

Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja Putri di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI

Ananda Putri Sabrianti, Febi Sukma, Rike Syahniar³

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

*np061142@gmail.com

ABSTRACT

Background. Menstrual Hygiene Management (MKM) is the management of hygiene and health when women experience menstruation. This MHM is important for women, especially teenagers, to know because unclean menstruation will have an impact on health, education, social participation and the environment. Menstrual hygiene will maintain body health during menstruation, by changing pads as often as possible and clean the vagina and surrounding areas, thereby preventing women from urinary tract infections, reproductive tract infections and skin irritation. In the education aspect, menstrual hygiene will reduce the absence of female students from school **Objective.** To find out about Menstrual Hygiene Management for Adolescent Girls at SMP NEGERI 13 BEKASI CITY. **Method.** This research is a type of quantitative descriptive research with a cross sectional approach. The sample used was 143 young female respondents and was conducted at SMP Negeri 13 Bekasi City. This sample was carried out using stratified random sampling and met the inclusion criteria. Next, the data is presented in univariate analysis. **Results.** The results of this research include adolescent girls' family support, adolescent girls' knowledge of menstruation, school toilet facilities and adolescent girls' use of sanitary napkins. **Conclusion.** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori cukup sebanyak 77,6%, pengetahuan remaja dengan kategori baik sebanyak 82,5%, fasilitas toilet sekolah dengan kategori memadai sebanyak 81,1%, penggunaan pembalut remaja putri dengan kategori cukup baik sebanyak 57,3%.

Keywords: Family Support, Knowledge, Toilet Facilities, Use of Sanitary Pads.

ABSTRAK

Latar Belakang. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. MKM ini penting untuk diketahui oleh perempuan khususnya remaja karena menstruasi yang tidak bersih akan berdampak ke kesehatan, pendidikan, partisipasi sosial, dan lingkungan. Kebersihan menstruasi akan menjaga kesehatan tubuh pada saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya, sehingga mencegah perempuan dari infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi dan iritasi pada kulit. Pada aspek pendidikan kebersihan menstruasi akan mengurangi ketidak hadiran siswi perempuan di sekolah. **Tujuan.** Untuk mengetahui Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja Putri di SMP NEGERI 13

KOTA BEKASI **Metode.** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional, Sampel yang digunakan yaitu remaja putri sebanyak 143 responden dan dilakukan di sekolah Smp Negeri 13 Kota Bekasi. Sampel ini dilakukan secara stratified random sampling dan memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya data disajikan ke dalam analisis univariat **Hasil.** Hasil penelitian ini antara dukungan keluarga remaja putri, pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi, fasilitas toilet sekolah dan penggunaan pembalut remaja putri. **Kesimpulan.** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori cukup sebanyak 77,6%, pengetahuan remaja dengan kategori baik sebanyak 82,5%, fasilitas toilet sekolah dengan kategori memadai sebanyak 81,1%, penggunaan pembalut remaja putri dengan kategori cukup baik sebanyak 57,3%.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Fasilitas Toilet, Penggunaan Pembalut.

PENDAHULUAN

Menstruasi dikenal dengan berbagai sebutan seperti haid ,mens, halangan. Untuk konsistensi penulisan, maka dalam buku ini digunakan kata menstruasi. Menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan yang merupakan proses alami sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Setiap perempuan yang normal atau sehat akan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, akan tetapi sekarang cenderung lebih cepat, terjadi pada usia 9 tahun (UNICEF Di Indonesia). Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Dasgupta, 2008).

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan usia 12-13 tahun dalam rentang usia 10-16 tahun. Cepat atau lambat nya kematangan seksual meliputi menstruasi dan kematangan fisik individual. Dalam keadaan normal menarche diawali dengan periode pematangan yang dapat memakan waktu 2 tahun (Waryana, 2010).

