

## UPAYA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

### *Efforts to Keep Cleaning when Menstruation Period in Adolescents*

Riska Phonna<sup>1</sup>, Farah Diba<sup>2</sup>, Yuswardi<sup>3</sup>, Maulina<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah, Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Unsyiah, Banda Aceh

<sup>3</sup>Bagian Keilmuan Manajemen Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah, Banda Aceh

E-mail: maulina@unsyiah.ac.id

#### ABSTRAK

Menstruasi pertama menjadikan seorang remaja pada situasi panik dikarenakan kurangnya informasi yang didapat terkait menstruasi. Masalah yang sering timbul pada remaja putri pada saat menstruasi yaitu tidak dapat menjaga kebersihan *personal hygiene*, sehingga dapat menimbulkan dampak yang berbahaya pada alat genitalia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri. Jumlah populasi remaja putri kelas XI ialah 94 siswi dan jumlah sampel 55 responden. Teknik pengambilan sampel secara *Simpel Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner berjumlah 30 pernyataan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket. Metode analisis data menggunakan univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri pada kategori kurang (56,4 %). Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi dalam menjaga kesehatan reproduksi terutama saat menstruasi.

Kata kunci: pengetahuan, kesehatan reproduksi, remaja putri, menstruasi.

#### ABSTRACT

*First menstruation can panic the teenager due to the lack of information obtained about the menstruation itself. Problem that often arise in young women during menstruation period is the inability to maintain their personal hygiene, so that it can cause harmful effects to their genitalia. This study aims to identify efforts to maintain the genitalia cleanliness during menstruation within girl teenager. The population in this study is 94 young women and the samples size is 55 young women. The sampling technique used is simple random sampling with the questionnaires instrument containing 30 statements. Data analysis method uses univariate and the results showed that efforts to maintain cleanliness during menstruation in young women is in less category. It is expected that young women can increase their knowledge and willingness to maintain the health of their personal hygiene, especially during menstruation.*

*Keywords: knowledge, reproductive health, adolescents, menstruation.*

#### PENDAHULUAN

Masa remaja termasuk masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis (Eswi, 2012, dikutip dari Gustina & Djannah, 2015). Masa remaja ialah masa cepatnya pertumbuhan dengan perubahan dramatis dalam ukuran dan proporsi tubuh (Kyle & Susan 2014). Cepat dan besarnya perkembangan remaja tersebut mengikuti tahap setelah melewati masa pertumbuhan bayi dan anak-anak.

Salah satu hal yang sangat awal diketahui saat remaja perempuan telah menginjak masa pubertas adalah datangnya menstruasi. Menstruasi pertama dapat membuat remaja tersebut panik, hal ini disebabkan karena kurang atau salahnya informasi yang di dapat mengenai menstruasi. Jangka waktu menstruasi biasanya sekitar 3-5

hari, tetapi pada wanita normal menstruasi bisa saja terjadi selama 1 hari hingga 8 hari lamanya (Indiarti, 2007).

Siklus menstruasi merupakan bagian awal dari kesehatan reproduksi pada remaja putri. Masalah yang sering timbul terkait kesehatan reproduksi pada remaja adalah tidak dapat mengaplikasikan bagaimana cara merawat bagian reproduksi khususnya pada saat menstruasi (Rohan & Siyoto, 2013). Menurut BKKBN (2011) menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi sendiri.

Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluh

darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. *Personal hygiene* pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 2 jam sekali atau 3 sampai 4 kali dalam sehari. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus di ganti sesering mungkin bila sudah penuh darah menstruasi agar terhindar dari infeksi (Diana, 2009).

## METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif, dimana tujuan dari penelitian adalah untuk menggambarkan upaya menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Pesantren Darul Imarah Aceh Besar. Sampel yang diambil berjumlah 55 remaja putri. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini secara *probability sampling* dengan *teknik simpel random sampling*. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini bersedia menjadi responden, remaja putri kelas X, dan telah menstruasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari pernyataan terkait upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di Pesantren Darul Imarah Aceh Besar dengan menggunakan skala Guttman memiliki 15 item pernyataan dengan 2 pilihan jawaban yaitu YA melakukan (1) dan TIDAK melakukan (2). Untuk pernyataan benar diberikan nilai 2 dan jawaban salah diberikan nilai 1 untuk pernyataan positif, sedangkan untuk pernyataan negatif, jawaban benar diberikan nilai 1 dan jawaban salah diberikan nilai 2.

Pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu meminta izin pada tempat penelitian. Selanjutnya responden yang terpilih diberikan penjelasan terkait penelitian dan juga diberikan lembar *inform consent* sebagai tanda setuju menjadi responden. Kemudian dijelaskan cara mengisi kuesioner, dan dilanjut dengan pengisian kuesioner sampai dengan selesai.

## HASIL PENELITIAN

### Data Demografi

Data demografi pada penelitian ini meliputi data demografi remaja putri yaitu umur dan kelas. Hasil penelitian data demografi responden secara singkat dapat dijelaskan bahwa usia responden yaitu remaja

putri kelas XI SMA pada Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa yang tergolong pada usia 16 tahun sebanyak 31 responden (56,4%) dan usia 17 tahun sebanyak 24 responden (43,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa demografi responden pada usia terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 31 responden (56,4%).

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada tabel 1 dapat dilihat bahwa item pernyataan upaya menjaga kebersihan saat menstruasi di Pesantren Darul Imarah Aceh Besar dengan frekuensi terbanyak adalah baik untuk pernyataan "saat menstruasi saya mandi cukup satu kali sehari" yaitu 55 responden (100%) dan pernyataan "saya menggunakan celana dalam yang longgar dan menyerap keringat" yaitu 55 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi di Pesantren Darul Imarah Aceh Besar mengarah pada kategori kurang. Uraian tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1.1.** Distribusi Frekuensi Upaya Menjaga Kebersihan saat Menstruasi Remaja Putri Kelas X di Pesantren Aceh Besar (n=55).

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Ya		Tidak	
	F	%	F	%
Saya mengganti pembalut 3-5 kali sehari.	47	85,5	8	14,5
Saya selalu membawa pembalut ganti pada saat berpergian	53	96,4	2	3,6
Saat darah menstruasi sudah banyak tidak perlu mengganti pembalut lain dengan segera	53	96,4	2	3,6
Aktivitas yang padat dapat membuat seseorang terkadang lupa mengganti pembalut saat menstruasi.	24	43,6	31	56,4
Pada saat sedang menstruasi saya lebih memilih pembalut biasa dibandingkan dengan pembalut herbal	42	76,4	13	23,6

Saya membersihkan bagian kelamin menggunakan sabun mandi ataupun sabun vagina.	18	32,7	37	67,3
Saya membasuh alat kelamin dari belakang ke depan.	20	36,4	35	63,6
Saya menggunakan air bersih pada saat membasuh alat kelamin.	53	96,4	2	3,6
Saya mencuci tangan terlebih dahulu sebelum dan sesudah mengganti pembalut.	54	98,2	1	1,8
Bakteri akan timbul apabila tidak mencuci tangan setelah mengganti pembalut.	53	96,4	2	3,6
Setelah mandi ataupun setelah buang air besar (BAB) alat kelamin saya keringkan dengan tisu toilet.	43	78,2	12	21,8
Saat menstruasi saya mandi cukup satu kali sehari.	55	100	0	0
Saya menggunakan celana dalam yang longgar dan menyerap keringat.	55	100	0	0
Mengganti celana dalam saat menstruasi cukup 1 kali sehari.	53	96,4	2	3,6

Hasil pengumpulan data untuk variabel Upaya Menjaga kebersihan saat Menstruasi pada 55 responden pada Pesantren Darul Imarah Aceh Besar diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2.1.** Distribusi Frekuensi Upaya Menjaga Kebersihan saat Menstruasi Remaja Putri di Pesantren Aceh Besar (n=55).

