53; 103; 115; 124-5; 130; 138; 143; 188.
- Prawiroharjo, S. Ilmu kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka; 2009: h.2; 83; 112; 115; 123; 129.
- Wahyuni. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP negeri 2 Wonosegoro Boyolali. 2012. Didapat dari http://library.akbideub.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=2357.
- Wawan A dan Dewi M.P. Pengetahuan dan sikap perilaku manusia.Yogyakarta: Nuha Medika; 2010: h.16-8.