

The Relationship between Anxiety Level and Personal Hygiene During Menstruation in Young Girls at Smpn77 Jakarta Pusat

Rahmi Noviani degree 1, Revinel 2, Ribkhi Amalia Putri 3

^{1,2,3} Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Medicine and Health, Muhammadiyah University, Jakarta, Indonesia

Rahminoviani27@gmail.com

ABSTRACT

Background. *Menstruation is the process of shedding the inner lining of a woman's uterus (endometrium) which contains many blood vessels. During menstruation, vulnerable women will share the threat of reproductive health problems that can cause anxiety. Menstrual anxiety can be related to menstrual personal hygiene or personal hygiene during menstruation. According to statistical data, the level of personal hygiene in Indonesia is still very poor, reaching 55% and 43.3 million girls aged 10-14 years experience serious hygiene problems.* **Aim.** *To determine the relationship between the level of anxiety and personal hygiene during menstruation.* **Method.** *This research was conducted using quantitative research methods with a total sample of 127 students at SMPN 77 Jakarta Pusat. Data analysis techniques using bivariate and univariate.* **Results.** *Based on the results of the Chi-Square test, a p value of 0.000 α (0.05) was obtained. This shows that there is a relationship between anxiety levels and personal hygiene behavior during menstruation at SMPN 77 Jakarta Pusat in 2023.* **Conclusion.** *So it can be concluded that H0 is rejected and Ha is accepted or the level of anxiety is related to menstrual personal hygiene in young women at SMP Negeri 77 Central Jakarta.*

Key words: *menstruation, anxiety level, personal hygiene*

Artikel Penelitian

Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Smpn77 Jakarta Pusat

Rahmi Noviani gelar¹, Revinel², Ribkhi Amalia Putri³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Rahminoviani27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah. Saat menstruasi wanita rentan akan berbagi ancaman permasalahan kesehatan reproduksi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menstruasi tersebut dapat berhubungan dengan personal hygiene menstruasi atau kebersihan diri saat menstruasi. Menurut data statistik tingkat personal hygiene di Indonesia masih sangat buruk yakni mencapai 55% dan 43,3 juta perempuan usia 10-14 tahun mengalami masalah kebersihan yang serius. **Tujuan.** Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap personal hygiene saat menstruasi. **Metode.** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 127 responden peserta didik SMPN 77 Jakarta Pusat. Teknik analisis data menggunakan bivariat dan univariat. **Hasil.** Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan nilai p value 0,000 α (0,05) hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMPN 77 Jakarta Pusat tahun 2023. **Kesimpulan.** Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau tingkat kecemasan berhubungan terhadap *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat.

Kata Kunci: menstruasi, tingkat kecemasan, *personal hygiene*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan terjadi kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional untuk mempersiapkan diri mereka sampai dewasa (Shilpy, 2020). remaja putri mengalami menstruasi pertama kali atau *menarche* pada usia 13 tahun dan biasanya menstruasi tiap anak pasti berbeda baik itu durasi, banyaknya darah yang keluar dan juga siklus menstruasinya (Ramulya et al., 2022). Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Lutfia et al, 2022). Pada remaja putri umur kurang dari 18 tahun akan mengalami menstruasi yang tidak teratur (Wulanda et al., 2020). dan saat menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari harus menjaga kebersihan dirinya atau *personal hygiene* (Murti et al, 2022).

Personal hygiene saat menstruasi atau di sebut juga kebersihan diri seorang perempuan khususnya remaja ketika menstruasi untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Azmi Fauziah et al., 2021). *Personal hygiene* sangat penting untuk dilakukan karena saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi hal tersebut dikarenakan kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (Hako et al., 2022)

عَنْ عَائِشَةَ ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اغْتَسَلَ مِنَ الْجَنَابَةِ «بَدَأَ فَمَغْسَلَ يَدَيْهِ ، ثُمَّ تَوَضَّأَ كَمَا يَتَوَضَّأُ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ يُدْخِلُ أَصَابِعَهُ الْمَاءَ فَيَحْلِلُ بِهَا أَصُولَ شَعْرِهِ ، ثُمَّ يَضْبُ عَلَى رَأْسِهِ ثَلَاثَ غُرْفٍ ، ثُمَّ يُفِيضُ الْمَاءَ عَلَى جِلْدِهِ كُلِّهِ . (رواه النسائي)

