

**Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Remaja Putri Tentang
Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan
Angkola Barat Tahun 2016**

Maria Haryanti Butarbutar*

***Program Diploma Akademi Keperawatan Helvetia Medan**

ABSTRAK

Personal hygiene adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri memacu terjadinya keputihan. SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat merupakan salah satu sekolah yang masih kurang mendapatkan informasi dan penyuluhan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sehingga remaja putri yang ada di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat masih banyak yang tidak mengetahui tentang pengetahuan, sikap dan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengetahuan dan sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi. Jenis penelitian ini adalah survei *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Agustus 2016. Populasi adalah seluruh siswi putri yang berada di kelas I, 2, 3 di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat sebanyak 129 orang. Sampelnya adalah yang mewakili seluruh populasi dengan meakai metode *random sampling* dengan menggunakan Rumus Slovin sehingga jumlah sampel 80 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016. Ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi dengan nilai *sig-p* (0,026) dan (0,012) < nilai *sig- α* (0,05). Untuk itu diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk lebih aktif lagi memberikan penyuluhan dan informasi kepada remaja putri khususnya tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan *Personal Hygiene*

PENDAHULUAN

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan perubahan yang cukup mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki-laki memasuki usia antara 9-15 tahun. Pada saat itu

mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi, masa inilah yang disebut dengan masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana pada saat itu terjadi

pertumbuhan yang sangat pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun peran sosial. (1)

Kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir sampai mati. Kesehatan reproduksi menggunakan siklus hidup agar diperoleh sasaran yang pasti dan komponen pelayanan yang jelas, siklus hidup ada lima tahap yaitu konsepsi, bayi, anak, remaja, usia subur, dan usia lanjut. Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. (1)

Untuk menghindari penyakit-penyakit yang tidak diinginkan kita harus menjaga kesehatan reproduksi kita karena ini sangat penting dan tidak boleh di anggap sepele. Karena pelayanan kesehatan yang terkait kesehatan reproduksi sering diabaikan. Bukan hanya terhadap perempuan tetapi juga terhadap laki-laki dan lebih khusus lagi kalangan remaja. Menjaga kesehatan reproduksi dengan baik dapat menghindarkan kita dari penyakit-penyakit yang dapat menyerang kesehatan reproduksi, seperti gatal-gatal, keputihan, dan kanker serviks. (1)

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim melebar sehingga mudah terinfeksi, keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan jamur *Candida* yang akan tumbuh subur saat menstruasi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah terjadi pada usia remaja (35-42%). (3)

Perawatan *personal hygiene* pada saat menstruasi dilakukan dengan cara membasuh sebagian di antara vulva (bibir vagina) secara berhati-hati menggunakan air bersih dan sabun setiap buang air kecil, buang air besar, ketika mandi, dan gunakan pembalut berbahan yang lembut, menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bisa membuat alergi. (6) Penelitian Dwi Rahmatika (2011) mengatakan bahwa adanya pengaruh pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap tindakan *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi, dan ada pengaruh sikap tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap

tindakan *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi. Sikap tentang *personal hygiene* menstruasi paling berpengaruh terhadap tindakan remaja putri pada saat menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. (5)

Dari survei awal yang dilakukan peneliti sebagian besar Siswa SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat tahun 2016 berjenis kelamin perempuan, dimana setiap perempuan pasti mengalami menstruasi setiap bulannya. Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswi putri pada saat survei awal. Dari 10 orang remaja putri terdapat 3 orang mengetahui tentang tindakan *personal hygiene* saat menstruasi dan mengerti tentang pemakaian pembalut dan menggantinya 3-4 kali sehari, dan 7 siswi tidak mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan tidak mengerti pemakaian pembalut yang baik dan cara membersihkannya. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah di atas adalah bagaimana “Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei analitik, dengan

desain *cross sectional*, untuk mempelajari dinamika korelasi atau hubungan antara faktor-faktor resiko dengan efek. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016. Survei analitik adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 yang dilakukan pada bulan Mei-Agustus Tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas yang ada di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat jumlah keseluruhan adalah 129 orang. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 80 orang. Analisis univariat adalah yang dilakukan menganalisa tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik tabel, grafik. Analisis univariat dilakukan masing-masing variabel yang diteliti hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Untuk membuktikan

adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis *chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p value* (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p \text{ value}$ (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya

HASIL

Table 1. Kategori Pengetahuan Personal hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016

No	Pengetahuan	Jumlah	
		f	%
1	Baik	19	23,8
2	Cukup	54	67,4
3	Kurang	7	8,8
Total		80	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar distribusi frekuensi pengetahuan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 dikategorikan cukup sebanyak 54 responden (67,4%) dan sebagian kecil dikategorikan kurang sebanyak 7 responden (8,8%).

Table 2. Kategori Sikap Personal hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016

variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang. (16)

No	Tindakan	Jumlah	
		f	%
1	Baik	44	55,0
2	Tidak baik	36	45,0
Total		80	100

Table 3. Kategori Tindakan Personal hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016.

No	Sikap	Jumlah	
		f	%
1	Baik	7	8,8
2	Cukup	56	70,0
3	Kurang	17	21,2
Total		80	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar kategori tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 dikategorikan baik sebanyak 44 responden (55%) dan sebagian kecil dikategorikan tidak baik sebanyak 36 responden (45,0%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Dengan Tindakan Personal hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di SMA negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016

No	Pengetahuan Remaja	Tindakan				Total		ρ
		Baik		Tidak Baik		f	%	
		F	%	f	%			
1	Baik	6	7,5	13	16,2	19	23,8	
2	Cukup	32	40,0	22	27,5	54	67,4	0,02
3	Kurang	6	7,5	1	1,2	7	8,8	6
	Jumlah	44	55	36	45	80	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 80 responden bahwa sebagian besar remaja berpengetahuan cukup sebanyak 54 responden (67,4%) dengan tindakan baik sebanyak 32 responden (40,0%) dan tindakan yang tidak baik sebanyak 22 responden (27,5%). Sebagian kecil remaja putri berpengetahuan kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu 7 responden (8,8%) dengan tindakan baik 6 responden (7,5%) dan tindakan tidak baik 13 responden (16,2%). Selain dilakukan uji

statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkatan kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ bahwa nilai signifikan probabilitas pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi adalah $\text{sig-}\rho (0,026) < \text{nilai sig-}\alpha (0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016.

Tabel 5 Hubungan Sikap Dengan Tindakan Personal hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi di SMA negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016

No	Sikap Remaja	Tindakan				Total		ρ
		Baik		Tidak Baik		F	%	
		F	%	f	%			
1	Baik	4	5,0	3	3,8	7	8,8	
2	Cukup	36	45,0	20	25,0	56	70,0	0,012
3	Kurang	4	5,0	13	16,0	17	21,2	
	Jumlah	44	55,0	36	45,0	80	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui dari 80 responden bahwa sebagian besar remaja putri bersikap cukup sebanyak 56 responden

(70,0%) dengan tindakan baik sebanyak 36 responden (45,0%) dan tindakan yang tidak baik sebanyak 20 responden (25,0%). Sebagian kecil

remaja bersikap baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu 7 responden (8,8%) dengan tindakan baik 4 responden (5,0%) dan tindakan tidak baik 3 responden (3,8%). Sedangkan bersikap kurang yaitu sebanyak 17 responden (21,2%) dengan tindakan baik 4 responden (4,0%) dan tindakan tidak baik 13 responden (16,0%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkatan kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ bahwa nilai signifikan probabilitas sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi adalah $\text{sig-}p (0,026) < \text{nilai sig-}\alpha (0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016.

