

Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Yang Baik pada Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi

Dyah Ayu Puspitasari¹, Natalia Devi Oktarina²

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran,
Indonesia

Email Korespondensi: pita7849@gmail.com

ABSTRAK

Menstrual Hygiene Management (MHM) merupakan aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja, khususnya pada masa awal remaja ketika remaja putri mulai mengalami menstruasi. Praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, perilaku MHM masih kurang baik, karena remaja putri belum mendapat informasi tentang praktik MHM. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri di SMP Al-Mas'udiyah Putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui metode lembar observasional menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari 22 item pertanyaan terkait *menstrual hygiene management*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII yang telah mengalami menstruasi di SMP Al-Mas'udiyah Putri. Sampel penelitian berjumlah 120 responden dengan teknik total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan perilaku *menstrual hygiene management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun, yaitu sebanyak 76 responden. Berdasarkan perilaku *menstrual hygiene management*, sebanyak 73 responden (60,8%) berada pada kategori baik. Sebagian besar remaja putri di SMP Al-Mas'udiyah Putri memiliki perilaku *menstrual hygiene management* yang baik. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan perilaku *menstrual hygiene management* yang benar, khususnya dalam penggunaan pakaian dalam, penggunaan pembalut, dan kebersihan tubuh, kulit, dan rambut.

Kata Kunci: Remaja putri, *Menstrual hygiene management*, Perilaku kebersihan menstruasi

ABSTRACT

Good Menstrual Hygiene Management Behavior in Adolescent Girls in Maintaining Cleanliness During Menstruation

Menstrual Hygiene Management (MHM) is an important aspect of adolescent reproductive health, especially in early adolescence when adolescent girls begin to experience menstruation. Poor menstrual hygiene practices can increase the risk of reproductive tract infections. Based on the results of the preliminary study, MHM's behavior is still not good, because adolescent girls have not received information about MHM practices. The purpose of this study is to find out the description of *menstrual hygiene management* behavior in adolescent girls at Al-Mas'udiyah Putri Junior High School. This study uses a quantitative method with a descriptive research design. Data collection was carried out through an observational method using a structured questionnaire consisting of 22 question

items related to menstrual hygiene management. The population in this study is all adolescent girls in grade VII who have experienced menstruation at Al-Mas'udiyah Junior High School Putri. The research sample amounted to 120 respondents with a total sampling technique. Data analysis was carried out univariate to describe the characteristics of respondents and menstrual hygiene management behavior. The results showed that most of the respondents were 12 years old, namely 76 respondents. Based on menstrual hygiene management behavior, as many as 73 respondents (60.8%) were in the good category. Most of the young women at Al-Mas'udiyah Putri Junior High School have good menstrual hygiene management behavior. Young women are expected to improve correct menstrual hygiene management behavior, especially in the use of underwear, the use of sanitary pads, and the hygiene of the body, skin, and hair

Keywords: *Young Women, Menstrual Hygiene Management, Menstrual Hygiene Behavior*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada remaja putri, perubahan biologis ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche), yang umumnya terjadi pada usia 10–14 tahun dan menjadi indikator awal berfungsinya sistem reproduksi (Afandi, 2022). Pada fase ini, remaja putri masih memiliki keterbatasan dalam pemahaman, kemandirian, serta kontrol terhadap perilaku kesehatan, sehingga praktik menstrual hygiene management (MHM) yang dilakukan sering kali belum optimal.

Secara konseptual, state of the art dalam kajian MHM menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi yang baik merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi remaja dan pencegahan penyakit. Pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa praktik MHM yang baik meliputi mengganti pembalut setiap 3–4 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan organ genital dari arah depan ke belakang, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan tidak ketat, serta membuang pembalut secara higienis (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pedoman tersebut menunjukkan bahwa MHM telah menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif pemerintah dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, praktik menstrual hygiene management pada remaja putri masih menunjukkan variasi perilaku dan belum sepenuhnya optimal. Remaja pada fase awal perkembangan masih berada pada tahap adaptasi terhadap perubahan fisiologis sehingga memerlukan penguatan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri sebagai dasar evaluasi implementasi program kesehatan reproduksi yang telah berjalan serta sebagai acuan dalam penyusunan intervensi edukasi yang lebih efektif di lingkungan sekolah dan pelayanan kesehatan. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa praktik MHM yang tidak adekuat berkaitan erat dengan meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi saluran kemih (ISK), serta gangguan kesehatan lainnya seperti keputihan patologis (Hastuty & Nasution, 2023).

