

MENJAGA (Menstruasi Sehat dan Jaga Kebersihan): Edukasi Kebersihan Reproduksi

MENJAGA (Healthy Menstruation and Hygiene Practices): Reproductive Hygiene Education

Suryani Agustina Daulay^{1*}, Femmy Andrifanie², Ety Apriliana¹, Chicy Widya Morfi¹, Hesti Yuningrum¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

² Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Abstract

Menstrual hygiene is an important part of adolescent girls' reproductive health. Lack of proper knowledge and behavior during menstruation can increase the risk of reproductive tract infections and other health disorders. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of SMPN 25 Pesawaran students about menstrual hygiene management (MHM) through interactive education. The methods used are counseling, discussion, and simulation of menstrual hygiene practices with leaflet media and hygiene kits. The evaluation was carried out using pre-test and post-test on 30 female students. The results of the activity showed an increase in the average pre-test in the moderate category (5–7 value range), while the post-test showed a significant increase with the majority of respondents achieving a score of 9–10. It is known that as many as 83% of children experience increased knowledge related to the importance of reproductive hygiene. Participants showed high enthusiasm, characterized by increased active participation in discussions and hands-on practice of correct use of sanitary pads. This activity succeeded in increasing understanding and positive behavior in maintaining adolescent reproductive hygiene. It is hoped that similar activities can be implemented periodically in other schools to support adolescent reproductive health programs in the work area of the Pesawaran Health Center.

Keywords: *education, reproductive health, menstrual hygiene*

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jagri@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 11 November 2025

Revised 15 Desember 2025

Accepted 23 Desember 2025



Abstrak

Kebersihan menstruasi merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi remaja perempuan. Kurangnya pengetahuan dan perilaku yang tepat selama menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi SMPN 25 Pesawaran tentang manajemen kebersihan menstruasi (Menstrual Hygiene Management/MHM) melalui edukasi interaktif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi, dan simulasi praktik kebersihan menstruasi dengan media leaflet dan alat peraga *hygiene kit*. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* terhadap 30 siswi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata *pre-test* berada pada kategori cukup (rentang nilai 5–7), sedangkan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dengan mayoritas responden mencapai nilai 9–10. Diketahui sebanyak 83% siswi mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya kebersihan reproduksi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan peningkatan partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik langsung penggunaan pembalut yang benar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan perilaku positif dalam menjaga kebersihan reproduksi remaja. Diharapkan kegiatan serupa dapat diterapkan secara berkala di sekolah lain untuk mendukung program kesehatan reproduksi remaja di wilayah kerja Puskesmas Pesawaran.

Kata kunci: edukasi, kesehatan reproduksi, kebersihan menstruasi

*Penulis Korespondensi:

Suryani Agustina Daulay, email: suryani.daulay@fk.unila.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Edukasi interaktif melalui program MENJAGA (Menstruasi Sehat dan Jaga Kebersihan) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswi tentang kebersihan menstruasi, ditunjukkan dengan peningkatan skor *post-test* secara signifikan dibandingkan *pre-test*.
- Sebanyak 83% siswi SMPN 25 Pesawaran mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya kebersihan reproduksi, yang mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan, diskusi, dan simulasi praktik yang digunakan dalam kegiatan pengabdian.
- Kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku positif siswi dalam menjaga kebersihan menstruasi, sehingga berpotensi mendukung praktik kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Remaja dapat diartikan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, remaja akan melalui banyak peristiwa salah satunya adalah pematangan secara biologis yang ditandai dengan dimulainya pubertas dan masa remaja (Sawyer et al., 2018).

Salah satu organ tubuh yang paling penting dan sensitif serta memerlukan perawatan khusus adalah sistem reproduksi. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi

sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya penduduk remaja. Kesehatan reproduksi remaja yaitu kondisi sehat yang menyangkut sistem reproduksi (fungsi, komponen, dan proses) yang dimiliki oleh remaja baik secara fisik, mental, emosional, dan spiritual. Remaja putri yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai menstruasi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan kurang, sehingga pengetahuan berperan penting dalam mempersiapkan remaja putri secara psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama (Anggraeni et al., 2018). Masalah kesehatan reproduksi pada remaja perlu mendapatkan penanganan serius, karena masalah tersebut paling banyak muncul pada negara berkembang seperti Indonesia, di mana kurang tersedianya akses untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi (Winarungan et al., 2013).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja mengalami menstruasi pertama pada usia 12–15 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku beberapa aspek, misalnya aspek psikologis dan lainnya. Siklus menstruasi selama 2–7 hari (Kusmiran, 2014). Pada masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja di antaranya adalah cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satu diantara masalah kesehatan itu adalah ketika remaja yang sedang mengalami menstruasi malas dalam memenuhi kebutuhan kebersihan dirinya sendiri (*personal hygiene*) seperti mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh, kuku kaki dan tangan, serta kebersihan genitalia (Butarbutar, 2016).

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi memacu terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR). Angka kejadian ISR tertinggi terjadi pada usia remaja yaitu 35%–42%. Penyebab tertinggi dari kasus tersebut adalah *candida albicans* sebanyak 77% (Ilmiati, 2019).

Kesehatan reproduksi, terutama dalam kaitannya dengan menstruasi, merupakan perhatian yang signifikan bagi remaja putri. Sayangnya, sejumlah besar perempuan sekolah menengah menghadapi tantangan dalam memahami transformasi fisiologis yang terjadi selama masa pubertas serta dalam menjaga kebersihan sistem reproduksi, terutama dalam konteks menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan, termasuk infeksi saluran reproduksi, serta menimbulkan stigma sosial yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis remaja. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan seksual dan reproduksi mencakup berbagai layanan penting untuk perempuan di seluruh siklus hidup dan merupakan bagian integral dari kesehatan dan hak reproduksi yang harus tersedia bagi semua orang. Akses terhadap pelayanan ini terbukti berkontribusi terhadap hasil kesehatan yang lebih baik untuk perempuan dan masyarakat secara keseluruhan (WHO, 2014).

Tingkat pengetahuan remaja memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong terbentuknya sikap positif terhadap praktik *personal hygiene*, yang selanjutnya menjadi dasar dalam penerapan perilaku menjaga kebersihan diri secara berkelanjutan (Hidayati, 2017).

Menurut data dari Indonesia, hingga 75% wanita muda yang mengalami menstruasi merasa takut dan tidak siap karena baru pertama kali dalam hidup mereka, dan 45% menyatakan siap menghadapi pubertas. 70% remaja putri di Indonesia kurang memiliki pengetahuan tentang pendidikan kesehatan pra pubertas. Dampak kurangnya

informasi tentang menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan pengalaman traumatis (Rodiyah et al., 2023). Banyak siswi mengalami pengalaman pertama menstruasi dengan rasa takut, malu, atau tidak tahu harus berbuat apa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rana et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswi tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi, dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 21,36%. Berdasarkan evaluasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan diketahui bahwa hasil *pre-test* peserta mendapatkan nilai rata-rata sebesar 76,3%, dan setelah diberikan intervensi dalam bentuk penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan media *PowerPoint* dan pemutaran video edukasi mendapatkan nilai rata-rata sebesar 92,6 (Rana et al., 2024).

Studi di berbagai daerah menunjukkan bahwa edukasi yang menyeluruh dapat membantu remaja perempuan memahami siklus menstruasi, cara menjaga kebersihan diri, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Dengan pengetahuan yang baik, mereka akan lebih percaya diri, sehat, dan siap menghadapi masa remaja dengan positif. Melalui program ini, diharapkan para siswi tidak hanya mendapatkan pengetahuan tetapi juga perubahan sikap dan perilaku dalam menjaga kebersihan reproduksi mereka.

Kurangnya edukasi formal dan mitos yang beredar di masyarakat memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi edukatif yang menyenangkan, komunikatif, dan aplikatif untuk membantu siswi SMP memahami pentingnya kebersihan selama menstruasi. Program MENJAGA (Menstruasi Sehat dan Jaga Kebersihan) dirancang sebagai program pengabdian kepada masyarakat yang secara langsung mengaitkan permasalahan rendahnya pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi dengan solusi edukatif yang menyenangkan, komunikatif, dan kontekstual bagi siswi SMP. Program ini mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi, diskusi interaktif, serta media edukasi yang mudah dipahami untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang lebih positif, dan mendorong perubahan perilaku kebersihan menstruasi yang sehat, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri.