Siklus Menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. MKM ini penting untuk diketahui oleh perempuan khususnya remaja karena menstruasi yang tidak bersih akan berdampak ke kesehatan, pendidikan, partisipasi sosial, dan lingkungan.

Manajemen Kebersihan Menstruasi Memiliki 4 Faktor terpenting (Sahin, 2015).

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan

dukungan emosional. Jadi dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan (Friedman 2010).

Remaja yang tidak mengetahui apa itu menstruasi pastinya akan stres dan takut dalam menghadapi menstruasi. Terlambatnya informasi membuat remaja tidak mengetahui banyak apa itu menstruasi. Yang sebagian besar masih menganggap hal tersebut tabu untuk diinformasikan kepada remaja tentang kesehatan seksual dan reproduksi. Banyak remaja tidak mengelola menstruasi secara aman dan rasa sakit yang remaja alami selama menstruasi (UNICEF, Indonesia 2020).

Dampak menstruasi dapat menyebabkan remaja merasa sakit secara fisik. Sebagian besar remaja akan merasakan nyeri perut, stres juga dapat terjadi saat menstruasi, dan selain itu remaja juga akan mengalami PMS dari sebelum menstruasi. PMS disebabkan perubahan tingkat hormon dalam tubuh yang berdampak pada mood atau emosi remaja. Ketika PMS remaja juga akan merasa sedih atau senang dan ada juga yang merasakan payudaranya mengeras dan sakit. Hal ini wajar dan tidak perlu khawatir (Muslimat NU&UNICEF Indonesia, 2020).

Pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi juga penting untuk laki-laki karena berdampak bagi meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, meningkatnya keterampilan pola pengasuhan orang tua, dan mendorong kesetaraan gender. Banyak terjadi kasus dimana perlakuan laki-laki yang mengejek ketika mengetahui teman perempuannya sedang mengalami menstruasi (Muslimat NU&UNICEF Indonesia, 2020).

Untuk anak sekolah sarana yang harus diperhatikan yaitu praktik kebersihan menstruasi seperti sabun, tisu toilet, tempat pembuangan pembalut dan air bersih. Penyebab siswi sekolah malas dalam mengganti pembalut karena di sekolah sarana nya tidak memadai dan apabila air bersih tidak tersedia dengan baik juga membuat siswi malas membersihkan organ genitalianya (Burnet Institute, 2015).

Untuk mencegah gangguan dan bahaya kesehatan maka harus menjaga sanitasi untuk tetap baik (Syahputra, 2010). Upaya untuk meningkatkan lingkungan bersih dan sehat dapat melakukan cara melindungi, memelihara, meningkatkan efektivitas fasilitas seperti air bersih dan tempat pembuangan sampah harus tersedia dengan baik itu merupakan tujuan dari sanitasi (Depkes RI, 2004).

Pembalut dapat digunakan untuk menampung darah yang keluar saat menstruasi. Bahan yang dapat digunakan pada pembalut yang baik yaitu seperti lembut, tidak mengandung bahan alergi, daya serap baik, iritasi di daerah kulit sekitar organ reproduksi serta merekat dengan baik di celana saat dipakai dan untuk mencegah terjadinya bocor di pakaian dalam di malam hari saat tidur. Cara menggunakan pembalut hanya direkatkan di celana dalam dan bisa langsung digunakan (Nurhidayati, 2016).

Menggunakan pembalut dengan baik sebanyak 4-5 kali ganti perhari atau mengganti setiap 4-8 jam sekali, sesudah buang air kecil, setelah buang air besar, saat mandi untuk menjaga organ reproduksi agar tetap sehat dan bersih (Baradero, 2007).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional, Sampel yang digunakan yaitu remaja putri sebanyak 143 responden dan dilakukan di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI. Sampel ini dilakukan secara stratified random sampling dan memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya data disajikan ke dalam analisis univariat. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang dukungan keluarga, pengetahuan remaja terhadap menstruasi, fasilitas toilet sekolah, penggunaan pembalut. Kusioner dengan bentuk google form dengan total jumlah 32 pertanyaan.

