

HUBUNGAN INFORMASI SAUDARA KANDUNG DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* DAERAH GENETALIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMPN 2 PUGER KABUPATEN JEMBER

Titin Saputri¹, Diyan Indriyani², Siti Kholifah³

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp: (0331) 332240 FAX: (0331) 337957 EMAIL: fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikesunmuhjember.ac.id> Email: titinsaputri73@gmail.com

Abstract

Introduction: Information is a meaning of notification or news which has the aim of influencing individuals with good information come from siblings who have the same biological father and mother. Personal hygiene behavior during menstruation is an action to maintain the health and hygiene of the female organs during menstruation to avoid disturbances in the function of the reproductive organs.

Methods: This research uses a quantitative approach with descriptive correlative research type. The samples of this research were students of SMPN 2 Puger who were in class VII, VIII and IX who had experienced menstruation. a number of 63 respondents. The sampling technique uses simple random sampling. Data were collected using a questionnaire sheet with a Likert scale.

Results: Most of the exact behavior was 18 respondents (64.3%) and the rest had inappropriate behavior, namely as many as 10 respondents (35.7%). Next, for information on siblings in the optimal category, most of them also have personal hygiene behavior in the genitalia area with the right behavior, namely 23 respondents (65.7%) and the rest is 1 respondent (34.3%) is having inappropriate behavior. Chi Square test results ($\alpha = 0.05$) obtained results P Value = 1.0 means that there is no relationship between sibling information and personal hygiene behavior in genitalia in adolescents at SMPN 2 Puger, Jember Regency

Discussion: The recommendation of this research is to provide education and to health workers who can provide counseling and broader information regarding the correct personal hygiene behavior in both the school environment and the community.

Key words: information, behavior. personal hygiene in genitalia area

References 40 (2010 – 2018)

Abstrak

Pendahuluan: Informasi merupakan sebuah makna pemberitahuan atau kabar berita yang mempunyai tujuan untuk mempengaruhi individu baik informasi yang berasal dari saudara yang memiliki ayah dan ibu biologis yang sama. perilaku *Personal hygiene* daerah genitalia saat menstruasi adalah suatu tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi untuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan Jenis penelitian *deskriptif korelatif*. Sampel penelitian ini adalah Siswi SMPN 2 Puger yang berada di kelas VII, VIII dan IX yang sudah mengalami menstruasi. sejumlah 63 responden. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner dengan skala likert.

Hasil: sebagian besar perilaku tepat yaitu 18 responden (64,3%) dan sisanya memiliki perilaku kurang tepat yaitu sebanyak 10 responden (35,7%). Berikutnya untuk informasi saudara kandung pada kategori optimal sebagian besar juga memiliki perilaku personal hygiene daerah genitalia dengan perilaku tepat yaitu 23 responden (65,7%) dan sisanya adalah 1 responden (34,3%) adalah memiliki perilaku kurang tepat. Hasil uji *Chi Square* ($\alpha = 0,05$) diperoleh hasil P Value = 1,0 berarti tidak ada hubungan informasi saudara kandung dengan perilaku personal hygiene daerah genitalia pada remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember.

Diskusi: Rekomendasi penelitian ini adalah memberikan pendidikan serta kepada petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan informasi yang lebih luas mengenai perilaku personal hygiene yang benar baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kata kunci :informasi, perilaku. personal hygiene daerah genitalia
Daftar Pustaka 40 (2010 - 2018)

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Hal ini bisa terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Fitria, 2016). Siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal

mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya selama 28 hari. Saat menstruasi, kondisi alat reproduksi adalah lembab, radang pada vagina, keputihan, gatal-gatal pada kulit dan bau tidak sedap

Salah satu upaya untuk menjaga alat reproduksi yang sehat pada saat remaja mengalami menstruasi salah satunya dengan

personal hygiene. *Personal hygiene* merupakan tindakan untuk memelihara kebersihan atau kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikis (Andarmoyo, 2016). *Personal hygiene* memegang peranan penting saat menstruasi, khususnya pada daerah genitalia. *Personal hygiene* daerah genitalia saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi untuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Laila, 2016). Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan *personal hygiene* adalah penyakit *pruritus vulva* yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin. (Diana, 2015). *Personal hygiene* yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks (Atika, 2013).

Salah satu perilaku *personal hygiene* sebagai pencegahan infeksi organ reproduksi adalah membersihkan daerah kewanitaan dengan benar yaitu dari arah depan kebelakang lalu kearah anus. Yang harus diperhatikan yaitu arahnya tidak

boleh sebaliknya, atau dari anus ke *vulva*, atau bolak-balik dari anus ke *vulva*, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Hindari suasana vagina yang lembab. berkepanjangan, dianjurkan mencukur bulu yang ada pada area vagina bila sudah panjang, hindari pemakaian celana dalam yang terbuat dari bahan katun atau bahan yang meresap keringat (Yusiana & Saputri, 2016).