Secara nasional, data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah remaja di Indonesia mencapai 66,74 juta jiwa atau sekitar 24,2% dari total populasi. Jumlah ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok populasi yang besar dan strategis, namun juga rentan terhadap perilaku kesehatan yang kurang tepat, termasuk dalam pengelolaan kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, peningkatan kualitas praktik MHM menjadi isu penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan remaja putri.

Urgensi penelitian ini terletak pada masih rendahnya praktik MHM yang benar di kalangan remaja putri, yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan reproduksi serta berdampak pada kualitas hidup dan kepercayaan diri remaja. Selain itu, kurangnya edukasi yang komprehensif, adanya mitos dan budaya yang keliru, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Jika tidak ditangani sejak dini, perilaku yang tidak sehat ini dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi jangka panjang.

Berdasarkan analisis kesenjangan (*gap analysis*), meskipun telah banyak penelitian yang membahas MHM pada remaja putri, sebagian besar penelitian masih berfokus pada tingkat pengetahuan atau sikap, belum secara spesifik menggambarkan perilaku nyata remaja dalam praktik sehari-hari, terutama pada konteks lokal sekolah tertentu. Selain itu, masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan berbagai indikator perilaku MHM secara komprehensif, seperti kebersihan diri, frekuensi penggantian pembalut, serta praktik perawatan selama menstruasi dalam satu kajian yang utuh.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi di SMP Al-Mas'udiyah menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki praktik MHM yang belum optimal. Sebanyak 8 dari 10 siswi dikategorikan memiliki perilaku cukup, di antaranya masih menggunakan pakaian dalam yang ketat (6 siswi), membasuh organ genital dengan cara yang salah yaitu dari belakang ke depan (5 siswi), serta mengganti pembalut kurang dari 4 kali sehari (6 siswi). Selain itu, dalam aspek kebersihan diri, masih terdapat siswi yang tidak keramas selama menstruasi bahkan menunda hingga menstruasi selesai. Sementara itu, hanya 2 siswi yang menunjukkan perilaku MHM yang baik, seperti membasuh dari depan ke belakang, tidak menggunakan pakaian dalam ketat, dan menjaga kebersihan diri secara rutin.

Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada upaya untuk menggambarkan secara lebih spesifik dan komprehensif perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri berdasarkan praktik nyata sehari-hari, tidak hanya terbatas pada aspek pengetahuan atau sikap. Penelitian ini juga memberikan gambaran kontekstual pada tingkat sekolah menengah pertama, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran dan berbasis kebutuhan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SMP Al-Mas'udiyah Putri pada bulan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII yang telah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 120 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *menstrual hygiene management* yang dikembangkan oleh Nugraheni (2019) terdiri dari 22 item pertanyaan mengenai perilaku menstrual hygiene management. yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> 0,361$, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha $> 0,756$. Kuesioner mencakup aspek penggunaan pembalut, kebersihan organ genital, kebersihan pakaian dalam, serta kebersihan kulit dan rambut selama menstruasi. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti telah melakukan uji etik dengan no 768/KEP/EC/UNW/2025. Penelitian diawali dengan meminta informed consent kepada responden, kemudian peneliti akan membagikan kuesioner kepada responden yang setuju untuk menjadi responden penelitian. Selama pengisian kuesioner peneliti mendampingi responden dalam pengisian kuesioner. Setelah pengisian kuesioner, peneliti akan mengecek hasil pengisian kuesioner dan melakukan proses analisis data. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi perilaku menstrual hygiene management dalam bentuk frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Distribusi Frekuensi Usia

Tabel 1 Gambaran Distribusi Frekuensi Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
11	1	0,8
12	76	63,3
13	41	34,2
14	2	1,7
Total	120	100,0

Berdasarkan hasil analisis distribusi umur, mayoritas responden berada pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 76 orang (63,3%). Usia lainnya adalah 13 tahun sebanyak 41 orang (34,2%), kemudian umur 14 tahun sebanyak 2 orang (1,7%), dan umur 11 tahun hanya 1 orang (0,8%). Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase awal remaja, yaitu kelompok usia yang umumnya baru mengalami atau sedang beradaptasi dengan proses menstruasi. Kondisi ini berpengaruh terhadap tingkat pemahaman serta perilaku mereka dalam mengelola kebersihan saat menstruasi.

