

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP MUHAMMADIYAH 9 BOJONEGORO

Devi Endah Saraswati, S.ST.,M.Kes

Dosen Prodi DIII Kebidanan

STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro

ABSTRAK

Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon – hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Masalah fisik yang mungkin akan timbul dari perubahan perilaku remaja salah satunya terjadinya infeksi saluran kemih (ISK). Selain itu kesulitan lain yang timbul adalah proses perawatan diri yaitu pemenuhan diri saat *menarche*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro. Desain penelitian menggunakan analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro sebanyak 24 siswi. Analisis yang digunakan menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil Penelitian : Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kategori baik sebanyak 6 siswi (25,0%), cukup sebanyak 10 siswi (41,7%), kurang sebanyak 8 siswi (33,3%), sedangkan perilaku *personal hygiene* tentang menstruasi dengan kategori baik sebanyak 10 siswi (41,7%) dan cukup sebanyak 14 siswi (58,3%). Hasil uji *Spearman Rho* didapatkan nilai *p value* = 0,671. Kesimpulan : Tidak ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi karena perilaku *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan petunjuk dari orang tua tanpa mengetahui dasar atau landasan perilaku *personal hygiene* tersebut harus dilakukan

Kata Kunci : Pengetahuan, Perilaku, Menstruasi, *Personal Hygiene*, Remaja Putri

ABSTRACT

*Adolescent girls who are already mature reproductive organs and hormones - hormones in the body will menstruate. Physical problems that might arise from changes in the behavior of adolescents one occurrence of urinary tract infection (UTI). In addition another difficulty that arises is that the process of self-care self-fulfillment at menarche. Objective research to determine the relationship of knowledge about menstruation with hygiene personal behavior during menstruation in young girls in class VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro. The study design using analytical observational with cross sectional design. Respondents in research are young women keas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro as many as 24 students. The analysis using Spearman Rho test. Results: Knowledge girls about menstruation with both categories as 6 female students (25.0%), just as many as 10 students (41.7%), less as 8 female students (33.3%), while the personal conduct hygiene about menstruation both categories as many as 10 students (41.7%) and quite as many as 14 students (58.3%). Spearman Rho test results obtained *p value* = 0.671. Conclusion: There is no correlation between knowledge about menstruation with hygiene persona behavior during menstruation because of personal behavior hygiene when menstruation based on instructions from parents without knowing the basis or foundation of personal behavior must be done hygiene*

Keywords: Awareness, Behavior, Menstruation, Personal Hygiene, Young Women

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi perubahan – perubahan, baik secara fisiologis, psikologis maupun kognitif di mana seorang anak akan menjadi dewasa muda. Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon – hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi (Proverawati, 2012). Pada periode pertama menstruasi (*menarce*) akan mengubah perilaku dari berbagai aspek, misalnya masalah fisik dan masalah lainnya (Kusmiran 2012). Masa remaja secara umum adalah suatu periode yang sehat dalam kehidupan, namun anak remaja sering kurang mendapatkan penerangan, kurang pengalaman, dan kurang nyaman dalam mengakses pelayanan jasa kesehatan reproduksi jika dibandingkan dengan orang dewasa. Oleh karena itu, kondisi ini mungkin akan meningkatkan resiko terjadinya infeksi alat kelamin dan dapat mempengaruhi masa depan yang merupakan bagian dari komunitas beberapa tahun mendatang (Djamhoer, 2011).

Organ genitalia sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (Kusmiran, 2012). Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi yaitu imunitas lemah (10%), perilaku kurang hygiene saat menstruasi (30%), dan lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi (50%) (Rahmatika, 2010). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas tahun 2010, sebagian besar dari 63 juta jiwa remaja di Indonesia rentan berperilaku tidak sehat (Misyaroh, 2010). Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi dapat menjadi pencetus timbulnya ISK (Aryani R, 2010).

Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ – organ seksual atau reproduksi, merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah muncul pada wanita adalah

infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut (Andira, 2010). *Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. 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 (Indriastuti, 2009).