No	Kategori	F	%
1	Baik	24	43,6
2	Kurang	31	56,4
	Total	55	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas dapat dilihat bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi di Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa berada pada kategori

kurang dengan frekuensi 31 responden (56,4%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri pada ketegori kurang (56,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebahagian besar remaja putri masih kurang dalam melakukan upaya menjaga kebersihan saat mentruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pythagoras (2015) tentang “*Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi*” yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 54,6 % remaja putri dalam kategori kurang dalam melakukan praktek perawatan genitalia saat menstruasi. Menurut Pribakti (2008) upaya menjaga kebersihan merupakan salah satu tindakan *personal hygiene* untuk memelihara kesehatan, kesejahteraan fisik dan psikis. Sedangkan *personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi dan yang memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi secara ekstra terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganismenya seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencuci dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi. Perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009).

Masalah reproduksi pada remaja perlu mendapat penanganan serius karena masalah tersebut paling banyak muncul di negara berkembang dan iklim tropis seperti indonesia karena kurangnya informasi, sikap, niat dan

lain-lain serta tingkat kelembapan iklimnya. Hal itu terbukti karena beberapa penelitian menyatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam perilaku *Hygiene* pada saat menstruasi (Maria, 2016).

Salah satu perilaku yang sangat ditekankan bagi perempuan yang tengah mengalami menstruasi adalah pemeliharaan kebersihan diri. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2 sampai 3 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, apabila 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, sehingga ketika digunakan saat menstruasi lebih nyaman (Indriastuti, 2009).

Menurut Potter and Perry (2005), sikap seseorang melakukan *hygiene* perorangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu ; 1) Citra tubuh merupakan konsep subyektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh seringkali dapat berubah dan sangat mempengaruhi cara mempertahankan *hygiene*. Gambaran penampilan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya. 2) Praktik sosial, selama masa kanak-kanak, anak-anak mendapat praktik *hygiene* dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang dirumah dan ketersediaan air panas atau air mengalir merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan. Remaja dapat lebih lebih perhatian pada *hygiene* seperti peningkatan ketertarikan mereka kepada teman kencannya. Selanjutnya dalam kehidupan, teman-teman dan kelompok kerja membentuk harapan orang lain mengenai penampilan pribadi mereka dan perawatan yang dilakukan mempertahankan *hygiene* yang adekuat. Praktik *hygiene* lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan. 3) Status sosioekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. *Personal hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo dan alat mandi semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya, 4) Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi

kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*. Pengetahuan tidaklah cukup untuk membuat seseorang bertindak dan melakukan sesuatu. Akan tetapi, motivasi juga dibutuhkan oleh seseorang untuk memelihara perawatan diri. Sering kali pembelajaran tentang penyakit ataupun kondisi mendorong seseorang untuk meningkatkan *hygiene*. 5) Kepercayaan kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan higienis. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda pula. Contohnya di Amerika Utara, banyak orang menggunakan *shower* sehari-hari atau bak mandi. Di asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan. Di negara-negara Eropa, bagaimana hal ini bisa untuk mandi secara penuh hanya sekali dalam seminggu. 6) Setiap orang memiliki keinginan sendiri dan pilihan tentang kapan saja untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut. Seseorang memilih produk yang berbeda seperti sabun, sampo, deodoran, pasta gigi menurut pilihan dan kebutuhan pribadi. Seseorang juga melakukan pilihan mengenai bagaimana melakukan *hygiene*. 7) Kondisi fisik seseorang yang menderita penyakit tertentu atau yang menjalani operasi sering kali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan *hygiene* pribadi.