Sebelum pengambilan data di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI dilakukan, peneliti mengirimkan surat izin untuk pengambilan data disekola, peneliti mengambil data dengan menyebarkan kuesioner selama 2hari. Penelitian ini juga telah mendapatkan etik dari Fakultas Kedokteran dan Kesehatan dengan nomor 162/PE/KE/FKK-UMJ/VIII/2023. Selanjutnya analisis data untuk mengetahui gambaran remaja putri.

HASIL

Penelitian tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja Putri di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI pada bulan Agustus 2023. Penelitian ini dilakukan ke Remaja Putri yang sudah menstruasi sebanyak 143 orang dengan menjawab kuesioner dari peneliti.

Hasil dari analisa data univariable dijabarkan dalam narasi dan tabel frekuensi. Hasil analisa data ini bermaksud untuk menggambarkan sejauh mana distribusi karakteristik responden dan frekuensi hubungan antar variabel penelitian.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI

Variabel	Frekuensi (n = 100)	Persentase (%)
Umur		
10 th - 12 th	43	30.1
13 th - 15 th	100	69.9
Usia Menarache		
10 th	24	16.8
11 th	61	42.7
12 th	47	32.9
13 th	11	7.7
SiklusMentruasi		
TidakTeratur	72	50.3
Teratur	71	49.7

Total	143	100
-------	-----	-----

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia menunjukkan bahwa remaja putri berusia 13-15 tahun sebanyak (69,9%), diikuti usia menarche berusia 11 tahun sebanyak (42,7%).

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja Putri di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI

Variabel	Frekuensi (n = 100)	Persentase (%)
Dukungan Sosial Keluarga		
Kurang Mendapatkan Dukungan	32	22.4
Mendapatkan Dukungan	111	77.6
Pengetahuan Remaja Putri		
Kurang	25	17.5
Baik	118	82.5
Fasilitas Toilet		
Kurang Memadai	27	18.9
Memadai	116	81.1
Penggunaan Jenis Pembalut		
Kurang Baik	61	42.7
Baik	82	57.3
Total	143	100

- a. Dukungan Sosial Keluarga
Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi dukungan sosial keluarga siswi saat sedang menstruasi di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI. Total Kurang Mendapatkan Dukungan Sosial Keluarga sebanyak (22,4%) dan Total Mendapatkan Dukungan Sosial Keluarga sebanyak (77,6%).
- b. Pengetahuan Remaja Putri
Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi. Total Kurang Pengetahuan Remaja Putri sebanyak (17,5%) dan Total Baik Pengetahuan Remaja Putri sebanyak (82,5%).

c. Fasilitas Toilet

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi fasilitas toilet di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI. Total Fasilitas Toilet Kurang Memadai sebanyak (18,9%) dan Total Fasilitas Toilet Memadai sebanyak (81,1%).

d. Penggunaan Pembalut

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi penggunaan jenis pembalut di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI. Total Penggunaan Jenis Pembalut Sekali Pakai Kurang Baik sebanyak (42,7%) dan Total Penggunaan Jenis Pembalut Sekali Pakai dengan Baik sebanyak (57,3%) atau 82 siswi penggunaan pembalut dengan baik.

PEMBAHASAN

1. Dukungan Sosial Keluarga

Berdasarkan univariat distribusi frekuensi manajemen kebersihan menstruasi remaja putri di SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI. Tentang dukungan sosial keluarga sebagian besar Mendapatkan Dukungan yang baik yaitu sebanyak (77,6%) yang kurang mendapatkan dukungan sebanyak (22,4%) responden

Hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir sebagian responden 99,4% orang tua memberitahu saya bahwa membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi adalah tindakan penting dan 94,8% orang tua memberitahu saya dampak atau bahaya jika tidak membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi.