Pada saat menstruasi 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. Infeksi yang diabaikan oleh *hygiene* yang buruk selama menstruasi yang sering terjadi pada wanita yaitu, keputihan, *vaginitis bacterial*, *trichomonas vaginalis*, *kandidiasis vulvovaginitis* dan sebagainya. Bila infeksi tersebut dibiarkan dan tidak diobati dengan sempurna, akan menimbulkan infeksi yang merambat ke organ reproduksi bagian dalam seperti radang panggul (Prawirohardjo, 2012). Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang personal hygiene pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang personal hygiene masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara *personal hygiene* yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut, dan cara mencuci pembalut (Indriastuti, 2009). *Vulva hygiene* saat menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Indriastuti, 2009). Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak

berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri (BKKBN, 2011). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan karena dengan ketidaktahuan maka perilaku kesehatan tidak diterapkan dengan benar dan akan menimbulkan penyakit saluran reproduksi. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2016 – Februari 2017 di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi yaitu : Pemaja putri yang telah mengalami menstruasi, remaja putri yang bersedia menjadi responden penelitian dan remaja putri yang bersedia menandatangani *informed consent*.

Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total pupulasi* yaitu remaja putri kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro sebanyak 24 siswi. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang menstruasi, dan variabel dependent dalam penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner berisi sejumlah pertanyaan tertulis tentang pengetahuan seputar *personal hygiene* tentang menstruasi dan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Data sekunder diperoleh dengan studi dokumentasi yang berupa pencatatan data – data tertulis yang berada di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro. Analisis data menggunakan SPSS for windows versi 16, analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rho*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi umur sekarang, umur *menarche*, informasi pertama tentang menstruasi, pembalut dan kebersihan diri. Data secara lengkap akan disajikan dalam tabel dibawah ini

Tabel 4.1 : Karakteristik Responden Remaja Putri kelas VII Di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro tahun 2017

No	Karakteristik	Jumlah		Total
		n	%	
1	Umur Responden :			
	a. 13 tahun	17	70,8	24
	b. 12 tahun	7	29,2	
2	Umur <i>menarche</i> :			
	a. 12 tahun	18	75	24
	b. 11 tahun	5	20,8	
	c. 13 tahun	1	4,2	
3	Informasi tentang menstruasi :			
	a. Ibu	18	75	24
	b. Guru	3	12,5	
	c. Teman	3	12,5	
4	Informasi tentang pembalut :			
	a. Ibu	6	25	24
	b. Guru	18	75	
	c. Teman	0	0	
5	Informasi tentang <i>personal hygiene</i> :			
	a. Ibu	18	75	24
	b. Guru	5	20,8	
	c. Teman	1	4,2	

Sumber : Data Primer 2017

Variabel umur responden terbanyak pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 17 siswa (70,8%), sedangkan untuk umur *menarce* terbanyak pada umur 12 tahun yaitu sebanyak 18 siswi (75%). Siswi kelas VII sebagian besar mendapat informasi pertama tentang menstruasi dan personal hygiene dari ibu yaitu masing – masing sebanyak 18 siswi (75%) dan informasi tentang pembalut terbanyak didapat dari guru yaitu sebanyak 18 siswi (75%).

Tabel 4.2 : Tabel keluhan yang dirasakan saat menstruasi dan perasaan saat pertama kali menstruasi yang dialami remaja kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro tahun 2017

No	Variabel	Jumlah		Total	
		n	%	n	%
1	Keluhan yang dirasakan saat menstruasi :				
	a. Perut sakit	9	37,5	24	100
	b. Pusing	2	8,3		
	c. Tidak ada	13	54,2		
2	Perasaan pertama kali menstruasi :				
	a. Kaget	7	29,2	24	100
	b. Takut	6	25		
	c. Sedih	5	20,8		
	d. Biasa saja	4	16,7		
	e. Binggung	1	4,2		
	f. Senang	1	4,2		

Sumber : Data Primer 2017

Dari hasil penelitian keluhan yang dirasakan saat menstruasi sebagian besar tidak ada keluhan yaitu sebanyak 13 siswi (54,2%),

sedangkan perasaan pertama kali saat menstruasi terbanyak adalah kaget yaitu sebanyak 7 siswi (29,2%).