Ratnasari (2017, dalam CNN Indonesia) menjelaskan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi antara lain ; Pertama mengganti pembalut 3-5 kali sehari, kegiatan yang padat dapat menjadi suatu alasan wanita untuk lupa mengganti pembalut. Menurut dokter spesialis kandungan, Muhammad Dwi Priangga, pembalut yang tidak diganti terlalu lama dapat mengakibatkan vagina menjadi lembab, akan terjadinya infeksi jamur serta timbulnya bakteri di daerah vagina. Lazimnya pada wanita jika pembalut sudah terasa penuh baru akan digantikan dengan yang baru. Padahal normal gantinya pembalut tersebut sekitar 3-5 kali ganti dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 85,5 % remaja putri mengganti balutan sebanyak 3-5 kali sehari. Namun, data lain menunjukkan terdapat 96,4 % remaja putri saat darah menstruasi sudah banyak tidak mengganti pembalut lain dengan segera. Hal ini dapat berisiko timbulnya infeksi pada alat kelamin karena terkontaminasi dengan darah

kotor dalam waktu yang lama. Seseorang dapat menggunakan pembalut yang sesuai dengan kondisi kulitnya agar lebih nyaman saat menstruasi. Menurut Ratnasari (2017), pembalut wanita herbal adalah salah satu bentuk terapi non farmakologi untuk mengobati infeksi bakteri tersebut. Pembalut wanita herbal berbeda dengan pembalut wanita biasa yang terbuat dari daur ulang kertas bekas. Pembalut wanita herbal diproduksi dengan bio teknologi, terbuat dari kapas asli dan bahan herbal alami yang dapat berfungsi sebagai antiseptik.

Kedua dengan membersihkan alat kelamin sebelum ganti pembalut. Menurut Ratnasari (2017) sebelum mengganti pembalut dengan yang baru terlebih dahulu bersihkan bagian vagina dengan kain bersih, Tidak disarankan menggunakan sabun pembersih vagina. Karena sabun tersebut bisa membunuh bakteri baik pada vagina. Jadi disarankan untuk membasuh area vagina dengan air bersih. Bersihkan area tersebut di sekitar yang terkena menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 67,3 % remaja putri yang tidak membasuh alat kelamin saat menstruasi dengan menggunakan sabun mandi atau sabun vagina, akan tetapi mereka membersihkannya hanya menggunakan air bersih. Adapun tujuan dilakukan kebersihan di area vagina selain untuk menghindari penyakit dan dapat mengurangi bau tak sedap pada area vagina tersebut.

Ketiga mencuci tangan sebelum atau sesudah mengganti balutan. Pada saat mengganti pembalut yang baru, dianjurkan untuk mencuci tangan agar terhindar dari bakteri pada saat ingin menyentuh makanan maupun benda lainnya (Ratnasari, 2017). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 98,2 % remaja putri mencuci tangan sebelum atau sesudah mengganti balutan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri tersebut telah melaksanakan dengan baik tindakan mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti balutan agar terhindar dari kuman-kuman yang dapat menimbulkan penyakit infeksi.

Yang keempat adalah mandi. Pada saat menstruasi, mungkin tubuh akan malas bersentuhan dengan air. Bergerak saja akan malas dikarenakan perut terasa sakit. Padahal saat menstruasi tubuh memproduksi lebih banyak hormon estrogen. Hormon tersebut

yang banyak memproduksi keringat dan minyak di tubuh. saat menstruasi tubuh punya aroma yang tidak sedap dan mengeluarkan keringat yang banyak, sehingga tubuh perlu dibersihkan secara teratur (Ratnasari, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100 % remaja putri hanya mandi satu kali dalam sehari ketika menstruasi. Hal ini sangat bertentangan dengan yang dijelaskan oleh Mubarak dan Chayatin (2008) bahwa saat menstruasi diwajibkan untuk melakukan perawatan tubuh dengan mandi 2 kali sehari dengan menggunakan sabun mandi biasa agar seluruh tubuh menjadi bersih dan segar.