PEMBAHASAN

Dari hasil tabulasi silang (analisa bivariat) antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 80 responden, sebagian besar remaja putri berpengetahuan cukup sebanyak 54 responden (67,5%) dengan tindakan baik sebanyak 32 responden (40,0%) dan tindakan yang tidak baik sebanyak 22

responden (27,5%). Sebagian kecil remaja putri berpengetahuan kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu 7 responden (8,8%) dengan tindakan baik 6 responden (7,5%) dan tindakan tidak baik 1 responden (1,2%). Sedangkan berpengetahuan baik yaitu sebanyak 19 responden (23,8%) dengan tindakan baik 6 responden (7,5%) dan tindakan tidak baik sebanyak 13 responden (16,2%).

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkatan kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ bahwa nilai signifikan probabilitas pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi adalah $\text{sig-}p (0,026) < \text{nilai sig-}\alpha (0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016.

Penelitian yang dilakukan oleh Lianawati tahun 2012 berjudul tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas X SMA Al-Mansyur Pati yang berpengetahuan baik 7 orang (23,3%), berpengetahuan cukup 25 siswi (66,6%), dan yang berpengetahuan kurang 3 siswi (10%). Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan, sebagian besar lagi diperoleh dari pengalaman, media

dan lingkungan dengan kata lain semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin luas pengetahuannya. (8)

Menurut peneliti, dari hasil penelitian bahwa pengetahuan remaja terhadap *personal hygiene* saat menstruasi ada hubungannya terhadap tindakan kebersihan diri remaja. Kurangnya pengetahuan remaja terhadap *personal hygiene* saat menstruasi menyebabkan terjadinya keputihan yang berlebihan dan organ kelamin wanita gatal dan berbau, sebaliknya jika pengetahuan remaja baik terhadap *personal hygiene* maka kebersihan terhadap diri remaja akan terjaga dan terhindar dari penyakit.

Dari hasil tabulasi silang (analisis bivariat) antara sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di SMA negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 sebanyak 80 responden, bahwa sebagian besar remaja putri bersikap cukup sebanyak 56 responden (24,0%) dengan tindakan baik sebanyak 36 responden (45,0%) dan tindakan yang tidak baik sebanyak 20 responden (24,0%) dengan tindakan baik sebanyak 36 responden (45,0%) dan tindakan tidak baik sebanyak 20 responden (25,0%). Sebagian kecil remaja bersikap baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu 7 responden (6,6%) dengan tindakan baik 4 responden (5,0%) dan tindakan tidak baik 3 responden

(3,8%). Sedangkan bersikap kurang yaitu sebanyak 17 responden (21,2%) dengan tindakan baik 4 responden (4,0%) dan tindakan baik 13 responden (16,0%).

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkatan kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ bahwa nilai signifikan probabilitas pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi adalah $sig-p (0,026) < nilai sig-\alpha (0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016.

Penelitian Risdaini tahun 2011 berjudul hubungan pengetahuan dan sikap tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap tindakan *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi di SMA Negeri 2 Medan. Hasil penelitian adanya hubungan pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap tindakan *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi ($p=0,018$) dan ada hubungan sikap tentang *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi terhadap tindakan *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi ($p=0,020$), sikap tentang *personal hygiene* menstruasi paling berhubungan terhadap tindakan remaja putri pada saat

menstruasi di SMA Negeri 2 Medan ($p=0,020$).

Menurut peneliti bahwa sikap remaja terhadap *personal hygiene* saat menstruasi ada hubungan terhadap tindakan remaja. apabila sikap dan tindakan remaja tidak baik terhadap *personal hygiene* saat menstruasi dapat menyebabkan organ intim wanita tidak sehat dan menyebabkan infeksi saluran reproduksi (ISR). Apabila sikap dan tindakan remaja putri baik terhadap *personal hygiene* saat menstruasi maka remaja putri akan terhindar dari penyakit reproduksi.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan remaja putri kelas 1, 2, dan 3 tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat termasuk kategori cukup yaitu sebanyak 54 responden (67,5%).
2. Sikap remaja putri kelas 1, 2, dan 3 tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat termasuk kategori cukup yaitu sebanyak 56 responden (70,0%).
3. Tindakan remaja putri kelas 1, 2, dan 3 tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat dalam kategori baik yaitu sebanyak 44 responden (55,0%).
4. Ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat

menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 dengan nilai signifikan probabilitas $sig-p (0,026) < nilai sig-\alpha (0,05)$.