Teori Friedman (2010) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasional, menerima anggota keluarga, sikap, memberikan penilaian yang baik, dukungan emosional dan dukungan instrumental. Sikap, menerima anggota keluarga dengan tindakan baik, sehingga anggota lain merasa diperhatikan, merupakan hubungan interpersonal dari dukungan keluarga.

Semakin tinggi dukungan keluarga mengenai manajemen kebersihan menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dukungan keluarga di SMP NEGERI 13 Kota Bekasi dalam kategori baik dalam mendapatkan dukungan. Remaja Putri di SMP NEGERI 13 Kota Bekasi memiliki dukungan keluarga yang sangat baik terhadap manajemen kebersihan menstruasi.

2. Pengetahuan Remaja Putri

Berdasarkan univariat distribusi frekuensi manajemen kebersihan menstruasi remaja putri di SMP NEGERI 13 Kota Bekasi. Tentang Pengetahuan Remaja Putri dalam kategori Baik (82,5%) atau sebanyak 118 responden. Dan 25 responden atau sebanyak (17,5%) Kurang Pengetahuan.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa 98,8% remaja putri mengetahui apa yang disebut dengan menstruasi. 91,5% remaja putri mengetahui tentang penyebab menstruasi. Dari hasil data penelitian ini dapat diinformasikan bahwa remaja putri mempunyai pengetahuan baik.

Menurut mubarak (2012), hasil dari penggunaan pancaindra adalah kesan yang berada di pikiran manusia dan disebut dengan pengetahuan. Berbeda nya pengetahuann dengan

kepercayaan, penerangan, takhay. Segala sesuatu yang diketahui oleh manusia dan wawasan yang terjadi pada manusia merupakan sebuah pengetahuan.

Notoatmodjo (2010), mengatakan bahwa dalam mendidik seseorang maka harus berfikir dan bertindak dalam kejadian yang pernah dialaminya serta memiliki peran penting disebut pengetahuan. Ketika seseorang memiliki pengetahuan rendah artinya orang tersebut memiliki pengalaman yang sedikit.

Dari beberapa teori dengan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa sangat penting siswi memiliki pengetahuan mengenai kebersihan organ reproduksi, karena pengetahuan dapat dijadikan acuan untuk siswi dalam berperilaku baik dan sehat saat menstruasi. Remaja tersebut harus paham mengenai menstruasi normal saat akan menghadapi menstruasi pertama kali. Masih rendah remaja yang belum mengetahui mengenai menstruasi, kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi akan dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan remaja tersebut.

Remaja putri di SMP NEGERI 13 Kota Bekasi memiliki pengetahuan yang baik terhadap manajemen kebersihan menstruasi dikarenakan dukungan keluarga yang sangat penting untuk remaja putri.

3. Fasilitas Toilet

Berdasarkan univariat distribusi frekuensi manajemen kebersihan menstruasi remaja putri di SMP NEGERI 13 Kota Bekasi. Tentang Fasilitas Toilet Memadai (81,1%) atau sebanyak 116 responden. Dan 27 responden atau sebanyak (18,9%) fasilitas toilet kurang memadai. Sekolah SMP NEGERI 13 Kota Bekasi memiliki fasilitas toilet yang cukup memadai sebanyak (81,1%) terdapat air bersih, sabun, tempat pembuangan pembalut, tisu dan nyaman digunakan.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir sebagian responden 97,4% air bersih di sekolah smp negeri 13 kota beksi dinyatakan ada, 91% fasilitas toilet sekolah dinyatakan toilet yang bersih dan 77,4% tersedia sabun di toilet sekolah.