“Dari Aisyah bahwasanya ketika Rasulullah Saw mandi junub beliau memulainya dengan membasuh kedua tangan kemudian berwudhu seperti wudhu ketika hendak shalat. Setelah selesai kemudian memasukkan jari-jarinya ke dalam air, lalu merenggangkan rambut kepala dengan jari-jarinya, setelah itu beliau menyiramkan air dengan tangannya ke kepala sebanyak tiga kali siraman, kemudian meratakan ke seluruh bagian kulit tubuhnya.” (HR. an-Nasâ’i)

World Healt Organization (WHO) di mana diketahui bahwa angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi didunia adalah pada usia Remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%) (Hasanah et al, 2022). Prevalensi kejadian perilaku personal hygiene di Indonesia 55%. Menurut data statistik di Indonesia, 43,3 juta remaja putri di Indonesia antara usia 10 dan 14 tahun memiliki kebiasaan kebersihan yang sangat buruk, seperti tidak menjaga kesehatan organ reproduksinya saat sedang menstruasi. Prevalensi kesehatan reproduksi yang disebabkan oleh kurangnya personal hygiene genitalia masih sangat tinggi di Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah penderita infeksi saluran reproduksi terdapat 90-100 kasus per 100.000 penduduk setiap tahun (Afiyah et al., 2020). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas), di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%.

Berdasarkan data dari badan kesehatan dunia WHO (2016), ada sekitar 3,6% dari seluruh manusia di dunia mengalami gangguan mental kecemasan. Menurut RISKESDAS tahun 2018 prevalensi di Indonesia menunjukkan angka sebesar 9,8% yang terjadi gangguan kecemasan (Fatubun et al., 2022). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia perilaku remaja putri dalam menjaga higienitas menstruasi masih buruk, yaitu 69,3% (Hasanah et al, 2022). Hal tersebut disebabkan oleh kesiapan dan informasi tentang Personal Hygiene pada saat menstruasi. Banyak kemungkinan akibat yang akan terjadi karena kurangnya pemahaman personal hygiene genitalia diantaranya adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), kemungkinan terjadi kanker leher rahim, dan kemungkinan terjadinya keputihan (Mulyani et al., 2019). Kekhawatiran lainnya termasuk risiko terkena penyakit pada saluran pernapasan seperti bronkitis, asma, dan eksim.

Prevalensi kementerian kesehatan sepanjang tahun 2020 sebanyak 18,3737 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. kementerian kesehatan juga menemukan kenaikan gangguan tingkat kecemasan pada remaja 6,8%. dan berdasarkan prevalensi *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) Sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Gangguan kecemasan menjadi gangguan mental paling banyak di derita oleh remaja, yaitu sebanyak 3,7% gangguan tersebut

merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan tingkat kecemasan secara menyeluruh.

Permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan rasa cemas pada individu, salah satunya ialah saat menstruasi pertama kali. kecemasan juga dapat terjadi sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang perubahan alamiah pada tubuh. misalnya banyak remaja putri yang masih belum mengetahui menstruasi dan membuat mereka was-was dan ketakutan sehingga dapat mengganggu sirkulasi menstruasi dan personal hygiene pada remaja (Anggraeni & Sari, 2018). masalah kesehatan reproduksi yang di alami para remaja akan menimbulkan akibat yang merugikan tubuh seseorang

Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebersihan pada saat menstruasi. kesehatan mental dan kebersihan perorangan pada remaja yang perlu disosialisasikan sedini mungkin agar remaja putri tidak cemas dan terhindar dari penyakit infeksi akibat hygiene yang tidak baik pada saat menstruasi. Di samping itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) menyatakan bahwa infeksi saluran reproduksi lebih banyak terjadi pada seseorang yang tidak menjaga hygiene saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri sehingga kecemasan meningkatkan belajar jadi berkurang, kebingungan, ketidak mampuan untuk fokus, fungsi berkurang, kesulitan memahami situasi saat ini, komunikasi, takikardia, sakit kepala dan mual. Sebenarnya kecemasan adalah reaksi yang

wajar yang dapat dialami oleh siapa pun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Namun jika kecemasan tersebut berlebihan dan serta tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya (Harini, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 08 bulan November tahun 2022 yang telah penulis lakukan pada siswi Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 77 Jakarta Pusat di dapatkan jumlah siswa 255 orang, dengan pembagian peserta didik laki-laki sebanyak 128 orang atau 50% dan peserta didik putri sebanyak 127 orang atau 50%. Pada saat kegiatan field trip dilakukan pra riset terkait *personal hygiene* dengan menggunakan kuesioner dan wawancara. Berdasarkan pra riset tersebut mendapatkan hasil bahwa 63,22% dari peserta didik putri memaparkan bahwa pernah mengalami keputihan dan sebanyak 39 orang atau 46,4%, yang mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 40 orang atau 47,6% yang mengalami kecemasan berat, karena kurangnya informasi dan pengetahuan yang di dapatkan sehingga kebanyakan remaja putri menjadi takut.

Remaja putri sangat takut untuk menceritakan keadaan yang di alaminya saat menstruasi. Sehingga timbul rasa kecemasan ini timbul karena remaja putri tidak percaya diri dan harga diri menjadi rendah seperti misalnya takut tidak mau berteman dengannya, karena tubuhnya yang bau keringat, jerawat dan berat badan naik. cemas tidak ada lawan jenis yang dapat di jadikan pacar atau takut dijelek-jelekkan oleh teman – temanya.

Tingkat kecemasan yang cenderung berat akan mengakibatkan ketidak stabilan dalam mekanisme hormon pada tubuh hingga berdampak munculnya keputihan teori Maulana (2008) menyatakan bahwa keputihan tersebut disebabkan otak mempengaruhi kerja semua organ tubuh, jika reseptor otak mengalami stress maka hormon di dalam tubuh mengalami perubahan keseimbangan dan dapat menimbulkan keputihan. (Stuart et al.,1998).

Keputihan merupakan cara alami tubuh dalam mencegah infeksi serta menjaga kebersihan Vagina. namun, bahaya keputihan bisa menghantui jika lendir yang keluar dari vagina tidak normal dan disertai gejala lain (Kemenkes, 2022).penyebab utama terjadinya infeksi saluran reproduksi yaitu: imunitas yang lemah (20%), hygiene saat menstruasi yang kurang (30%), dan penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi (50%) (yesi et al, 2022). Dalam kondisi kecemasan pula kemampuan untuk menjaga personal hygiene menjadi hal yang sangat sulit dilakukan, karena adanya pengendalian diri yang sulit dikendalikan. Dan hal ini sesuai dengan penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Suliwati (2015)

Kecemasan yang tinggi dapat membuat daya tahan tubuh menurun. Hal tersebut mendorong peneliti untuk meneliti “hubungan tingkat kecemasan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 77 Jakarta Pusat”.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, Melakukan pengamatan dan meneliti hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Informasi tingkat kecemasan terhadap personal hygiene menstruasi di peroleh dari wawancara dan penyebaran kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri pada kelas VII, VIII, IX dengan jumlah 337 siswi SMPN 77 Jakarta Pusat. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah representative dari populasi. Untuk menentukan sampling penelitin menggunakan teknik purposive sampling hal tersebut beralasan karena peneliti hanya menggunakan kelas VII terdiri dari 7 kelas yang berjumlah 127 siswi di SMPN 77 Jakarta Pusat.