Kelima yaitu mengganti celana dalam secara rutin. Dianjurkan juga untuk rutin mengganti celana dalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 96,4 % remaja putri mengganti celana dalam 1 kali dalam sehari saat menstruasi. Menurut Ratnasari (2017) celana dalam yang bersih akan menghindari resiko rasa tidak nyaman di sekitar area organ reproduksi. Jangan menggunakan celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat, gunakan celana dalam yang longgar agar area organ intim tidak lembab. Pada saat menstruasi, sebaiknya mengganti celana dalam tidak kurang 2 kali sehari. Hal ini dilakukan agar terhindar dari timbulnya masalah kesehatan khususnya penyakit pada area genitalia.

Berbagai penatalaksanaan yang salah tersebut, jika dilakukan secara berkesinambungan, akan membahayakan diri remaja putri. Penyakit infeksi pada saluran reproduksi dapat meningkat dengan signifikan. Oleh karena itu, remaja perlu meningkatkan perilaku personal hygiene khususnya saat masa menstruasi.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya remaja putri menjaga kebersihan saat menstruasi di Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa berada pada kategori kurang. Diharapkan remaja putri lebih meningkatkan perilaku personal hygiene khususnya saat menstruasi agar terhindar dari berbagai penyakit kelamin. Selain itu, diharapkan kepada perawat puskesmas untuk mengoptimalkan promosi kesehatan tentang perilaku personal hygiene khususnya kepada kelompok remaja di pendidikan pesantren.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, d. r., (2017). *Hubungan pengetahuan tentang personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Pajangan Bantul*. Naskah publikasi.
- BKKBN. (2011). *Survei Perilaku Beresiko Yang Berdampak Pada Kesehatan Reproduksi Remaja*. <http://www.Scholar.Google.Bkkbn.co.id>.
- Bobak,L., Jensen. (2004). *Keperawatan Maternitas*. Ed. 4. Jakarta: EGC.
- Diana (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Saat Menstruasi*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dolang, W. M., Ikhsan, & Rahma., (2013). *Faktor yang berhubungan dengan praktik hygiene menstruasi pada siswi SMAN 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara*. Jurnal MKMI. 36-44.
- Indriastuti, Putri. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis pada remaja puteri*. Muhammadiyah Surakarta.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Irmayanti, A. D., Wardani R. S. & indrawati N. D. (2014). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Pada Saat Menstruasi Melalui Penyuluhan di Kelurahan Wonopolo Kecamatan Mijen*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 5.
- Kelana, K.D. (2011) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta. TIM.
- Kyle & Susan. (2014). *Buku ajar keperawatan pediatrik*. Edisi 2, Volume 1. Jakarta. EGC.
- Kozier (2010). *Buku Ajar Fundamental Pediatri*. Cetakan 1. Edisi Ke 2. Jakarta: EGC.
- Lisawati, Lestari, N. S (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Seksual Remaja Di Cirebon*. Jurnal CARE. Volume 3, Nomor 1. Pdf.
- Maria A. Y, & Maria S. T. S. (2016). *Perilaku personal Hygiene*. Volume 9, Nomor 1.
- Mubarak, W dan Chayatin, N (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC
- Notoadmodjo,S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S ( 2007). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pineum. (2009). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta. TIM.
- Pribakti, B. (2008). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Pustaka Banua. Yogyakarta.
- Pythagoras, K. C (2015). *Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi*. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.
- Qomar, (2005). *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Rosha, dkk, (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta. EGC.
- Rohan, Siyoto. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, N., Santoso, E. J., Saryono. (2013). *Pengaruh pendidikan kesehatan*

---

tentang hygiene saat menstruasi terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam merawat perineum saat menstruasi. Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo.

Kusuma, W. (2007). *Buku pintar Kesehatan Wanita, The Female Body*. Jakarta: Interaksara.

Yuni, N. E. (2015). *Buku Saku Personal Hygiene*. Yogyakarta : Nuha medika.

Zahidi, S. (2017). *Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Alternatif*. KUTTAB, Vol 1(1): Universitas Islam Lamongan.

Zebriyati, Hamzah. (2017). *Peranan Pondok Pesantren Daru; Qurro Dalam Membangun Karakter Santri Di Desa Kawungaten Lor Kecamatan Kawungaten Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Muhammadiyah, Purwokerto.