METODE

Lokasi kegiatan adalah di SMP Negeri 25 Pesawaran, Kecamatan Teluk Pandan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 10 September 2025. Sasaran kegiatan adalah siswi remaja kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu edukasi kesehatan, simulasi praktik, dan konsultasi langsung kepada peserta mengenai kebersihan menstruasi dan kesehatan reproduksi remaja. Pendekatan ini bertujuan agar para siswi memahami konsep kebersihan menstruasi yang benar, mampu mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi, serta dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan terdiri dari beberapa tahapan. Tahap awal adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, tenaga kesehatan dari Puskesmas Teluk Pandan, dan kader UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) setempat. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan jadwal kegiatan, penyiapan media edukasi, serta perlengkapan logistik berupa leaflet edukasi, alat peraga simulasi pembalut, *hygiene kit*, lembar *pre-test* dan *post-test*, alat tulis, serta peralatan dokumentasi kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, diberikan edukasi interaktif mengenai kesehatan reproduksi,

siklus menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, cara mengganti pembalut yang benar, serta pengelolaan limbah pembalut yang aman. Kegiatan dilanjutkan dengan simulasi praktik penggunaan pembalut dan mencuci tangan yang benar menggunakan alat peraga dan *hygiene kit*. Peserta juga diberikan kesempatan konsultasi langsung dengan tim pengabdian terkait keluhan atau pertanyaan seputar menstruasi. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yang dilakukan melalui *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran peningkatan tingkat pengetahuan dan perubahan sikap peserta terhadap kebersihan menstruasi.

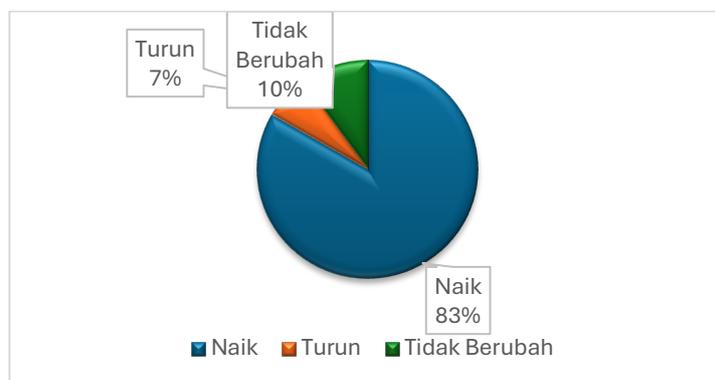
Alat yang digunakan pada kegiatan ini meliputi: leaflet edukasi, alat peraga simulasi pembalut, *hygiene kit*, form kuesioner *pre-test* dan *post-test*, alat tulis, serta media presentasi audiovisual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 September 2025 pukul 08.30 WIB hingga selesai. Adapun tempat penyelenggaraan kegiatan adalah di SMP Negeri 25 Pesawaran, Kecamatan Teluk Pandan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Peserta yang hadir sebanyak 30 remaja putri kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan reproduksi remaja, edukasi kebersihan menstruasi, simulasi praktik penggunaan pembalut, dan sesi konsultasi langsung.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah serta tenaga kesehatan Puskesmas Teluk Pandan. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai kebersihan menstruasi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dasar, namun belum memahami secara menyeluruh pentingnya mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan dengan benar, serta mengelola limbah pembalut.

Setelah diberikan edukasi dan simulasi interaktif, dilakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi SMPN 25 Pesawaran setelah diberikan edukasi mengenai kebersihan reproduksi melalui program MENJAGA (Menstruasi Sehat dan Jaga Kebersihan). Skor rata-rata *pre-test* berada pada kategori cukup (rentang nilai 5–7), sedangkan *post-test* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dengan mayoritas responden mencapai nilai 9–10.



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan siswi tentang kebersihan reproduksi

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa sebanyak 83% siswi mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya kebersihan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan siswi. Pengetahuan siswi mengenai pentingnya kebersihan reproduksi meningkat. Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah interaktif dan media audiovisual terbukti lebih mudah dipahami oleh remaja dibandingkan hanya membaca materi tertulis (Hanum et al., 2022).



Gambar 2. Pengisian *Pre-Test* sebelum Penyampaian Materi

Menurut WHO (2018), pendidikan kesehatan reproduksi sejak usia remaja sangat penting untuk membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan, termasuk praktik menjaga kebersihan saat menstruasi. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendorong praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2018).