HASIL

Penelitian beini bertujuan untuk mengetahui adanya “hubungan tingkat kecemasan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 77 Jakarta Pusat” dengan jumlah 127 responden, dan dilakukan pada tanggal 13 Juni 2023, dengan hasil sebagai berikut :

1.1 Hasil Uji Univariat

Hasil analisa data univariat meliputi tingkat pendidikan, usia, dan kelas. Gambaran mengenai karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

1.1.1.1 Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden

Tabel 4. 1: Hasil Uji Univariat

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
SMP	127	100
Kelas		
A	16	12,6
B	18	14,2
C	18	14,2
D	18	14,2
E	18	14,2
F	21	16,5
G	18	14,2
Usia		
11	1	0,8
12	7	5,5
13	86	67,7
14	31	24,4
15	2	1,6

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan SMP sebanyak 127 reponden, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh respon dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan SMP. Berdasarkan kelas terbagi menjadi 7 kelas diantaranya: kelas A jumlah 16 (12,6%) responden , kelas B berjumlah 18 (14,2%) responden, kelas C dengan jumlah 18 (14,2%) responden, kelas D dengan jumlah 18 (14,2%) responden, kelas E dengan jumlah 18 (14,2%) responden, kelas F berjumlah 21 (16,5%) responden, dan kelas G dengan jumlah 18 (14,2%) responden. Sehingga dapat diatarik kesimpulan bahwa kelas F adalah karakteristik responden berdasarkan kelas yang memiliki jumlah tertinggi. Kemudian untuk karakterstik responden berdasarkan usia terbagi 5 kategori yaitu usia 11 tahun

dengan jumlah 1 responden, usia 12 tahun dengan jumlah 7 responden sebesar, usia 13 tahun dengan jumlah 86 responden, usia 14 tahun dengan jumlah 31 responden, dan usia 15 tahun dengan jumlah 2 responden. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa jumlah responden terbanyak berdasarkan karakteristik usia ditempati oleh usia 13 tahun.

1.1.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan *Personal Hygiene*

Tabel 4. 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan *Personal Hygiene*

Kategori	N =127	Presentase (%)
Tingkat Kecemasan:		
Baik	8	6,3
Cukup	53	41,7
Kurang	66	52,0
<i>Personal Hygiene:</i>		
Baik	15	11,8
Cukup	27	21,3
Kurang	85	66,9
Total	127	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori baik adalah sebesar 8 (6,3%) responden, dalam kategori cukup adalah 53 (41,7%) responden, dan dalam kategori kurang adalah 66 (52,0%) responden. Kemudian untuk variabel *personal hygiene* responden yang memiliki tingkat *personal hygiene* baik sebesar 15 (11,8%) responden, yang memiliki *personal hygiene* cukup besar 27 (21,3%) responden, dan yang memiliki

tingkat *personal hygiene* kurang sebesar 85 (66,9%) responden.

2.1 Hasil Uji Bivariat

Dalam bagian ini, dijelaskan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *personal hygiene* Menstruasi. Dalam analisis ini, peneliti mencoba untuk membuktikan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dan untuk melihat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut. Berikut ini adalah tabel 4.3.

Tabel 4. 3: Hasil Uji Bivariat

	<i>personal hygiene</i>								p- value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
Tingkat Kecemasan	(n)	(EC)	(n)	(EC)	(n)	(EC)	(n)	(EC)	
Baik	3	9	3	1,7	2	5,4	8	8,0	0,000
Cukup	4	6,3	22	11,3	27	35,5	53	53,0	
Kurang	8	7,8	2	14,0	56	14,0	66	66,0	

Berdasarkan tabel 4.3 diatas yang merupakan hasil uji cross tabulasi antara tingkat kecemasan terhadap *personal hygiene* diketahui bahwa tingkat kecemasan baik berjumlah 8 responden. Dari 8 responden yang memiliki *personal hygiene* baik sebesar 3 reponden, yang memiliki *personal hygiene* cukup sebesar 3 reponden, dan yang memiliki *personal hygiene* kurang sebesar 2 reponden.

Responden yang memiliki tingkat kecemasan kurang sebesar 66 responden. Dimana dari 66 responden tersebut yang berada pada *personal hygiene* baik sebesar 4 responden, yang berada pada *personal hygiene* cukup sebesar 22 responden, dan yang berada pada *personal hygiene* kurang sebesar 27 responden.

Responden yang memiliki tingkat kecemasan cukup adalah sebesar 53 responden. Dimana dari 53 responden tersebut yang berada pada *personal hygiene* baik sebesar 8 responden, yang berada pada *personal hygiene* cukup sebesar 2 responden, dan yang berada pada *personal hygiene* kurang sebesar 56 responden.

Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p\text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 77 Jakarta Pusat tahun 2023. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMPN 77 Jakarta Pusat

Berdasarkan hasil uji univariat diketahui bahwa adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap *personal hygiene* pada remaja putri smpn 77 Jakarta pusat dengan

$p\text{-value } (0,000)$. Hal ini dikarenakan kurangnya mendapatkan informasi dan edukasi tentang kebersihan saat menstruasi sehingga sebagian besar remaja putri mengalami kecemasan.

Hal tersebut selaras dengan penelitian (Abeputri et al., (2022) dengan hasil terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Dengan menggunakan tingkat keyakinan (Confidence Interval) 95% = 0.05 yang berarti $\alpha < p\text{-value } (0.05 < 0.02)$. Sejalan dengan penelitian (Satria et al., (2020) terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kurangnya *personal hygiene* menstruasi yang menyebabkan siklus serta kebersihan diri perorangan terganggu. Penelitian tersebut mendapatkan hasil nilai $p=0,010$ (H_0 ditolak nilai $\text{sig} < 0,05$) dan nilai Koefisien Kontingensi= 0,308 korelasi lemah namun semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Tingkat kecemasan merupakan bagian dari sikap individu yang dapat direalisasikan. Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya). Dapat dikatakan juga bahwa sikap itu suatu

sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek. Sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain (Chrisnawati & Suryani, 2020).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Selama periode ini anak remaja banyak mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial. Individu dikatakan sudah memasuki masa remaja antara usia 16 atau 17 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun. Dari masalah-masalah psikologis yang dialami remaja, kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Dalam sebuah berita elektronik mengungkapkan bahwa remaja masa kini lebih mudah mengalami kecemasan dibanding remaja pada generasi sebelumnya dikarenakan tuntutan akademik saat ini lebih dibanding jaman orangtuanya dahulu.

Proses perubahan kejiwaan pada remaja berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisik seperti perubahan emosi sehingga remaja menjadi sensitif (mudah menangis, tertawa, cemas dan frustrasi), mudah bereaksi terhadap rangsangan dari luar, agresif sehingga mudah berkelahi (Sa'adah & Ariana, 2022). Ansietas (kecemasan) dibagi dalam 4 tingkatan, setiap tingkatan memiliki

karakteristik dalam persepsi yang berbeda, tergantung kemampuan individu yang ada dari dalam dan luarnya maupun dari lingkungannya, tingkat kecemasan ataupun ansietas yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik (Purwati & Muslikhah, 2021)

2. *Personal Hygiene pada Remaja*

Putri di SMPN 77 Jakarta Pusat

Berdasarkan hasil pengolahan data uji univariat sebagian besar responden 66,9 % memiliki personal hygiene kurang baik karena remaja putri di lingkungan sekolah kurang mendapatkan informasi dan edukasi mengenai kebersihan diri pada saat menstruasi

Perilaku hygiene saat menstruasi merupakan proses belajar secara bertahap, karena individu perlahan-lahan menjadi sadar akan dampak negatif atau positif dari perilaku terkait menstruasi. Sangat penting untuk menjaga kesehatan organ reproduksi agar kesuburan dapat terjaga agar dapat melahirkan keturunan. Saat menstruasi, tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak, dan cairan tubuh lainnya. Oleh karena itu sangat penting bagi wanita untuk menjaga kebersihan diri, terutama untuk menjaga kesehatan organ reproduksi wanita (Ashari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mara et al., (2022) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu: pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi dan sebagainya yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti: iklim, manusia, sosial-ekonomi, kebudayaan dan sebagainya.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan dan *Personal Hygiene Saat Menstruasi* pada Remaja Putri di SMPN 77 Jakarta Pusat

Berdasarkan hasil univariat yang telah dijelaskan diatas diketahui bahwa hasil uji Chi-Square didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMPN 77 Jakarta Pusat tahun 2023. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Sehingga berdasarkan hasil tersebut diketahui terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan personal hygiene menstruasi di SMPN 77 Jakarta Pusat. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pemiliana (2019) yang menemukan adanya hubungan antara

pengetahuan, sikap dan perilaku dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Etislandia Medan Tahun 2018. Kecemasan merupakan suatu reaksi atau bagian dari respon yang tetap tertutup pada seseorang dari suatu stimulus atau objek. Sikap sebenarnya menunjukkan konotasi kesesuaian antara tanggapan terhadap rangsangan tertentu, yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan tanggapan emosional terhadap rangsangan sosial.