Menurut Potter dan Perry dalam Rahmawati (2016), beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi antara lain citra tubuh, praktik sosial, status sosio ekonomi, pengetahuan, kebudayaan, pilihan pribadi, kondisi fisik, faktor predisposisi, faktor pendukung, faktor pendorong atau penguat dalam hal ini salah satunya adalah keluarga atau saudara kandung. Saudara kandung merupakan dua individu yang memiliki orang tua biologis yang sama (Cicirelli, dalam Nugroho, 2016). Hal ini menjadi dasar bahwa *personal hygiene* saat menstruasi kemungkinan disampaikan dari saudara kandung perempuan yang lebih tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan Pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini merupakan *deskriptif korelatif*, Penelitian ini mengkaji mengenai hubungan antara informasi saudara kandung dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember. Populasi siswa SMPN 2 Puger dengan perhitungan sampel sebanyak 63 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *skala likert*. Metode analisis yang digunakan adalah uji statistik menggunakan Chi-Square Tests

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Usia	Jumlah responden	Presentase
11-12 tahun	16	25%
13-14 tahun	38	60%
15-16 tahun	9	15%
Total	63	100 %

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden berusia 17-30 tahun menduduki nilai tertinggi

yaitu sebanyak 20 responden dengan persentase (57.1%)

Tabel 2 Distribusi Usia Responden Pertama Kali Menstruasi Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020(n=63)

Usia	Jumlah respond en	Presentase
8-10 tahun	41	65%
11-13 tahun	20	32%
14 tahun keatas	2	3%
Total	63	100 %

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi dari usia responden pertama kali menstruasi saat berumur 8-10 tahun adalah 41 responden (65%) dan saat berumur 11-13 tahun adalah (32%). Hanya ada 2 responden yang mengalami menstruasi pertama kali pada saat umur 14 tahun keatas, yaitu 3%.

Tabel 3 Distribusi Pernah Tidaknya Responden Mendapat Informasi Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020(n=63)

Informasi menstruasi	Jumlah responden	Presentase
Pernah	63	100%
Belum pernah	0	0%
Total	63	100 %

Menurut Tabel 3 seluruh responden (100% / 63 siswa) pernah mendapatkan informasi kebersihan dan kesehatan menstruasi dari sumber manapun, baik dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Tabel 4 Distribusi Informasi Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi Responden Berdasarkan Sumber Keluarga Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Sumber informasi dari keluarga	Jumlah responden	Presentase
Pernah	40	63%
Belum pernah	23	37%
Total	63	100 %

Tabel 5 Distribusi Informasi Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi Responden Berdasarkan Sumber Sekolah Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Sumber informasi dari sekolah	Jumlah responden	Presentase
Pernah	52	83%
Belum pernah	11	17%
Total	63	100 %

Tabel 6 Distribusi Informasi Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi Responden Berdasarkan Sumber

Media Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Sumber informasi dari media	Jumlah responden	Presentase
Pernah	7	11%
Belum pernah	56	89%
Total	63	100 %

Berdasarkan Tabel 4, Tabel 5 dan Tabel 6 dapat diketahui bahwa 83% siswa (52 orang) mengetahui informasi kebersihan dan kesehatan mengenai menstruasi dari sekolah dan sisanya belum pernah, kemudian 63% siswa (40 siswa) mengetahui informasi kebersihan dan kesehatan mengenai menstruasi dari keluarga dan sisanya belum pernah, serta 11% responden (7 orang) mengetahui informasi kebersihan dan kesehatan mengenai menstruasi dari media dan sisanya belum pernah

Tabel 7 Distribusi Orang Pertama yang mengetahui Responden Menarche Pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Orang pertama	Jumlah responden	Presentase
Ibu	28	45%
Kakak perempuan	25	39%
Teman	10	16%
Lainnya	0	0%
Total	63	100 %

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa 45% responden (28 orang) pertama kali menceritakan pengalaman menstruasi pertama kepada ibu,

kemudian 39% responden (25 orang) menceritakan kepada kakak perempuan dan sisanya 16% responden (10 orang) menceritakannya kepada teman

A. Data Khusus

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Informasi Saudara Kandung Responden pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020 (n=63)

Informasi Saudara Kandung	Jumlah responden	Presentase
Optimal	35	56%
Kurang Optimal	28	44%
Total	63	100 %

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa sebanyak 56% atau 35 orang memiliki perilaku informasi saudara kandung yang optimal, dan sebanyak 44% atau 28 orang memiliki