Di kota malang, dua sekolah dasar full day telah memanfaatkan sarana WASH dengan baik sekitar (60,3%). Penelitian Tresna Komalasari (2016) mendukung dalam penelitian ini yaitu sebanyak 73,5% responden bahwa sarana fasilitas WASH telah didukung dan dimanfaatkan dengan baik oleh siswi untuk kebersihannya. Berdasarkan jawaban responden dari kuesioner bahwa sarana WASH sangat memadai di dua sekolah tersebut.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 47 Tahun 2008 menyebutkan bahwa pemerintah menjamin tersedianya lahan, sarana, dan prasarana yang memadai. Dalam hal pendidikan yang mendukung berjalannya program yaitu adanya fasilitas yang baik. Menurut peraturan tersebut, siswi telah diberikan fasilitas yang baik sehingga mendukung pembelajaran di sekolah. Air yang bersih, sanitasi yang baik, dan toilet sekolah yang bersih termasuk sarana prasarana fasilitas yang baik (PP,2008).

Peneliti menjelaskan bahwa apabila saran WASH telah memadai maka akan menarik perhatian siswi untuk memanfaatkan dalam hal kebersihan siswi tersebut. Tetapi, minimnya pengetahuan siswi mengenai menstruasi disebabkan karna siswi tidak pernah mendapatkan pendidikan yang baik mengenai menstruasi itu sendiri terutama kebersihan

diri saat menstruasi. Sehingga bisa dirangkum bahwa pemanfaatan sarana WASH belum dapat digunakan dengan baik karena minimnya pengetahuan siswi.

Sarana WASH (Water, Sanitation, and Hygiene) sangat dibutuhkan untuk kebersihan serta untuk mendukung perilaku kebersihan tersebut (Purwanti, 2017). Maka dari itu, siswi sekolah saat menstruasi harus memanfaatkan adanya sarana WASH yang telah memadai.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMP 13 NEGERI BEKASI” sehingga dapat menjadi baseline data dalam intervensi spesifik yang ditujukan sebagai upaya promosi dan edukasi terkait kebersihan saat menstruasi pada remaja di Kota Bekasi khususnya pada anak Sekolah Menengah Pertama di Kota Bekasi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di sekolah SMP NEGERI 13 KOTA BEKASI, maka simpulan dari tujuan penelitian ini yaitu: Terdapat 77,6% mendapatkan dukungan keluarga kategori cukup, 82,5% pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi dengan kategori baik, 81,1% fasilitas toilet di sekolah memadai, 57,3% penggunaan pembalut remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari peneliti kepada para dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang sudah memberikan dukungan, dan masukan kepada saya selama mengikuti Pendidikan di Program Studi Kebidanan FKK UMJ.

REFERENSI

1. Adyani, K., Aisyaroh, N., & Fitri, N. A. (2022). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, Vol.5, No.10.
2. INDONESIA, U., & Muslimat NU, P. P. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta Selatan. Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol.7, No.1, 13-18.
3. Mesquita, V. L. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi Di SMP NEGERI 5 KOTA KUPANG.
4. Narsih, U., Widayati, A., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.DR.Soetomo, Vo.7 No.2, Vol.7 No.2 Oktober.
5. Nggarang, B. N., & Jahum, G. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII Dalam Menhadapi Menarche Di SMP WIDYA BHAKTI RUTENG. Jurnal Wawasan Kesehatan, Vol.4, No.2.
6. Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen

- Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, Vo.5, No.2, 633-641.
7. Putra, A. (2022). Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Komunitas Sosial Start Community dalam ketabuan anak pada masa pubertas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Sosiologi*, Vol.1, No.1, 23-32.
 8. Raudhotussyifa, T. E., Sukini, T., & Arfiana. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Fasilitas Toilet Sekolah Terhadap Praktik Kebersihan Menstruasi. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Magelang*, 77.
 9. Rosmiati, Noer, M. R., Mirad, I., Adinda, P., & Hanjani, R. (2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) pada Remaja Putri sebagai penerapan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. *ICJ (Initium Community Journal)* .
 10. Salangka, G., Rompas, S., & Regar, M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SMP NEGERI 1 KAWANGKOAN. *Journal Keperawatan*, Vol.6, No.1.
 11. Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A. Y., et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta.
 12. UNICEF. (2019). *Menstrual Hygiene Materials*. New York,USA.
 13. Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*.