Sikap juga akan berpengaruh terhadap menstruasi yang sebelumnya dipengaruhi oleh Syndrome Pra menstruasi. Sindroma Pramenstruasi merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid timbul suatu kecemasan ketika menghadapi menstruasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Rianti,2019) tentang “Asosiasi Tingkat Kecemasan dan Kortisol dengan pramenstrual syndrome (PMS)”, yang menemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan juga mengalami PMS. Statistik uji eksak Fisher (Lampiran), diperoleh nilai signifikansi signifikansi $0,000 < \alpha 0,005$, menunjukkan

adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian PMS.

Teori yang dikemukakan oleh (Carpenito,2012) menjelaskan bahwa penyebab pasti dari kecemasan PMS melibatkan faktor hormonal dalam tubuh wanita yaitu ketidak seimbangan antara estrogen dan progesteron. Kecemasan yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan berbagai reaksi kecemasan, antara lain: keringat dingin, ketakutan, dan berbagai gangguan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan menstruasi merupakan aspek yang erat kaitannya dengan personal hygiene, karena remaja yang mengalami kecemasan adalah semua remaja dengan perilaku hygiene menstruasi yang kurang baik. Hal ini sesuai dengan temuan (Simanjuntak & Siagian, 2020) yang diperoleh hasil perilaku personal hygiene responden saat menstruasi sebagian besar (68,5%) termasuk dalam kategori buruk. Kurangnya kebersihan diri saat menstruasi merupakan perilaku yang dapat memicu dan mempengaruhi terjadinya berbagai gangguan kesehatan sehingga meningkatkan kecemasan. Kesadaran hygiene menstruasi harus ditingkatkan di kalangan remaja dengan memberikan pendidikan kesehatan hygiene yang tepat, dan dengan membuat remaja menganggap perilaku hygiene pribadi normal dan tidak

menyadari efek negatif dari praktik hygiene yang salah, sehingga meningkatkan kesadaran di kalangan remaja putri tentang praktik ini.

Tingkat kecemasan yang berat bisa menjadi depresi dan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikologis, hubungan social,dan perilaku negatif. Kondisi ini menurunkan minat dan ketertarikan. Faktor penyebab depresi adalah riwayat depresi sebelumnya, dukungan sosial, faktor ekonomi,, tidak mampu menyampaikan pendapat secara optimal termasuk berkolaborasi , sehingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan

Remaja kurang mengerti tentang masalah perilaku personal hygiene menstruasi sehingga akan merasa cemas terhadap segala ancaman permasalahan kesehatan yang disebabkan karena kurangnya personal hygiene. Adapun dampak dari kurangnya personal hygiene antara lain dampak fisik berupa adanya gangguan integritas kulit, dampak psikososial berupa kebutuhan rasa nyaman, keputihan, gatal-gatal. Oleh karena itu pada saat menstruasi remaja harus benar-benar menjaga kebersihan organ reproduksi secara ekstra terutama pada bagian vagina, sehingga ada baiknya remaja harus meningkatkan pengetahuan perilaku tentang personal hygiene mesntruasi

dengan benar agar terhindar dari berbagai ancaman permasalahan kesehatan sebagaimana tersebut diatas dan dapat menghindarkan remaja dari kecemasan.