Tabel 10 Hubungan Perilaku Personal Hygiene Daerah Genetalia saat Menstruasi Responden dan Informasi Saudara Kandung Responden pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020

Variabel	Perilaku Personal Hygiene Genetalia perilaku			P Value
	kurang tepat	perilaku tepat	Total	
Informasi Saudara Kandung kurang optimal	10	18	28	1,0
	35,7%	64,3%	100,0%	
Optimal	12	23	35	
	34,3%	65,7%	100,0%	
Total	22	41	63	
	34,9%	65,1%	100,0%	

perilaku personal hygiene yang kurang optimal.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Perilaku Personal Hygiene Daerah Genetalia saat Menstruasi Responden pada Remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember Tahun 2020

Perilaku Personal Hygiene	Jumlah responden	Presentase
Tepat	41	65%
Kurang tepat	22	35%
Total	63	100 %

Melihat Tabel 9 dapat diketahui bahwa sebanyak 65% atau 41 orang memiliki perilaku personal hygiene yang optimal, dan sebanyak 35% atau 22 orang.

Berdasarkan Tabel 10 bahwa informasi saudara kandung dengan kategori kurang optimal memiliki sejumlah perilaku personal higiene daerah genetalia pada remaja di SMPN 2 Puger sebagian besar perilaku tepat yaitu 18 responden (64,3%) dan sisanya memiliki perilaku kurang tepat yaitu sebanyak 10 reponden (35,7%). Berikutnya untuk informasi saudara kandung pada kategori optimal sebagian besar juga memiliki perilaku personal higiene daerah genetalia dengan perilaku tepat yaitu 23 responden (65,7%) dan sisanya adalah 1 responden (34,3%) adalah memiliki perilaku kurang tepat.

Selanjutnya hubungan informasi saudara kandung dengan perilaku personal higiene daerah genetalia didapatkan P Value sebesar 1,0, hal ini berarti $>$ dari nilai α (0,05), dan dapat diartikan bahwa H1 tidak diterima. Kesimpulan hipotesa pada peneloitian ini adalah tidak ada hubungan informasi saudara kandung dengan perilaku personal higiene daerah genetalia pada pada remaja di SMPN 2 Puger Kabupaten Jember

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang informasi saudara kandung dengan kategori kurang optimal memiliki sejumlah perilaku personal higiene daerah genetalia pada remaja di SMPN 2 Puger sebagian besar perilaku tepat yaitu 18 responden (64,3%) dan sisanya memiliki perilaku kurang tepat yaitu sebanyak 10 reponden (35,7%). Informasi yang sering diberikan oleh mayoritas kakak siswa yaitu pengalaman menstruasi dari kakak perempuan siswa dan tips-tips yang dilakukan saat menstruasi. Sementara indikator yang tidak pernah atau jarang dilakukan oleh mayoritas siswa yaitu informasi mengenai penyakit yang dapat diderita jika tidak mengganti pembalut atau salah cara saat membersihkan alat kemaluan serta informasi mengenai membersihkan rambut kemaluan. Menurut Anjan (2020), yaitu adanya hubungan sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas siswa

perempuan SMP Negeri 2 Puger memiliki perilaku *personal hygiene* yang tepat yaitu sebanyak 65% atau 41 siswa. *Personal hygiene* adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Praktik *personal hygiene* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan pada individu (Lavenia, 2019). *Personal hygiene* menjadi penting karena *personal hygiene* yang baik akan meminimalkan pintu masuk (*port de entry*) mikroorganisme yang ada dimana-mana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit.

Ketepatan dari perilaku *personal hygiene* dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ginanjar (2017) dan Sunaryo (2013) adalah sebagai berikut Faktor Internal meliputi, Pengetahuan yaitu tingkat pengetahuan mempengaruhi bagaimana *personal hygiene* seseorang, serta sumber informasi yang diperoleh. Faktor Eksternal meliputi budaya yaitu mempengaruhi kebersihan diri seseorang. Lingkungan

pekerjaan dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* dari seseorang. Khususnya dari ketersediaan fasilitas di tempat kerja maupun orang-orang di lingkungan kerja, lingkungan keluarga yaitu kebiasaan keluarga, orang-orang yang tinggal serumah, ketersediaan air panas dan lain-lain merupakan faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* dalam keluarga. Khususnya kebiasaan dan informasi dari ibu dan saudara perempuan sangat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* dari seseorang, status sosio-ekonomi yaitu status sosial ekonomi mempengaruhi tingkat *personal hygiene* yang digunakan. Menurut Yusiana dan Saputri (2016) dan Sinaga (2017), terdapat beberapa indikator *personal hygiene* saat menstruasi, yaitu sebagai berikut saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal 2 hari sekali. Membersihkan bekas keringat yang ada di sekitar alat kelamin secara