2. Analisis Bivariat.

Tabel 4.3 : Distribusi Silang Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro tahun 2017

No	Pengetahuan	Personal Hygiene				Total	
		Baik		Cukup		n	%
		n	%	n	%		
1.	Baik	3	12,5	3	12,5	6	25,0
2.	Cukup	4	16,7	6	25,0	10	41,7
3.	Kurang	3	12,5	5	20,8	8	33,3
	Total	10	41,7	14	58,3	24	100

Sumber : Data Primer 2017

Hasil uji normalitas data variabel pengetahuan didapat nilai p value = 0,001 ($< 0,05$) dan variabel perilaku *personal hygiene* dengan nilai p value = 0,001 ($< 0,05$) yang berarti distribusi data tidak normal. Hasil uji *Spearman Rho* didapatkan bahwa nilai p value = 0,091, besar korelasi 0,671 dengan arah korelasi positif, artinya tidak ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* Saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro.

pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro sebagian besar dengan pengetahuan cukup yaitu 10 siswi (41,7%), kemudian remaja putri dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 siswi (33,3%), dan remaja putri dengan pengetahuan baik sebanyak 6 siswi (25%).

Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil pengetahuan panca indra, yang berbeda sama sekali dengan kepercayaan (*belief*), takhayul (*superstitions*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformations*) (Soekanto, 2007). Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sosial ekonomi, budaya, pendidikan dan pengalaman. Apabila status ekonomi baik, tingkat pendidikan akan tinggi, diiringi dengan pengetahuan, Budaya berpengaruh terhadap tingkat

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro.

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang menstruasi

pengetahuan karena informasi akan disaring dan disesuaikan dengan budaya yang ada serta agama yang dianut (Notoatmodjo, 2010). Jika ada peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan pengetahuan dan informasi yang benar, maka bisa timbul macam-macam problem psikis (Suryani, 2008). Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin remaja putri terbuka dalam menggali informasi mengenai organ reproduksinya, maka akan semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi (Mahfiana, 2009). Jika menstruasi disertai dengan pengetahuan yang benar, remaja putri akan merespon menstruasi dengan hal-hal atau perilaku yang positif.

Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik dan memberikan pengetahuan kepada anaknya sehingga akan menciptakan pandangan atau perilaku tertentu terhadap sesuatu hal (Mahfiana, 2009). Mereka kurang memahami bahwa menstruasi adalah peristiwa yang normal yang terjadi pada wanita. Mereka pada umumnya tidak mengetahui hal-hal yang mendasar yang berkaitan dengan menstruasi antara lain adalah pengertian, mekanisme terjadinya menstruasi, dan siklus menstruasi. Sikap tertutup tersebut menyebabkan mereka kurang mendapat informasi mengenai menstruasi. Seharusnya remaja putri memiliki sikap terbuka supaya dapat menerima berbagai informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya menstruasi

Pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri didapatkan dari orang tua (ibu) dan guru. Di sekolah sudah ada program pengenalan kesehatan reproduksi oleh guru, tetapi sebagian besar remaja putri masih bersikap tertutup dan malu – malu sehingga informasi tersebut hanya diterima tanpa menanyakan lebih dalam tentang hal – hal seputar menstruasi karena mereka masih menganggap menstruasi adalah hal tabu. Sedangkan orang tua memberikan informasi tentang menstruasi hanya sebatas apa yang diketahui saja tidak

secara menyeluruh, sehingga tingkat pengetahuan terbesar pada remaja putri adalah cukup. Pengetahuan yang didapat remaja putri tentang menstruasi sebagian besar tahu saat menstruasi itu datang, sehingga saat pertama kali menstruasi remaja putri merasa kaget dan takut.

2. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro

Hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku *personal hygiene* pada remaja putri kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro sebagian besar adalah cukup yaitu sebanyak 14 siswi (58,3%), sedangkan perilaku baik sebesar 10 siswi (41,7%).

Perilaku remaja putri terhadap *personal hygiene* saat menstruasi meliputi bagaimana cara para remaja putri untuk menjaga *personal hygiene* saat menstruasi agar terhindar dari penyakit infeksi atau akibat lain yang akan sangat merugikan diri kita sendiri. Selain itu perlunya pendekatan terhadap orang tua terutama seorang ibu yang biasanya lebih dekat dengan remaja putri untuk mengarahkan dan membimbing anak dalam mempersiapkan masa –masa puber agar memiliki *personal hygiene* yang sesuai. Perilaku kesehatan merupakan segala bentuk pengalaman interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut tentang sikap yang berhubungan dengan kesehatan (Nototmodjo, 2003).