Perilaku itu sendiri merupakan tindakan yang dapat diamati dan mempunyai spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak disadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu (Endang Dwi Ningsih, 2021). Tingkat kecemasan sendiri merupakan bagian dari sikap, sehingga penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Narsih et al., (2021) yang menyatakan bahwa sikap remaja putri berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang terlihat secara fisik karena tidak terpeliharanya kebersihan organ reproduksi perorangan dengan baik. Aspek psikis, berhubungan dengan faktor yang mendorong remaja melakukan perilaku hygiene organ reproduksi, misalnya: persepsi, motivasi, emosi, dan belajar. Aspek sosial, berhubungan dengan keinginan remaja untuk diterima dalam lingkungan kelompok tertentu, sehingga remaja akan berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang ada dilingkungannya. (Isro,in,2014)

Hal serupa dinyatakan oleh Sabaruddin et al., (2021) yang menyatakan bahwa sikap remaja putri sangat penting dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi, karena pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman lebih mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan berbagai penyakit pada alat reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman saat menggunakannya. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, apalagi jika sedang banyak-banyaknya. Setelah mandi atau buang air, vagina harus dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Selain itu pemakaian celana dalam hendaknya bahan yang terbuat dari yang mudah menyerap keringat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan baik sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene baik saat menstruasi yang baik pula. Hal ini disebabkan karena siswi dari SMPN 77 jakarta Pusat telah membiasakan diri untuk menjalankan pola hidup bersih dan sehat khususnya dalam menjaga kebersihan alat

kelamin saat menstruasi dan memiliki tanggung jawab penuh terhadap kondisi kesehatannya. Para siswa telah mendapatkan pengarahan dari guru-guru maupun dari tenaga kesehatan bagaimana cara merawat organ reproduksi yang benar saat menstruasi. Remaja putri yang memiliki sikap baik dalam menjaga kesehatan organ reproduksi akan memiliki rasa tanggung jawab terhadap kesehatan organ reproduksinya dengan selalu menjaga kebersihan areaewanitaan pada saat menstruasi seperti selalu mengganti pembalut, menggunakan pakaian yang bersih dan menyerap keringat, serta membersihkan areaewanitaan dengan menggunakan air yang bersih. Sehingga dengan selalu menjaga kebersihan organ reproduksi diharapkan akan terhindar dari berbagai macam bakteri yang dapat menyebabkan penyakit organewanitaan seperti keputihan

REFERENSI

1. Abeputri, R., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189–196.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sebanyak (52%). Sedangkan untuk personal hygiene sebagian besar kategori kurang sebesar (66,9%) responden. Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 77 Jakarta Pusat tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari peneliti kepada para dosen Program studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberi dukungan dan masukan kepada saya selama menempuh Pendidikan di Program studi Kebidanan Studi Sarjana FKK UMJ.

2. Afyah, R. K., Umamah, F., Kartini, Y., Keperawatan, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). Perawatan kesehatan reproduksi pria. *Seminar Nasional Pengabdian FlipMAS*, 1, 477–480.

3. Arfatin et al. (2021). *Pengantar Statistika I*. Cv. Media Sains

- Indonesia.
4. Ashari, Z. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Tentang Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), 8–15. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i2.78>
 5. Asri et al. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Narkoba. *Serambi Konstruktivis*, 3(4), 6.
 6. Azmi Fauziah, N., Srisantryorini, T., & Romdhona, N. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal* •, 2(1), 81–88.
 7. Cahyono, T. (2018). *Statistika terapan & Indikator kesehatan*. Deepublish.
 8. Chrisnawati, Y., & Suryani, D. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh Keluarga, Peran Orang Tua, Peran Guru dan Ketersediaan Sarana Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1101–1110. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.484>
 9. Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.390>
 10. Endang Dwi Ningsih. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pencegahan Covid-19 Di Masyarakat. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 61–72. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.207>
 11. Fahyuni, E. F. (2019). *Psikologi Perkembangan*. UMSIDA PRESS.
 12. Fatih, hudzaifah Al, Wijayanti, A. P., Tania, M., Handayani, N., & Ziraluo, E. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Ruang Operasi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 206–215.
 13. Fatubun, L., Handayani, R. N., & Dewi, F. K. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Anestesi Umum terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 572–578.
 14. Hako, S., Kadir, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022. *Madu :*