teratur dengan air bersih, lebih baik menggunakan air hangat terutama setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK). Membersihkan daerah kewanitaan dengan benar yaitu dari arah depan kebelakang lalu kearah anus. Selain itu juga menggunakan air bersih saat mencuci vagina. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina atau cairan pembersih (antiseptik) saat membersihkan genetalia karena dapat membunuh bakteri baik yang ada di vagina. Bedak dan parfum juga tidak boleh digunakan di daerah genetalia. Setelah dibasuh, keringkan dengan handuk lembut. Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan, bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat seperti katun. Selain itu sebaiknya celana dalam yang digunakan tidak ketat. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 5 jam diganti sesering mungkin bila sudah oleh darah. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir harus dilakukan sebelum dan sesudah

memegang genetalia. Tangan ataupun kuku yang kotor akan memudahkan kuman masuk khususnya saat membersihkan genetalia. Kebersihan rambut genetalia saat menstruasi juga penting untuk dijaga. Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perilaku personal hygiene yang kurang tepat, yaitu sebanyak 35% atau 22 siswa. Terdapat indikator yang selalu atau sering dilakukan oleh mayoritas siswa yaitu : membasuh alat kelamin setelah buang air kecil dan buang air besar dengan air bersih; mandi dua kali sehari; dan menggunakan pembalut yang baru dan bersih saat menstruasi. Sementara indikator yang tidak pernah atau jarang dilakukan oleh mayoritas siswa yaitu mencuci tangan sebelum membersihkan alat kelamin; mencukur rambut kemaluan; dan mengeringkan alat kemaluan setelah buang air kecil dan buang air besar. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas

yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena 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 (Astuti, 2017). Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016). Hubungan perilaku personal hygiene siswa dengan informasi

saudara kandung, Berdasarkan analisis data hasil penelitian, dengan uji chi square diperoleh nilai p value sebesar 1,0 . Karena $p\text{-value} = 1,0 > 0,05 = \alpha$, maka hal ini mengakibatkan hipotesis H_1 ditolak dan H_0 diterima. Ini berarti tidak adanya hubungan antara perilaku personal hygiene daerah genitalia siswa dengan informasi saudara kandung.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa informasi saudara kandung dari siswa perempuan SMPN 2 Puger Kabupaten Jember sebagian besar (56% atau 35 siswa) adalah optimal, sisanya (44% atau 28 siswa) kurang optimal. Berdasarkan perilaku personal hygiene pada siswa perempuan SMPN 2 Puger Kabupaten Jember sebagian besar (65% atau 41 siswa) adalah tepat, sisanya (35% atau 20 siswa) tepat. Analisis data hasil penelitian, dengan uji chi square diperoleh nilai p value sebesar 1,0 yang berarti tidak ada hubungan informasi saudara kandung dengan

perilaku personal hygiene daerah genitalia pada remaja di SMP 2 Puger

Saran

Diharapkan siswa dapat memperoleh informasi sebanyak-banyaknya dari saudara kandung perempuan perihal personal hygiene yang benar untuk daerah genitalia saat menstruasi. Kemudian di sekolah dapat menjadi media bagi siswa untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya dari sekolah mengenai personal hygiene daerah genitalia saat menstruasi melalui penyuluhan kesehatan disekolah oleh guru atau tenaga kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyono. (2016). *PERSONAL HYGIENE : Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Anjan, A. dan Susanti, D. (2020). Hubungan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Putri saat Menstruasi. *Journal Center of research Publication in Midwifery and Nursing*. 3(1). Hlm. 38-44.
- Atika, R. *Kesehatan Remaja. (2013) Problem Dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Jember. (2015). <http://jemberkab.bps.go.id>.
- Bujawati, A., Raodhah, S. dan Indriyanti. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Personal Hygiene selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin, Makassar*. Vol 3 no 1.
- Canggih, Katarina. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes* vol 5 no.1.
- Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Jogjakarta : Buku Biru.
- Permatasari, Dewi Indah. (2016) Sibling Rivalry pada Remaja yang mempunyai Saudara Kandung Autis. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*
- Permiliana, P.D., Agustina, A. dan Verayanti, V. (2019). Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan tahun 2018. *Jurnal Gaster*. Vo. 17 No 1. Hlm. 62-76.
- Phonna R, Maulina M. (2018) Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Idea Nursing Journal*. 9(2):14-20.
- Potter, P. and Perry, A. . (2010) *Fundamental Of Nursing*. 7th edn. Jakarta: Salemba Medika.