Gambaran Distribusi Frekuensi Perilaku Menstrual Hygiene Management

Tabel 2 Gambaran Distribusi Frekuensi Perilaku Menstrual Hygiene Management

Kebersihan Perilaku Menstrual Hygiene Management	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	47	39,2
Baik	73	60,8
Kurang	0	00,0
Total	120	100,0

Penggunaan Pakaian Dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	42	35,0	35,0	35,0
	Baik	78	65,0	65,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Penggunaan Pembalut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	17	14,2	14,2	14,2
	Baik	103	85,8	85,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11		9,2	9,2	9,2
109		90,8	90,8	100,0
120		100,0	100,0	

Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi secara umum menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki perilaku yang baik, yaitu sebanyak 73 responden (60,8%). Sedangkan kategori cukup berjumlah 47 responden (39,2%). Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden telah berada pada kategori baik dalam menerapkan perilaku menstrual hygiene managemen yang sesuai, namun masih terdapat beberapa responden yang masih berada pada kategori cukup sehingga masih memerlukan peningkatan pengetahuan dan pembiasaan perilaku.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari karakteristik usia, mayoritas responden berada pada usia 12 tahun yang termasuk dalam kelompok remaja awal. Menurut Hikmandayani et al. (2023), fase remaja awal merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan, termasuk pengalaman menstruasi yang relatif masih baru. Pada tahap ini, remaja masih dalam proses belajar dan menyesuaikan diri terhadap perubahan tubuh, sehingga perilaku kebersihan menstruasi yang ditampilkan cenderung belum stabil. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang baik, masih terdapat responden yang berada pada kategori cukup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa remaja usia awal cenderung memiliki perilaku *menstrual hygiene management* (MHM) yang belum konsisten dibandingkan remaja usia madya. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan capaian yang lebih baik dibandingkan studi oleh Putri dan Handayani (2020), yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri masih berada pada kategori perilaku kurang. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh adanya peningkatan akses informasi kesehatan reproduksi melalui media digital maupun program edukasi di sekolah.

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 60,8%, sedangkan 39,2% responden berada pada kategori cukup. Tidak ditemukannya responden dengan kategori kurang menunjukkan bahwa secara umum remaja putri telah memiliki kesadaran dasar mengenai pentingnya kebersihan selama menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Dewi et al. (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki perilaku MHM yang baik, namun belum konsisten dalam penerapannya. Sebaliknya, penelitian oleh Sumpter dan Torondel (2013) menunjukkan bahwa di beberapa negara berkembang, praktik MHM masih tergolong rendah akibat keterbatasan akses sanitasi dan edukasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbaikan perilaku MHM pada konteks lokal yang diteliti.

Pada aspek penggunaan pakaian dalam, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah membiasakan diri mengganti pakaian dalam secara rutin selama menstruasi. Tingginya persentase responden yang selalu mengganti celana dalam minimal dua kali sehari serta tidak menggunakan pakaian dalam yang sama selama menstruasi menunjukkan adanya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan area genital. Namun, masih terdapat responden yang menggunakan bahan pakaian dalam yang tidak menyerap keringat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemilihan bahan pakaian dalam masih sering diabaikan oleh remaja, padahal hal tersebut berpengaruh terhadap kelembapan area genital dan risiko infeksi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan selama ini lebih menekankan pada frekuensi penggantian, namun belum optimal dalam aspek pemilihan bahan yang tepat.

Pada aspek kebersihan genital dan tubuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki perilaku yang baik, terutama dalam hal membersihkan area genital dengan air bersih. Namun, masih terdapat responden yang belum mandi secara rutin selama menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh UNESCO (2014) yang menyatakan bahwa praktik kebersihan selama menstruasi masih dipengaruhi oleh mitos dan budaya, termasuk anggapan bahwa mandi saat menstruasi dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya masih menjadi hambatan dalam penerapan MHM yang optimal.

Pada aspek penggunaan pembalut, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan perilaku yang sesuai dengan prinsip MHM, seperti mengganti pembalut secara teratur. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja telah memahami pentingnya penggantian pembalut secara berkala.

Selain itu, pada aspek pembuangan pembalut bekas, mayoritas responden telah membungkus pembalut sebelum dibuang. Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran terhadap sanitasi lingkungan, yang juga ditemukan dalam penelitian oleh UNICEF (2019) bahwa edukasi MHM yang baik dapat meningkatkan perilaku ramah lingkungan dalam pengelolaan limbah menstruasi.

Pada aspek kebersihan kulit, wajah, dan rambut, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi, termasuk keramas. Temuan ini berbeda dengan penelitian

sebelumnya oleh Wulandari (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih mempercayai mitos larangan keramas saat menstruasi. Perbedaan ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir remaja ke arah yang lebih rasional seiring dengan meningkatnya akses informasi.