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan PKM

Temuan ini sejalan dengan penelitian Aminah dan Mayunita (2024) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mengenai *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan, dari kategori kurang menjadi baik (Aminah dan Mayunita, 2024). Metode edukasi berbasis penyuluhan interaktif dinilai lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Hasil serupa juga ditemukan di SMPN 2 Karawang Timur, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan

dan sikap siswi setelah diberikan intervensi kesehatan reproduksi (Indrayani dan Andriyati, 2022).

Konsistensi hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Jujuran Sitepu *et al.* (2025) di Binjai, yang menyatakan bahwa pengaruh promosi kesehatan personal hygiene saat menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMP tentang kesehatan reproduksi. Peningkatan yang signifikan dari nilai *pre-test* ke *post-test* mengindikasikan bahwa intervensi edukasi merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan pemahaman remaja putri (Gambar 2 dan 3). Hal ini mendukung urgensi pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi secara berkesinambungan di sekolah-sekolah, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMP tentang kesehatan reproduksi. Peningkatan yang signifikan dari nilai *pre-test* ke *post-test* mengindikasikan bahwa intervensi edukasi merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan pemahaman remaja putri. Hal ini mendukung urgensi pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi secara berkesinambungan di sekolah-sekolah, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih kepada tim dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga kepada pihak SMPN 25 Pesawaran atas kerja samanya, serta kepada Puskesmas Teluk Pandan yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan edukasi dan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, A., Mayunita, A., 2024. Effectiveness of Health Education Toward Personal Hygiene During Menstruation Among Adolescent Girls. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 10(4), 443–448. <https://journal.stikep-ppnijabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/728>
- Anggraeni, W., Sari, P., 2018. Hubungan Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menarche pada Siswi kelas IV dan V SDI Darul Hikmah Krian Sidoarjo 7(1), 80–85. <https://ejournal-kertacendekia.id/index.php/nhjk/article/view/36>
- Butarbutar, M.H., 2016. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Sitinjak Kecamatan Angkota Barat Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup* 1(1), 69–78. https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/150
- Hanum, D.F., Has, D.F.S., Munisah, M., 2022. Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery Today* 1(2), 33–38. <https://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/4000>

- Hidayati, H., 2017. Pengaruh Promosi Kesehatan tentang Menstruasi pada Remaja Putri terhadap Peningkatan Pengetahuan Sikap dan Hygiene Siswa Kelas VII di SMPN 2 Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara* 8(2), 109–116.
- Ilmiati, N., 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 40 Kota Padang. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Indrayani, T., Andriyati, V., 2022. Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Menstrual Hygiene pada Siswi SMPN 2 Karawang Timur. *Jurnal Peduli Masyarakat* 4(3), 533–538. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1264>
- Kusmiran, E., 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika, Jakarta.
- Rana, R.W., Nguru, A.P.R., Lona, C.E., Olosina, R., Atanggae, P.S., Bunga, E.Z.H., Takaeb, A.E.L., Daviz, I.T.H., Tefanai, J.D., 2024. Edukasi Personal Hygiene Menstruasi bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat* 18(1), 33–38. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/jlppm/article/view/16452>
- Rodiyah, R., Andayani, S.R.D., Syarifah, A.S., 2023. Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pandanwangi Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2), 137–146. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.175>
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., Patton, G.C., 2018. The Age of Adolescence. *Lancet Child Adolesc Health* 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1)
- Sitepu, J., Anggraini, A.F., Hasibuan, Y., 2025. Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. *Journal of Comprehensive Science* 4(1), 393–400. <https://jcs.greenpublisher.id/index.php/jcs/article/view/2964>
- Winarungan, E.M., Hutagol, E., Wowiling, F., 2013. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Kejadian Iritasi Vagina saat Menstruasi pada Remaja di SMP Negeri 8 Manado. *E-Journal Keperawatan* 1(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/2180/1738>
- (WHO) World Health Organization., 2014. Reproductive Health Strategy to Accelerate Progress Towards The Attainment of International Development Goals. World Health Organization, Geneva.
- (WHO) World Health Organization., 2018. WHO Recommendations on Adolescent Sexual and Reproductive Health and Rights. World Health Organization, Geneva.