Informasi tentang *personal hygiene* didapatkan dari ibu (orang tua). Peran serta ibu (orang tua) disini sangat penting dimana orang tua merupakan orang yang terdekat dengan remaja putri, dan karena hubungan yang dekat maka remaja putri akan merasa nyaman dalam mengutarakan isi hati dan perasaannya serta mau mengikuti atau melaksanakan *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku *personal hygiene* yang baik akan menjaga kesehatan reproduksi remaja pada saat ini dan di masa yang akan datang.

3. Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro

Dari hasil penelitian dengan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai p value = 0,091 ($>0,05$) artinya tidak ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, besar korelasi 0,671 yaitu nilai korelasi kuat, dan arah korelasi positif yang artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik perilaku dalam *personal hygiene*.

Menurut Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010) mencoba menganalisa perilaku manusia dari tingkat kesehatan. Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh 2 faktor pokok, yakni faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan oleh 3 faktor, yaitu faktor predisposisi, yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan sebagainya, faktor pendukung, yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan dan faktor pendorong, yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan, atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat

Pengetahuan yang baik dari responden secara langsung membuat perilaku responden baik juga. Teori Green dalam penelitian ini akan digunakan untuk memprediksi bahwa pengetahuan akan mempengaruhi sikap yang kemudian menentukan baik buruknya perilaku seseorang untuk meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau adopsi perilaku baru adalah suatu proses yang kompleks dan memerlukan waktu yang relatif lama. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (berperilaku baru), dia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya atau keluarganya (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan merupakan faktor terpenting dalam pembentukan

perilaku, dengan pengetahuan yang baik maka akan mendukung perilaku yang baik. Perilaku seseorang akan lebih langgeng jika diikuti dengan pengetahuan yang baik. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi hal tersebut karena remaja putri mendapatkan informasi tentang menstruasi saat dia mengalami menstruasi dan ibu (orang tua) kemudian memberikan panduan tentang hal – hal yang perlu dilakukan saat menstruasi (*personal hygiene*) sehingga perilaku yang mereka lakukan cukup baik dan pengetahuan cukup karena informasi yang diberikan kepada ibu kepada remaja hanya sebatas pengetahuan yang ibu mereka ketahui maka pengetahuan remaja putri serta perilaku remaja putri tergantung pengetahuan dan perilaku ibu mereka saat menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- Pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro dengan kategori baik sebanyak 6 siswi (25%), cukup sebanyak 10 siswi (41,7%), dan kurang sebanyak 8 siswi (33,3%)
- Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro dengan kategori baik sebanyak 10 siswi (41,7%) dan cukup sebanyak 14 siswi (58,3%).
- Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* didapatkan nilai p value = 0,091 ($>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro

2. Saran

- Bagi Sekolah
Sekolah diharapkan memberikan materi atau pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya

- tentang menstruasi dan *personal hygiene*
- b. Bagi Orang tua
Memberikan pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini kepada putra putrinya
 - c. Bagi peneliti selanjutnya
Melakukan penilaian perilaku tidak hanya berdasarkan pada kuesioner tetapi dengan lembar observasi perilaku dalam kurun waktu tertentu

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A-Pluss. Books.
- Aryani, 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- BKKBN, 2011. *Survei Perilaku Beresiko Yang Berdampak Pada Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2. <http://www.scholar.google.com/bkkbn.co.id> (diakses pada 10 November, 2016)
- Djamhoer, M dkk 2011, *Bunga Rampai Obstetri Dan Ginekologi Sosial*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,
- Indriastuti, Dian Putri. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kusmiran, E 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Mahfiana. 2009. *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Ponorogo : STAIN Ponorogo Press.
- Mulyati. 2007. *Hubungan pengetahuan Mengenai Menstruasi Terhadap Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Di SMP Negeri 3 Medan Dalam Menghadapi Menarche*. Skripsi FKM UI
- Notoatmodjo S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka
- Proverawati, A & Misaroh, S 2009, *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika,
- Rahmatika, D. 2010. *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan Tahun 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan*
- Sherwood L. 2001. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Ed. 2. Jakarta : EGC
- Suryani, E. 2008. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Fitra Maya