5. Ada hubungan antara sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016 dengan nilai signifikan probabilitas adalah $sig-p (0,012) < nilai sig-\alpha (0,05)$

SARAN

1. Bagi remaja putri di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat
Diharapkan bagi remaja putri dapat membekali dirinya dengan membaca buku tentang *personal hygiene* dan menstruasi maupun bertanya langsung kepada guru ataupun orang tua sehingga diperoleh informasi yang tepat dan benar tentang *personal hygiene* saat menstruasi.
2. Bagi Pendidikan
Diharapkan bagi SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat memberikan kebijakan dalam hubungan dan sikap dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi. Dengan cara meningkatkan penyuluhan yang lebih intensif dan

- berkesinambungan bagi remaja putri khususnya tentang *personal hygiene* saat menstruasi atau arahan kepada para remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan perlu mengaktifkan program usaha kesehatan sekolah (UKS), ekstrakurikuler seperti pramuka, PMR dengan cara pendidikan sebaya (*peer education*) serta memasukkan artikel-artikel, poster-poster tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya Dengan adanya peneliti ini diharapkan agar dapat menambah perbendaharaan bacaan sebagai perbandingan untuk penelitian selanjutnya lebih baik lagi dan lebih mengembangkan penelitian khususnya tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan dijadikan pedoman untuk seterusnya.
 4. Bagi instansi pendidikan Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar menambah wawasan tentang *personal hygiene* saat menstruasi bagi mahasiswa yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba, I Gede Bagus. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Cipta Pustaka, 2011.
2. Sulistiyo, Andarmoyo. *Personal hygiene*, Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktek Keperawatan. Jakarta : Graha Ilmu, 2012.
3. Lianawati, Lis. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal hygiene* Saat Menstruasi Kelas X SMA Islam Terpadu Al-Mansyur. <http://www.google.co.id/repository.usu/handle>. [Online] 2014. [Dikutip: 10 06 2016.]
4. Dewi, Indah Sari. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Pada Saat Menstruasi di SMA Al-Wasliyah 3 Medan. <http://www.google.co.id/repository.usu/handle>. [Online] 2011. [Dikutip: 19 06 2016.]
5. Rahmatika, Dwi. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Tentang *Personal hygiene* Saat Menstruasi Terhadap Tindakan *Personal hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. [Online] 2011. [Dikutip: 19 06 2016.]
6. Tarwoto, dkk. Perawatan *Personal hygiene*. Jakarta : Salemba Medika, 2010.

7. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rhineka Cipta, 2012.
8. Nototmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rhineka Cipta, 2010.
9. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri Saat Menstruasi. E, Sari, Ej, Santoso dan Sayono. s.l. : STIKes Telogorejo, 2012, Vol. Jurnal Keperawatan STIKes Telogorejo.
10. Y, Yuni Erlina. Buku Saku *Personal hygiene*. Jakarta : Nuha Medika, 2015.
11. Pudiastuti, Ratna Dewi. Tiga Fase Penting Pada Wanita. Jakarta : s.n., 2012.
12. Khamzah, Siti Nur. Masalah Umum Seputar Menstruasi. Yogyakarta : Nuha Medika, 2015.
13. Soetjiningsih. Pertumbuhan Somatik Pada Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : s.n., 2010.
14. Muhammad, Iman. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan. Bandung : Cita Pustaka, 2015.
15. Hidayat, A dan Aziz, Alimul. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika, 2011.
16. Muhammad, Iman. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan. Bandung : Cita Pustaka, 2015.