- Jurnal Kesehatan*, 11(1), 34.
<https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.34-45.2022>
15. Harahap, Y. W. (2021). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134.
<https://doi.org/10.51933/health.v6i1.435>
 16. Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 291–303.
 17. Hasanah et al. (2022). Perbandingan Media Penyuluhan Leaflet Dan Audiovisual Dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Comparison of Leaflet and Audio Visual Outreach Media on Increasing Knowledge of. *Journal of Nursing and Health Science*, 1(3), 79–85.
 18. Ikit et al. (2021). *Anatomi Fisiologi dalam Kehamilan*. PT. Nasya Expanding Management.
 19. Kodu, A. D., & Yanuarti, T. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja di SMAN 2 Tambun Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 564–575.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6017>
 20. Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
 21. Lutfia et al. (2022). Provision of Menstrual Disorder Education Through Whatsapp Group in Kruwed, Sempor, Kebumen. *Urecol Journal. Part F: Community Development*, 2(2), 54–58.
 22. Mara, K., Adesta, R. O., & Meo, M. Y. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Smp Yapenthom 2 Maumere. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 54–65.
<https://jkkmfikesunipa.nusanipa.ac.id/index.php/hlj-Unipa/article/viewFile/100/90>
 23. Mulyani, S., Kamariyah, & Sulistiawan, A. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal

- Higiene Sebagai Upaya Perawatan Genetalia Siswa Di Sman 5 Kota Jambi. *Medic*, 2(1), 29–31. <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/download/5898/9191>
24. Murti et al. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. PT Global Eksekutif Teknologi.
 25. Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Keyakinan dan Sikap Remaja Putri Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 04(02), 125–132.
 27. Nisa, A. H., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 145–151.
 28. Nurafriani et al. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Dini Pada Anak Di SD MIN 1 Bantaeng Kota Makassar. *Incidental*, 16–23.
 29. Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
 30. Prahastya Baswara, A. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 12 KOTA PEKANBARU*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA.
 31. Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
 32. Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
 33. Ramulya, A. M., Kasim, J., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2022). Gambaran Pengalaman Persepsi Dan Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3).
 34. Rianti, D. (2019). Hubungan antara

- Kecemasan dan Kadar Kortisol terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. *Jurnal Midwifery*, 1(2), 68–78.
<https://doi.org/10.24252/jmw.v1i2.10517>
35. Rompas, S., & Karundeng, M. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil Kb Kombinasi Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di Puskesmas Sonder Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25198>
36. Sa'adah, N. L., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan antara Menonton Film Kekerasan dengan Agresivitas pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 31–36.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31954>
37. Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/139/99>
38. Sagira, T. (2019). Perancangan Aplikasi Remaja Masjid Dalam Mendukung Peningkatan Aktifitas Dan Kemampuan Mengenal Ilmu Agama. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 3(2), 35–42.
<https://doi.org/10.36456/penamas.vol3.no2.a2219>
39. Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
40. Satria, S., Kiswati, & Amrullah, A. E. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Siklusu Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK I Pancasila Ambulu Jember. 3(1), 139–146.
41. Shilpy, A. O. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. CV. Budi Utama.
42. Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.425>
43. Sufiyanto, M. I., Zahra, F., & Fausi, M. (2020). Pelatihan dan Penyuluhan UKS Pintar Berbasis Homeschooling Terhadap Guru MI

- Miftahul Mubtadin Pakong Sebagai Upaya Mencetak Generasi Sehat dan Pencegahan Covid-19. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.47747/pengabdiankepadamasyarakat.v1i1.120>
44. Sugeng, B. (2020). *Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif (Eksplanatif)*. Deepublish.
45. Suryani, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), 68–79. L Suryani - JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2019 - jurnal.univrab.ac.id
46. Susilowati, E. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Siswa Kelas Ix Tentang Dysminorhoe Di Mts Al Hikmah 1 Benda Kabupaten Brebes. *Jurnal Health Sains*, 2(9), 1–23.
47. Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 146. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
48. Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
49. yesi et al. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Menggunakan Rebusan Daun Sirih Pada Remaja Putri Di Ma Al-Quranyah Kabupaten Bengkulu Selatan. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 90–96.
50. Yolanda Sitorus, R. (2021). *Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Anak Sma Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
51. Yunia Lestari et al. (2023). Penyuluhan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Siswi Smp Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1).