Penelitian ini memperkuat konsep bahwa perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor usia, pengalaman menstruasi, serta faktor sosial budaya. Hasil penelitian ini juga mendukung teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses adaptasi dan penguatan secara bertahap. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam memahami variasi perilaku MHM pada fase remaja awal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri di SMP Al-Mas'udiyah Putri, dapat disimpulkan bahwa perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri secara umum berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 60,8%. Namun demikian, masih terdapat 39,2% responden yang berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi belum sepenuhnya dilakukan secara optimal. Dari hasil penelitian ini diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesadaran dan konsistensi dalam menerapkan perilaku *menstrual hygiene management* yang benar, khususnya dalam penggunaan pakaian dalam yang bersih, berbahan katun, tidak ketat, serta rutin mengganti pakaian dalam dan pembalut sesuai anjuran. Remaja juga diharapkan lebih aktif mencari informasi yang benar dan ilmiah terkait kesehatan reproduksi melalui sumber yang terpercaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. (2022). Menarche dan kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 101–109.
- BKKBN. 2020. Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah. Jakarta: KEMENKES
- Francis, S., Torondel, B., Gibson, L. J., Ross, D. A., & Weiss, H. A. (2022). Menstrual health and school absenteeism among adolescent girls in sub-Saharan Africa: Findings from recent studies. *BMJ Open*, 12(3), e054779. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054779>
- Hastuty, H., & Nasution, R. (2023). Dampak perilaku menstrual hygiene terhadap kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 211–220.
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2023). Women's and girls' experiences of menstrual hygiene management: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLOS Medicine*, 20(2), e1004062. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004062>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman manajemen kebersihan menstruasi bagi remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kumalasari, D., & Andriyani, R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri. *Jurnal Ners dan*

- Kebidanan Indonesia*, 10(2), 85–92.
- Method, J., Nabatanzi, R., & Achan, J. (2024). Menstrual hygiene practices and their association with reproductive tract infections among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-02718-5>
- Miir, G., Rutakumwa, R., Nakiyingi-Miir, J., Nakuya, K., Musoke, S., Namakula, J., Francis, S., Torondel, B., Gibson, L. J., Ross, D. A., & Weiss, H. A. (2022). Menstrual health and school absenteeism among adolescent girls in sub-Saharan Africa: Findings from recent studies. *BMJ Open*, 12(3), e054779. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054779>
- Mursudarinah, D., & Setyowati, P. (2021). Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Putri di MTs Muhammadiyah 2 Kalijambe, Sragen, Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(3), 78-85.
- Pramudianti, D. N. (2022). Meningkatkan parenting self-efficacy pada periode awal masa nifas. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Purba, D., Situmorang, H., & Manurung, L. (2021). Variasi siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(3), 189–197.
- Rachmawati, L., Sari, N., & Dewi, R. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan praktik menstrual hygiene management pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Roshinta, M., & Putri, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri di Indonesia. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 155–162. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i2.424>
- Sahin, M., & Sommer, M. (2022). Menstrual hygiene management and its role in adolescent reproductive health: Recent evidence and policy implications. *Reproductive Health*, 19(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01453-3>
- Sari, N., Nurhaeni, I., & Rakhmawati, A. (2024). Hubungan pengetahuan, sikap, dan peran ibu dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Arkesmas*, 9(1), 45–54. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/view/2431>
- Sofiyati, N. (2023). Menstruasi dan kesehatan remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 134–142.
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2022). Updated review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063432>
- Susanti, D., & Rahmawati, I. (2023). Determinants of menstrual hygiene among adolescent girls in Indonesia. *Media Ners*, 7(2), 101–110.
- UNICEF. (2022). Guidance on menstrual health and hygiene. UNICEF. <https://www.unicef.org/documents/guidance-menstrual-health-and-hygiene>
- World Health Organization. (2023). Menstrual health and hygiene. WHO. <https://www.who.int>
- Widarini, N. P., Pertiwi, S., & Ayu, D. A. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar.

- Jurnal Kesehatan Reproduksi IAKMI, 5(1), 40–49.
<https://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id/index.php/kespro/article/view/76>
- Wulandari, D. (2025). Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di MTS Negeri 1 Tuban. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 113-118. Diakses dari journal.mandiracendikia.com.
- UNICEF. (2023). *Menstrual health and hygiene: Improving quality of life for adolescent girls*. New York: United Nations Children's Fund.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health and menstrual hygiene*. Geneva: WHO.
- Yusuf, A. (2022). Praktik kebersihan menstruasi dan dampaknya terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 78–85. Sari, N., Nurhaeni, I., & Rakhmawati, A. (2024). Hubungan pengetahuan, sikap, dan peran ibu dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Arkesmas*, 9(1), 45–54. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/view/2431>